

essen & trinken

Eintöpfe

MIT HUHN,
SCHWEIN
ODER RIND

**LIEBLING
LASAGNE**

Garant für
glückliche
Gäste

**MOUSSE AU
CHOCOLAT**
FÜNFMAL
ANDERS

EINE GANS
WIE AUS DEM
BILDERBUCH

*Feine Ideen für
neue Plätzchen*

Mit Karamell, Schokolade, Nuss und Frucht –
wunderbare Rezepte für die Vorweihnachtszeit

Safran-Orangen-Ringe,
Karamell-Ecken,
Erdnuss-Sterne und mehr





ECKEN ENTDECKEN.

Erkunden Sie jeden Winkel der Stadt mit dem MINI 3-Türer. Optional mit MINI Connected: Dank Real Time Traffic Information wird Ihre Route in Echtzeit an den aktuellen Verkehr angepasst und mit Wireless Charging haben Sie unterwegs immer genug Energie für Ihr Smartphone. Jetzt bei Ihrem MINI Partner Probe fahren.

DER MINI 3-TÜRER.
OPTIONAL MIT MINI CONNECTED.



MINI Cooper S 3-Türer: Offizieller Kraftstoffverbrauch innerorts 8,5–8,1 l/100 km, außerorts 5,2–5,0 l/100 km, kombiniert: 6,4–6,1 l/100 km. Offizielle CO₂-Emissionen kombiniert: 147–139 g/km. Die Angaben zu Kraftstoffverbrauch und CO₂-Emissionen wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren VO (EU) 715/2007 in der jeweils geltenden Fassung ermittelt. Die Angaben berücksichtigen bei Spannweiten Unterschiede in der gewählten Rad- und Reifengröße. Die Angaben sind bereits auf Basis des neuen WLTP-Testzyklus ermittelt und zur Vergleichbarkeit auf NEFZ zurückgerechnet. Bei diesen Fahrzeugen können für die Bemessung von Steuern und anderen fahrzeugbezogenen Abgaben, die (auch) auf den CO₂-Ausstoß abstellen, andere als die hier angegebenen Werte gelten.

Mein Lieblingsrezept dieser Ausgabe finden Sie auf Seite 77"



Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn es bei uns zu Hause früher Sülze gab, dann wurde sogar mein Vater zum Koch. Naja, ein bisschen jedenfalls.

Er hat sich dann immer aus den übrig gebliebenen Kartoffeln vom Mittagessen in der Pfanne Bratkartoffeln zubereitet. Dazu ein großes Stück Sülze, rohe Zwiebelringe, etwas Mayonnaise, fertig!

Als Kind hat mich der Anblick dieses Tellers nicht so überzeugt. Ich musste mich da erst – sagen wir – kulinarisch herantasten.

Beim Probieren habe ich meinen Weg bei den Bratkartoffeln begonnen, bin dann entlang der Mayonnaise und Zwiebeln langsam in die Nähe der Sülze geraten. Die faserigen Stücke des mürben Schweinefleisches mit ihrem intensiven Geschmack mochte ich sofort, beim säuerlichen Aspik hat es etwas länger gedauert.

Heute esse ich Sülze gern, wahnsinnig gern sogar. Am liebsten die selbst gemachte Sülze von meinem Freund Jonas aus Schultagen. Er ist ein Meister in der Zubereitung von Sülzen, und er freut sich schon auf unsere neuen Rezepte ab Seite 76.

Sie vielleicht auch? Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachkochen.

Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen

Neu

BEI UNS ZU GAST

Wussten Sie eigentlich, dass Tim Mälzer einmal im Monat unsere Küche unsicher macht? Dann entwickelt er zusammen mit unseren Köchen Rezepte für »essen & trinken Für jeden Tag«. Wie entspannt diese Koch-Sessions sind und wie kumpelig der Ton, können Sie miterleben. Immer, wenn Tim bei uns kocht, senden wir über Facebook live aus unserer Küche. Der nächste Termin steht schon: 28. Oktober, 12.30 Uhr über www.facebook.com/pg/essenundtrinken.de/videos.



GUTEN MORGEN, SÜSSER!

Stopp! So süß ist der neue Frucht-aufstrich von Zentis gar nicht. Aber er hat den vollen Geschmack sonnengereifter Früchte



REINER GENUSS

Warum wollen sogar Obstmuffel auf einmal etwas Fruchtiges zum Frühstück? Weil Zentis das authentische Aroma von Aprikosen, Erdbeeren, Himbeeren und Sauerkirschen verführerisch in Szene setzt. Der Fruchtaufstrich enthält – wie sein Name schon sagt – „50% weniger Zucker“ als klassische Konfitüren. Künstliche Süßungsmittel und Konservierungsstoffe kommen in der Rezeptur gar nicht vor. Yummy!



ALLE NEUIGKEITEN AUF WWW.ZENTIS.DE



Alle Rezepte
auf einen Blick
Seite 160



38

Augenblick für
Plätzchen:
Preiselbeer-
Makronen und
Cassis-Anis-Kekse

ESSEN

14 Guten Morgen

Toast in der Tasse – wenn das keine Überraschung ist!

22 Top 5

Ein Dessert, fünf köstliche Möglichkeiten: Mousse au chocolat

38 Neue Plätzchen

In diesem Jahr sind nicht nur die Kekse hübsche Hingucker, schon die Teller offenbaren Klasse. Und geschmacklich ist das schmucke Gebäck sowieso unübertroffen

54 Eintöpfe

Mit Roter Bete und Ente, Rinderbrust und Linse oder vegetarisch mit Wurzeln – lauter grandiose Warmmacher

66 Die schnelle Woche

Von Montag bis Sonntag entspannt kochen. Ein Klacks!

76 Sülze

Unterschätzt und gar nicht altmodisch: drei fantastische Terrinen – mit Fleisch, Räucherfisch und im Asia-Style

84 Die besten Lebensmittel Deutschlands

Heimische Produkte, die uns begeistern: die Gillbach-Gans

92 Vegetarisch

Spiel mit Röstaromen. Unser Koch Kay-Henner Menge holt das Beste aus Kürbis, Zwiebel und Salat heraus

100 Der besondere Teller

Ambitionierten Hobbyköchen servieren wir Thunfischbauch

116 Serie: Das Trendgericht

Wir liefern Hintergründe und Rezepte. 4. Folge: Hummus

120 Für Gäste: Lasagne

Unser Menü des Monats steht ganz im Zeichen einer Wild-Lasagne. Gerahmt von Entenbrust und Joghurt-Mousse

129 Die große Backschule

Serie mit Step-by-Step-Anleitung: Earl-Grey-Birnentorte

132 Stullen

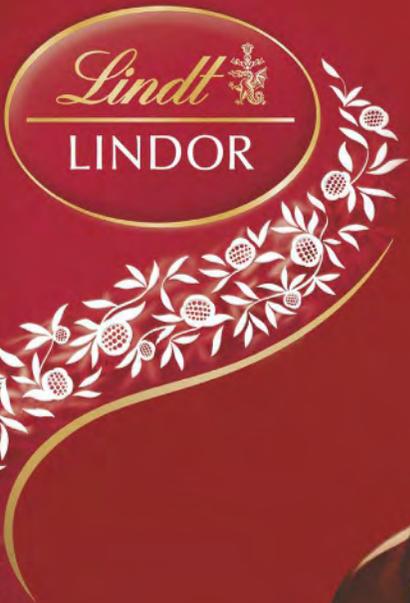
Belegte Brote der Extraklasse: mal fränkisch, mal indisch

144 Desserts

Von Sanddorn-Mousse bis Apfeltörtchen – Süßes mit Frucht

162 Das letzte Gericht

Feigensenf – ein Glas Würze zum Verschenken



Mein kleiner Glücksmoment.

UNENDLICH ZARTSCHMELZEND.



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



TRINKEN

- 28 Gemixt**
Macht was her: Granatapfel-Fizz
- 30 Getrunken**
Bens Flaschen des Monats
- 32 Getroffen**
Isabelle Legeron – Gründerin einer Naturweinmesse
- 126 »e&t«-Weinpaket**
Passende Weine zu unserem Menü mit Lasagne – ganz einfach zu bestellen



28

Leicht bitter,
herrlich elegant:
Granatapfel-Fizz

84

Prachtexemplar:
gefüllte
Gewürzgans mit
orientalischem
Beiwerk



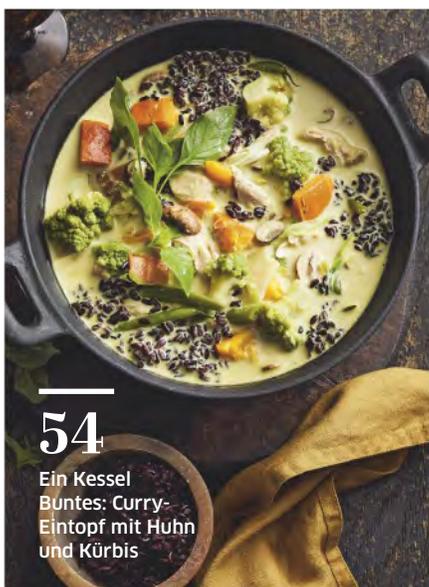
ENTDECKEN

- 10 Saison**
Kulinarisches Kontrastprogramm:
Wildwürste und Zuckerperlen
- 16 Magazin**
Gerollte Gans, besondere Tropfen und
Termine für Feinschmecker
- 24 Was machen Sie denn da?**
Ein Schneckenzüchter erzählt
- 26 Wir waren essen**
Diesmal in Brindisi und Wien
- 34 Die grüne Seite**
Was taugen kompostierbare Tüten?
- 36 Kolumne**
Doris Dörrie über Genuss in Zeiten
des Klimawandels

- 75 Gutscheinebücher**
Schlemmen und sparen – das ist
mit unseren Restaurantführern
ganz einfach
- 104 Unterwegs in Tiflis**
Junge Köche, spannende Restau-
rants – was es in der georgischen
Hauptstadt zu entdecken gibt

IN JEDEM HEFT

- 3 Editorial**
- 8 Unser Versprechen**
- 154 Impressum/Hersteller**
- 156 Unsere Leserseite**
- 158 Vorschau**
- 160 Rezeptverzeichnis**



54

Ein Kessel
Buntes: Curry-
Eintopf mit Huhn
und Kürbis

**Die Lebensbedingungen
in Norwegen sind perfekt.**

Für Lachs.

Warum haben sich Menschen an diesem ungastlichen Ort niedergelassen? Weil es die perfekte Umgebung für Fisch ist. Dank des eiskalten Wassers wächst norwegischer Lachs langsam und entwickelt so seinen perfekten Geschmack.

Mehr auf fischausnorwegen.de

**SEAFROM
FROM
NORWAY
NORD** 





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.)



Köche
backen

»essen&trinken«-Bäckerin Anne Haupt (M.), Stylistin Krisztina Zombori, Fotograf Thorsten Suedfels

Plätzchen bei 40 Grad

Der Sommer war hart für unsere Bäckerinnen. Dass sie, wenn andere am Strand liegen, Vanillekipferl und Lebkuchen backen, kennen die drei ja schon. Aber dieses Jahr gab's keine Kipferl. Hege, Anne und Marion wollten fürs neueste Plätzchenheft was anderes: Salzkaramell-Ecken. Weißes Nougat. Chai-macchiato-Stangen. Und als zwölf neue Sorten fertig waren, wurde es zu heiß, um sie zu fotografieren. Also: Finger weg und warten, bis es kühler wird. Genascht wurde erst, als alle Plätzchen im Kasten waren. Manchmal beginnt der Advent schon im Juli.

WILLKOMMEN BEI UNS IN DER KÜCHE

Woran Sie uns messen können!

1. Wir entwickeln unsere Rezepte exklusiv für Sie.

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

2. Wir kochen jedes Gericht drei Mal.

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

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

3. Wir beherzigen die Saison.

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

4. Wir achten auf die Herkunft.

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

5. Wir genießen das Gute.

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



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](https://www.edeka.de/frische)

Wir  Lebensmittel.





Wildschweinsalami von Metzger Dirr, Kaiserstuhl

Wildschweinsalami von Metzger Falorni, Toskana

Hirschwurzeln von Metzger Steiner, Südtirol

Foto: Ulrike Holsten; Styling: Katja Graumann; Text: Claudia Mujir



Wildschweinsalami von der Bio-Metzgerei Savigni, Toskana

Gamswurzen von der Metzgerei Steiner, Südtirol

Frische Wildbratwürste mit Bärlauch von Elbwild aus dem Wendland

Verwurstet

Würste

Der Ruf der Wurst ist nicht der beste. Schuld daran sind Massentierhaltung und Fleischskandale. Dabei war selbst hergestellte Wurst mal der Stolz eines jeden Metzgers. Sorgfältige Verarbeitung, die Rezepte voller Raffinesse, meist kam das Fleisch von Tieren, die gut behandelt wurden. Zum Glück gibt es sie auch heute noch – Fleischer, die Wert auf Handarbeit legen. Etwa Markus Dirr aus Endingen am Kaiserstuhl, Metzger in vierter Generation, Qualitätsfanatiker und Macher der hervorragenden Wildschweinsalami, die Sie auf diesem Bild sehen (dritte von links). Oder die Familie Savigni, die in dem Dorf Pavana in der Toskana eine Bio-Metzgerei besitzt, eigene Schweine im Wald aufwachsen lässt und ihren Würsten gern mal Wildschweinfleisch, Rotwein und einen Hauch Zimt zugibt (vierte von links). Sie sehen, so leicht lässt sich der gute Ruf der Wurst wiederherstellen.

Eine gute Auswahl finden Sie unter www.genusshandwerker.de und bei Elbwild: www.elbwild.de

Verziert

Plätzchen-Glamour

Es waren einmal viele, viele Plätzchen. Jedes liebevoll von Kinderhänden ausgestochen und gebacken. Da lagen sie nun frisch aus dem Backofen auf dem Küchentisch. Doch irgendetwas stimmte nicht. Blass sahen sie aus. Die Sterne ohne Glanz, die Tannenbäume ohne Kugeln, die Engel ohne hübsches Kleid, und den Weihnachtsmännern fehlten die Knöpfe am Mantel. Da kam eine gute Fee und streute Goldstaub auf den Tisch, brachte glänzende Zuckerperlen, farbenfrohe Sternchen, Blattgold und Schüsseln voll Zuckerguss. Die Kinder fingen an, die Kekse nach Herzenslust zu bemalen und zu verzieren. Bis tief in der Nacht ging das so, bis sie glücklich in den Schlaf fielen. Natürlich träumten sie von Weihnachten, von Geschenken und vom Weihnachtsmann – aber das ist ein anderes Märchen.

Unsere Plätzchen finden Sie ab Seite 38 – eine Sorte haben wir mit Blattgold verziert.



Foto: Thorsten Suedfels; Styling: Krisztina Zombori; Text: Claudia Mui

GUTEN MORGEN!

Nach dem Aufstehen erst mal ein Tässchen – Toast. Spinat und Ei stellen die Füllung, knuspriger Bacon lockt obendrauf



JÜRGEN BÜNGENER

»e&t«-Koch

„Statt Tassen lassen sich auch Muffin-Formen verwenden.“

Toastbrot-Tassen mit Ei und Spinat

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

- 1 Zwiebel (60 g)
 - 200 g Babyleaf-Spinat
 - 4 TL Butter (weich)
 - Salz
 - Pfeffer
 - Muskat (frisch gerieben)
 - 6 Scheiben Sandwich-Toast
 - 6 Eier (Kl. M; zimmerwarm)
 - 6 Scheiben Bacon
 - 2 TL Öl (z. B. Maiskeimöl)
 - ½ TL Chiliflocken
- Außerdem: Rollholz

1. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Spinat waschen, verlesen und trocken schleudern. 2 TL Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Spinat zugeben, mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Abgedeckt bei mittlerer Hitze so lange garen, bis der Spinat in sich zusammenfällt. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

2. Toastbrot entrinden und mit einem Rollholz dünn ausrollen. Mit der restlichen Butter 6 Kaffeetassen dünn fetten. Toastscheiben in die Tassen drücken, Spinat gleichmäßig darüber verteilen und jeweils 1 Ei darauf aufschlagen.

3. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15–18 Minuten garen. Eventuell die letzten Minuten vor Garzeitende mit Alufolie bedecken, da die Ränder zu dunkel werden könnten.

4. Inzwischen Bacon-Scheiben quer halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Bacon darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Toastbrot-Tassen auf Untertassen stellen. Mit knusprigen Bacon-Scheiben garnieren, mit Chiliflocken bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 11 g E, 15 g F, 13 g KH = 242 kcal (1017 kJ)

Zum All-in-one-Toast aus der Tasse empfehlen wir ein Glas Grapefruitsaft



HAPPY END FÜR ALLE

Nach einem anstrengenden Tag brauchen wir erst mal eine Cool-down-Phase. Und die beginnt am Abendbrottisch – in Gesellschaft oder allein

Endlich zu Hause! Der Stress und der Lärm des Tages bleiben draußen vor der Tür und ab jetzt bestimmen wir das Tempo selbst. In unseren vier Wänden fühlen wir uns sicher und geborgen. Rein in bequeme Klamotten und ran an den Kühlschrank! Denn es wartet noch ein Ritual auf uns, das eine lange Tradition hat, aber in der heutigen Zeit wichtiger denn je ist: das Abendbrot mit der Familie. In vertrauter, gemütlicher Atmosphäre versammelt sich die Familie am Tisch, um gemeinsam zu essen und sich auszutauschen – und zwar in aller Ruhe. Dass uns diese

Mahlzeit Sicherheit gibt und den Zusammenhalt stärkt, belegt eine aktuelle Studie* im Auftrag des Wurst- und Schinkenspezialisten Wiltmann. Es gibt noch ein Argument fürs Abendbrot. „Ich kann spontan entscheiden, worauf ich Appetit habe, und habe praktisch keine Vorbereitungszeit“, erklärt eine Studienteilnehmerin (63), die auch als Single das Ritual genießt. Alleinstehende oder Paare mit Fernbeziehung schaffen sich die heimelige Atmosphäre durch schöne Musik und Telefon- oder Online-Kontakte mit den Liebsten. Und wer Gesellschaft möchte, lädt einfach die besten Freunde zum Abendbrot ein!

„Das Abendbrot ist so ein Zeitpunkt, an dem ich den Tag ausklingen lasse. Man weiß, alles andere ist vorbei, und morgen kommt ein neuer Tag.“

Studienteilnehmerin (43, Single) aus Hannover



**Das zwanglose, aber leckere
Abendbrot schmeckt mit der Familie, mit
Freunden – aber auch allein**

Wir feiern das
ABENDBROT



**Die lassen wir uns
gerne schmecken**

Perfekt für das Abendbrot: die traditionell hergestellte Wiltmann Geflügel Salami. Ihren milden Geschmack verdankt sie zartem Fleisch und fein abgestimmten Gewürzen.



Mehr auf: www.wiltmann.de

* Studie von rheingold salon, Köln, im Auftrag von Franz Wiltmann GmbH & Co. KG. 4 Gruppeninterviews mit je 8 Personen, 16 Einzelinterviews und 1 quantitative Online-Befragung (Stichprobe N = 1.000, bundesweit, bevölkerungsrepräsentativ)

Genuss-
Orte
Teil 21



Ebenso
stylish wie
gemütlich:
die Teebar
„Teatulia“

Mit Buch und Becher

- **HINGEHEN** Eine kleine Oase im trubeligen London: Hier können Sie Tee aus dem shopeigenen Bio-Garten in Bangladesch probieren, im prall gefüllten Bücherregal stöbern und sich mit der Beute auf die bunten Sessel zurückziehen.
- **ENTDECKEN** Den kräftigen Signature-Schwarztee „Bengal Builder’s“ mit einem Schuss Milch. Falls Sie sich festlesen: Das freundliche Team serviert auch Kuchen und Cocktails.
- **MITNEHMEN** Tee. Alle Sorten, die Sie vor Ort trinken können, gibt’s in hübschen Dosen verpackt auch für zu Hause.

Teatulia, 36 Neal Street, London WC2H 9PS
www.teatuliabar.com



VEREINFACHT SÜSSE STARTHILFE

Wenn es morgens dunkel und kalt ist, fällt das Aufstehen manchmal schwer. Diese Frühstücks-Bowl von Frau Ultrafrisch lockt uns mit fruchtiger Banane, Kokosflocken und knusprigem Mohn aus dem Bett. 70 g, ca. 2 Euro, www.ultrafrisch.de



VERFEINERT

AROMA-ALLROUNDER

Der Blütensirup „Japanische Kirschblüte“ erfüllt Getränkewünsche jeder Art: Im Mineralwasser glänzt er als Schorle, im Sekt als Aperitif, und mit heißem Wasser aufgegossen wärmt er von innen. Seine feinen Kirsch- und Marzipannoten veredeln aber auch Desserts oder Saucen. Die Blüten sind alle handgepflückt und -verlesen. Ihre Essenz wird schonend in kaltem Quellwasser gewonnen – ganz ohne Erhitzen oder Pressen. Von Deutsche Blütensekt Manufaktur, 250 ml, ca. 20 Euro
www.bluetengenuss.de

VERZÜCKT

STATT SCHOKI

Liebe auf den ersten Biss: Mit intensiver Kakaonote, viel Knusper und wenig Zucker hat „Espresso Crunch“ von Nucao uns gleich begeistert. Schöne Geste: Pro verkauftem Riegel pflanzt die junge Firma eine Mangrove auf Madagaskar. 40 g, ca. 2,50 Euro, im Bioladen



VERWICKELT

GEROLLTE GANS

Der Martinstag eröffnet die Gänsesaison. Von nun an gibt es viele Anlässe, um groß aufzutischen. Damit die festlichste Zeit des Jahres nicht zur stressigsten wird, dürfen Sie auch mal Aufgaben abgeben – an Leute, die ihre Sache richtig gut machen. Etwa die Wurstwaremanufaktur Goosies, die einen großartigen Gänserollbraten mit Semmelknödelfüllung liefert. Die Vögel kommen aus artgerechter Weidehaltung, der Braten ist handgerollt und schonend sous-vide gegart. 1,4 kg, ca. 70 Euro, Vorbestellung über www.foodhall.de





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

Natürlich besser leben.



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

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

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

21.10. -
27.10.19



AUSGEHEN

HAUPTSACHE KÖSTLICH

Vom 21. bis zum 27. Oktober zeigt die Berlin Food Week zum sechsten Mal die kulinarische Vielfalt der Hauptstadt. Highlight ist das „Stadtmenü“, an dem rund 60 Restaurants teilnehmen: Unter dem Motto „The Great Tasty“ servieren sie von den Zwanzigerjahren inspirierte Gerichte, in denen Champagner und Hummer eine tragende Rolle spielen. Im „Miele Experience Center“ können Interessierte die größte Kochschule Deutschlands besuchen und danach ins Konzept-Kaufhaus „Bikini Berlin“ schlendern. Hier präsentieren Manufakturen ihre Produkte. Ganz neu: Im Rahmen der „Berlin Food Night“ verleiht das Gastro-Magazin „B-EAT“ gemeinsam mit der Berlin Food Week den „Food Mover Award“ an Köche, Produzenten und Gastgeber, die maßgeblich an der Weiterentwicklung der Esskultur in Deutschland arbeiten. www.berlinfoodweek.de

Fest der Freude

— Mitkochen, probieren und Trends entdecken — das geht auf dem Food-Festival eat&STYLE. In München, Hamburg, Stuttgart und Düsseldorf können sich Foodies zwei Tage lang inspirieren lassen und in Workshops Wissen vertiefen. So schult etwa eine Master-Sommelière das Gespür für guten Wein. Neu ist das Late-Night-Shopping am Samstag bis 22 Uhr. Termine: München: 2.-3.11., Hamburg: 16.-17.11., Stuttgart: 22.-24.11., Düsseldorf 30.11.-1.12. Weitere Infos unter www.eat-and-style.de



EINE STADT, DREI ADRESSEN. DIESMAL: VENEDIG

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



IGNAZIO

Die große Kunst in Venedig ist es, nicht in die Touristenfallen zu tappen. Alberto Cavalli, studierter Architekt, übernahm das Restaurant von seinem Vater. Im Innenhof sitzt man unter Efeuranken, die Stimmung ist entspannt, das Essen einfach und gut. Schönstes Beispiel: die Gambas mit Ingwer und Limette. An den Nachbartischen? Einheimische!

Calle dei Saoneri
Tel. 0039/41/523 48 52
www.trattoriadaignazio.com



SEPA

Der Zapfhahn für Wein ist nicht der einzige Grund, warum dieses kleine Steh-Bistro so viel Spaß macht – ein Viertel-liter Prosecco kostet 3 Euro. Es lohnt sich, auch die anderen Weine aus der Region zu probieren, die Wirt Bastinello Davide anbietet. Sie passen perfekt zu den kleinen Köstlichkeiten à la schwarzem Risotto mit Lachs (links).

Calle della Bissa
Tel. 0039/41/302 63 36
www.sepavenezia.it



ANICE STELLATO

Elisa Pantano, die das legendäre Restaurant seit vier Jahren führt, serviert erstklassige venezianische Kost mit modernem Dreh – Jakobs-muscheln in Kakaocreme zum Beispiel. Oder Garnelen mit Orangen etwa. Und natürlich Bigoli in Salsa, Spaghetti in einer Zwiebel-Anchovis-Sauce – einer der Eckpfeiler der lokalen Küche.

Fondamenta de la Sensa
Tel. 0039/41/72 07 44
www.osterianicestellato.com

IN DER NÄCHSTEN FOLGE

Drei wunderbare Restaurants in Bangkok



AUFDECKEN

PERFEKT UNPERFEKT

Das Revival der Handwerkskunst, gepaart mit der minimalistischen Formensprache des skandinavischen Designs, inspirierte auch die Gestalter von Asa zu der Geschirrkollektion „Saisons“. Im Brennofen entsteht eine Glasur, die jedes Teil zum Unikat macht. Hier in den Farben Midnight Blue und Denim. Dessertteller ca. 14 Euro, Essteller ca. 17 Euro, Pasta-Teller ca. 17 Euro, Schale ca. 12 Euro, Becher ca. 10 Euro, über www.dessi.com



REINBLÄTTERN

GRÜNE WELLE

Plastikfrei einkaufen, saisonal kochen, bewusst reisen – mit ein paar Tipps lässt sich der Alltag ganz einfach nachhaltiger gestalten. Die Kollegen aus der „Brigitte“-Redaktion haben mehr als 80 davon im neuen Magazin „Brigitte BE GREEN“ versammelt. Jetzt für 5,90 Euro am Kiosk

ZUSAMMENSETZEN

AUF EINEN SNACK

Eine mediterrane Genussskultur, die wir Ihnen gern ans Herz legen möchten: sich mit Freunden vor dem Dinner zum Drink treffen und dazu Häppchen genießen. Set „L'apéro“ aus vier Schalen und einem Zahnstocherhalter leistet Servierhilfe. Gute Idee: Nach Gebrauch lassen sich die Teile platzsparend zu einer Flasche zusammenstecken. Ca. 45 Euro www.doiydesign.com

Text: Claudia Muir, Anna Floors



Mach Schluss mit Fructose-Intoleranz!*

Blähungen, Bauchweh, Reizdarm? Häufiger als gedacht, steckt eine Fructose-Intoleranz dahinter. Jeder Dritte ist betroffen.** Da die Beschwerden oft erst Stunden nach dem Genuss von frucht- oder **haushaltszuckerhaltigen** Lebensmitteln auftreten, werden sie häufig nicht mit der Fructose-Intoleranz in Verbindung gebracht. **Mit Fructaid® können Sie wieder alles genießen, was Frucht- und Haushaltszucker enthält, wie z. B. Obst, Gemüse, Säfte, Süßigkeiten und Desserts.**

- Schaltet Fructose einfach aus
- Ohne Nebenwirkungen
- Praktisch für unterwegs

In jeder Apotheke!



Fructaid®

* Zur Verhütung/Linderung von durch Fructose-Malabsorption bedingten Verdauungsbeschwerden. ** <https://goo.gl/JMDijy6>

www.fructaid.de



GEWÄRMT

JETZT EINEN TEE!

In der Erkältungszeit ist es besonders wichtig, ausreichend zu trinken. Mit der Thermoskanne „Impulse“ in der hübschen Farbe Vintage Kupfer fällt uns das ganz leicht. Ihr hochwertiger Isolierkern aus Glas hält Tee, heißen Ingwer und Co. bis zu 24 Stunden warm. Das Eingießen gelingt ohne Spritzer und Tropfen: einfach den Knopf im Deckel drücken. Von WMF, ca. 90 Euro, www.wmf.com



GEPFLÜCKT

PFLANZEN-KUNDE

Salbei ist aus der mediterranen Küche nicht wegzudenken – und auch in der Naturheilkunde hat er einen festen Platz. Seine ätherischen Öle wirken antiviral und entzündungshemmend. Als Tee aufgebüht hilft das Aromakraut zum Beispiel bei Husten und Heiserkeit.

GEFORSCHT

DAS GOLD DER MAORI

Neuseelands Ureinwohner nutzen den Honig der einheimischen Manuka-Pflanze seit jeher als Heilmittel. Forscher der TU Dresden lüfteten schließlich sein Geheimnis: Er enthält Methylglyoxal (MGO), ein Stoff mit antibakterieller Wirkung. So kann er etwa Halsschmerzen lindern. Die Zahl auf der Verpackung verrät, wie viel Gramm MGO in einem Kilo Honig stecken. Manuka Honig MGO 100+, von Manuka Health, 250 g, ca. 23 Euro, im Reformhaus



GERASPELT

SCHÖN SCHARF

Seine Senföle bringen Würze auf den Teller und heizen gleichzeitig dem Immunsystem ein: geriebener Meerrettich von Lieblings Kren, 60 g, ca. 2 Euro, im gut sortierten Supermarkt



GEMISCHT

VOLLE PULLE

Obst, Gemüse, hochwertige Pflanzenöle und fermentierte Kräuter: Das Saftkonzentrat „LaVita“ besteht aus über 70 Zutaten. Farb- und Konservierungsstoffe gehören nicht dazu. Empfehlung: 1 El täglich mit Wasser gemischt. 500 ml, 50 Euro, www.lavita.de



Erkältung im Anmarsch?

Sie kommt drei Tage, bleibt drei Tage und geht drei Tage, heißt es im Volksmund. Wer den Verlauf einer Erkältung verkürzen will, greift oft zu Hilfsmitteln wie Hühnerbrühe oder Vitamin-C-Präparaten. Helfen die tatsächlich?

Starker Seelentröster

Eine große Schale Hühnerbrühe, am besten nach Großmutter's Rezept, gilt als Wunderwaffe bei Erkältung. Tatsächlich bewiesen Forscher, dass der in Hühnerbrühe enthaltene Eiweißstoff Cystein Entzündungen hemmt. Außerhalb des Reagenzglases wurde die Wirkung noch nicht bestätigt. Fest steht aber: Die Brühe kann Symptome lindern und die Heilung unterstützen. Sie versorgt uns mit Mineralien, Vitaminen und Flüssigkeit, der heiße Dampf macht Atemwege frei. Und der Seele tun die wohlige Wärme und – wer sie denn hat aus Kindertagen – die Erinnerungen an Omas Fürsorge allemal gut.

Fit mit Vitamin C?

Für ein intaktes Immunsystem ist das auch als Ascorbinsäure bekannte Vitamin unverzichtbar. Nehmen wir zu wenig davon zu uns, sind wir anfälliger für Infekte. Dass eine Extraportion Erkältungen vorbeugt oder lindert, ist wissenschaftlich jedoch nicht belegt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine tägliche Zufuhr von 95 Milligramm für Frauen und 110 Milligramm für Männer. Dafür ist kein Pulver notwendig, Vitamin C steckt in vielen Obst- und Gemüsesorten: 100 Gramm rohe rote Paprika enthalten schon rund 140 Milligramm.

GETRUNKEN

LICHT INS DUNKEL

Ist der Himmel im Herbst grau und wolkenverhangen, sinkt oft unsere Laune – und auch unser Vitamin-D-Spiegel, denn der wird großteils durch Sonnenlicht beeinflusst. Der Tee „Plus Vitamin D“ von Meßmer könnte in beiden Fällen helfen: fruchtige Noten die Stimmung heben und das „Plus“ den Vitaminhaushalt unterstützen. 20 x 2,5 g, ca. 3 Euro, im gut sortierten Supermarkt



Reformhaus® - das Fachgeschäft für ganzheitliche Gesundheit und Schönheit.

Gönnen Sie sich ein gutes Bauchgefühl.

Nicht nur im Alter ist eine gesunde Verdauung das A und O, um sich rundum wohlfühlen. Darmflora Plus enthält die besondere Kombination aus wissenschaftlich geprüften Milchsäurebakterien, dem Darmballaststoff Oligofructose und natürlichem Vitamin C aus Acerola. Langjährige Erfahrung, optimale Dosierung und hochwertige Zutaten sind der Schlüssel für rundum zufriedene Kunden. Darmflora Plus – jetzt in Ihrem Reformhaus®.



Schaumig schön

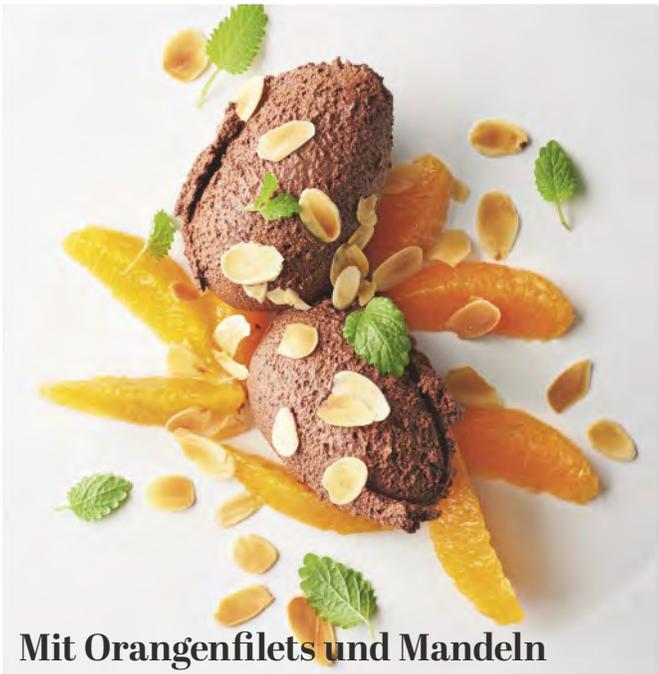
— Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen. An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten. **52. FOLGE: MOUSSE AU CHOCOLAT**



Mit Himbeersauce und Schoko-Spänen

Unser
Liebling

Mousse au chocolat wie im Grundrezept zubereiten (siehe rechte Seite, oben rechts, ohne Baiser). Für die Himbeersauce **150 g TK-Himbeeren** auftauen. Himbeeren in einer Schüssel mit **1 El Puderzucker** und **2 El Zitronensaft** pürieren und durch ein feines Küchensieb streichen. Für die Schoko-Späne mit dem Messerrücken an der Rückseite von **150 g weißer Kuvertüre** Späne abziehen. Mit einem in handwarmes Wasser getauchten Esslöffel jeweils 2 Nocken Mousse abstechen und auf 2 El Himbeersauce anrichten. Mit Schoko-Spänen bestreuen und servieren.



Mit Orangenfilets und Mandeln

Mousse au chocolat wie im Grundrezept (siehe rechts, ohne Baiser-Brösel) zubereiten. Für die Orangenfilets **3 Orangen** so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangenfilets mit einem kleinen scharfen Messer aus den Trennhäuten schneiden und beiseite stellen. **30 g Mandelblättchen** in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Von **4 Stielen Zitronenmelisse** die Blätter abzupfen. Mit einem in handwarmes Wasser getauchten Esslöffel jeweils 2 Nocken abstechen und mit Orangenfilets anrichten. Mit Mandelblättchen und Zitronenmelisse bestreuen und servieren.



Mit Baiser-Bröseln

GRUNDREZEPT FÜR 6 PORTIONEN
250 g Bitterschokolade grob hacken, im kleinen Schlagkessel im warmen Wasserbad (30–35 Grad) schmelzen. **2 Eier (Kl. M)** im großen Schlagkessel überm kochenden Wasserbad cremig-schaumig aufschlagen. Beiseite die flüssige Schokolade langsam einrühren, bis eine glatte Masse entsteht. **4 Ei braunen Rum** unterrühren, leicht abkühlen lassen. **500 ml Schlagsahne** halbsteif schlagen, vorsichtig unterheben. Mousse in Schale 5 Stunden kalt stellen. Mit in warmes Wasser getauchtem Esslöffel jeweils 2 Nocken abstechen. Mit **30 g zerbröseltem Baiser** bestreuen und servieren.



Mit karamellisierten Walnüssen

Mousse au chocolat wie im Grundrezept (siehe oben rechts, ohne Baiser) zubereiten. Für die karamellisierten Walnüsse **60 g Walnusskerne** grob hacken, mit **2 El Akazienhonig** im kleinen Topf bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren mit einem Holzlöffel goldbraun karamellisieren. Walnüsse sofort auf ein Stück Backpapier geben, abkühlen lassen. Mit einem in handwarmes Wasser getauchten Esslöffel jeweils 2 Nocken abstechen. Mit den karamellisierten Walnüssen bestreuen und servieren.



Mit Pistazien und Granatapfel

Mousse au chocolat wie im Grundrezept (siehe oben, ohne Baiser) zubereiten. **40 g gesalzene Pistazienkerne** aus den Schalen lösen und grob hacken. Aus **einem kleinen Granatapfel (ca. 150 g)** die Kerne herauslösen. Von **2 Stielen Minze** die Blätter abzupfen. Mit einem in handwarmes Wasser getauchten Esslöffel jeweils 2 Nocken abstechen. Mit Pistazien, Granatapfelkernen und Minze bestreuen und servieren.

Andreas Gugumuck (45) profitiert vom wärmeren Klima: Nun ist auch die kleine Weinbergschnecke *Helix Aspersa Müller* in Wien heimisch geworden



Was machen Sie denn da, Herr Gugumuck?

„Ich prüfe, ob die Schalen unserer Weinbergschnecken schon ausreichend ausgebildet sind, um sie ernten zu können – oder ob wir ihnen mit unserem Bio-Futter noch mehr Kalk zufügen müssen. Dadurch wird ihr Haus stabiler. Die Holzbretter am Boden simulieren den natürlichen Lebensraum der Tiere am Waldrand. Auf den Feldern unseres Hofes bei Wien züchten wir seit elf Jahren Weinbergschnecken und erwecken damit eine alte Wiener Tradition zu neuem Leben. Von Mai bis Juli sammeln wir die Mutterschnecken, die sich schon fortgepflanzt und Eier gelegt haben; Ende September beginnen wir mit der Haupternte. Wir lagern die Schnecken mindestens eine Woche lang in Kisten, bis sie die sogenannte Trockenstarre erreichen. In diesem Zustand werden sie gekocht. Weiterverarbeitet wird nur das Muskelfleisch, das wir entschleimen, säubern und mit Weißwein, Kräutern und Suppengrün verfeinern. Nach drei Stunden Garzeit sind die Schnecken fertig.“

Schnecken aus Andreas Gugumucks Wiener Schneckenmanufaktur bekommen Sie über www.gugumuck.com

Lesen, was gesund macht.



Die NEUE Apotheken Umschau:

- weckt Ihre Lust auf Gesundheit
- bietet Ihnen eine noch größere Themenvielfalt
- sorgt mit frischer Gestaltung und neuer Struktur für mehr Lesefreude
- gibt Ihnen viele Tipps für einen gesunden Lebensstil
- ist von Apothekern und Ärzten überprüft

Alle 14 Tage NEU in Ihrer Apotheke.



www.apotheken-umschau.de

WIR WAREN ESSEN

Unsere Autoren aßen in Apulien und Wien. In Italien entdeckten sie einen Meister der feinen regionalen Küche, in Österreich japanische Küche mit lokalen Einflüssen



SAVELLETRI DI FASANO (BRINDISI)

Due Camini

Umgeben von Olivenhainen liegt, einem typisch apulischen Dorf nachempfunden, das luxuriöse Resort „Borgo Egnazia“. Im Restaurant „Due Camini“ kocht Chef Domingo Schingaro kompromisslos regional – und findet überall in der Umgebung erstklassige Produkte dafür. Wir genießen ein vegetarisches Menü, das beweist, dass Gemüseküche hohe Kunst sein kann. Allen Gängen zu eigen ist die Reduktion aufs Wesentliche und die Schlichtheit der Präsentation, die den Aromen den Vortritt lässt. So beim fermentierten Ricotta mit Gerste, Wildkräutern und Feigen-Vincotto; oder bei den hinreißenden „Bandnudeln“ aus Kohlrabi, die mit Kapern-Fenchel-Sud, Pinienkernen und Rosinen serviert werden. Der nachfolgende Teller mit Cardoncello-Pilzen und Petersilienbiskuit in cremiger Topinambursauce (Foto) bildet die ganze Bandbreite erdiger Noten gekonnt ab. Zum Finale spielen Mandarinen, Blutorange und Erdbeeren, begleitet von federleichtem Milchschaum, noch einmal ganz groß auf. *Marianne Zunner*

Menüs 100–150 Euro

Borgo Egnazia, Savelletri di Fasano, 72015 Fasano (Brindisi), Italien
Tel. 0039/080/225 53 51, www.ristoranteduecamini.it



WIEN

Shiki

Fine-Dining-Menü oder Sushi, vegan oder mit Fleisch, Wein oder Sake – einer Mahlzeit im „Shiki“ nahe der Wiener Staatsoper geht so manche Entscheidung voraus. Nicht entscheiden muss man sich zwischen Japan und Österreich: So finden sich etwa Calamari im traditionellen geriffelten Matsukasa-Schnitt ganz selbstverständlich neben dreierlei Bauch vom Waldviertler Freilandschwein auf dem Teller wieder, virtuos umspielt von säuerlich-scharfer Yuzukosho-Sauce. Für Inhaber Joji Hattori, dem in Tokio geborenen und in Wien aufgewachsenen Geiger und Dirigenten, sind die lokalen Einflüsse Teil seiner Idee von japanischer Küche. Nose-to-Tail-Elemente – typisch für beide Länderküchen – finden sich etwa beim Bio-Wildhuhn wieder, von dem neben der Brust auch Leber und Herz als Ragout, Creme und Spieß serviert werden. Dreh- und Angelpunkt ist zu jeder Zeit die Auswahl der Produkte: Vom Jakobsmuschel-Nigiri bis zur gebratenen Maräne aus dem Millstätter See wird ausschließlich herausragende Qualität geboten. *Benedikt Ernst*

Menüs 78–125 Euro

Krugerstraße 3, 1010 Wien, Österreich, Tel. 0043/1/512 73 97
www.shiki.at

Glück kann so einfach sein.

Perfekter Moment für einzigartigen Genuss.

LE GRUYÈRE[®]
SWITZERLAND 
Ein Stück vom Glück.



Schweiz. Natürlich.

Käse aus der Schweiz.
www.schweizerkaese.de



Guten roten Wermut gibt's nicht nur in Italien – unserer kommt aus Stuttgart! Mehr Infos finden Sie auf Seite 31

FUNKELNDE KERNE

Dank Wermut und Granatapfel muss auch im Herbst niemand auf frische Drinks verzichten

— Erinnern Sie sich an Grenadine-Sirup? Mit künstlichen Aroma- und Farbstoffen und viel, viel Zucker machte er die tropischen Cocktails der Achtzigerjahre noch süßer. Purer Granatapfelsaft ist da deutlich zeitgemäßer: Ein Hauch Bitterkeit und etwas Gerbstoff bringen Eleganz in den Drink, vor allem in Verbindung mit dem süßlich-würzigen Charakter von rotem Wermut. Und die angestaubte Grenadine-Flasche ganz hinten im Regal darf endlich entsorgt werden.



GRANATAPFEL-FIZZ

* EINFACH

Für 1 Glas

- Eiswürfel
- 5 cl roter Wermut (z. B. „W'muth“; über www.weinmanufaktur.de)
- 6 cl Granatapfelsaft (frisch gepresst; ca. ½ Granatapfel)
- 1 cl Zitronensaft (frisch gepresst)
- Mineralwasser mit viel Kohlensäure (z. B. S. Pellegrino)
- 1 Zweig Minze

1. Ein hohes Longdrinkglas mit Eiswürfeln füllen. Wermut, Granatapfelsaft und Zitronensaft zugießen und verrühren. Glas mit Mineralwasser auffüllen und mit einem langen Löffel 1-mal vorsichtig von unten nach oben aufrühren. Minzweig 1-mal auf die Handfläche schlagen und mit ins Glas geben. Nach Wunsch mit Granatapfelkernen garnieren.

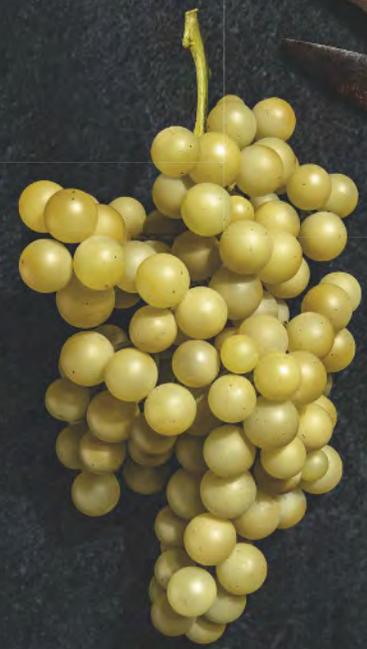
ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten

PRO GLAS 0 g E, 0 g F, 14 g KH = 103 kcal (435 kJ)



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.

BENS BESTE

Unser Getränkeredakteur reiste ins Roussillon und hat seine schönsten Wein-Entdeckungen mitgebracht. Außerdem im Glas: scharfe Limo und ein äußerst norddeutscher Verwandter des Gins



SCHARFER SCHÜTTLER

In der Erkältungszeit geht nichts über Ingwer. Die stille „Bio-Schüttel-Limo Ingwer-Zitrone“ von Kloster Kitchen ist eine Alternative zum Tee – erfrischend, mild scharf und dezent gesüßt mit Agavendicksaft. 8,69 Euro (3 x 0,33 l), über www.klosterkitchen.com

IN 3 FLASCHEN DURCHS ROUSSILLON

Charles Perez von Mas Bécha verzichtet für seinen Top-Rotwein „Excellence“ (22,90 Euro, über www.bonsaveur.de) bewusst auf Eichenholz, um das herrliche Aromenspiel von Brombeeren und Wildkräutern nicht zu stören. Beim weißen „Clarisse“ von der Domaine Piquemal tritt eine andere Seite des Roussillon hervor, freundlich-floral und mit intensiver, gelber Frucht (5,90 Euro, über www.le-charreau.de). Der „Monte Nero“ von der Domaine Boucabeille (17,90 Euro, über www.bio-weinkiste.de) kann sich wiederum nicht zwischen kerniger Würze, saftiger Frucht und karger Mineralität entscheiden – zum Glück.

DILL WITH IT

Wacholder spielt beim „Botanical Spirit“ von Nordcraft keine Rolle, deshalb darf er nicht Gin heißen. Stattdessen übernehmen Dill, Petersilie und Kümmel die Hauptrollen – ein feines Kräuterbouquet, das nicht nur im Norden gut ankommt. 34,95 Euro, über www.weinquelle.de



BENEDIKT ERNST

»e&t«-Redakteur

„Das Roussillon an der spanischen Grenze hat mich fasziniert. Trotz extremer Hitze werden hier verblüffend elegante Weiß-, Rot- und Süßweine produziert – immer häufiger aus ökologischem Anbau.“

Foto: Christian Lohfink; Foodstyling: Raik Holst; Styling: Anne Beckwilm; Porträt: Jorma Gottwald; Text: Benedikt Ernst



Bielefelder Brause

— Wenn schon Zucker, dann bitte auf natürliche Art, dachten sich die Macher hinter dem Getränke-Start-up Limoment aus Bielefeld – und kreierten drei Limonaden auf Fruchtsaftbasis, die ihre Süße ausschließlich aus den verwendeten Früchten ziehen. Dass diese aus regionalem Anbau stammen, versteht sich beinahe von selbst. „Apfel Minze“ und „Apfel Rose“ basieren auf Apfel-Direktsaft, die Kräuter- und Blütennoten sind jeweils deutlich wahrnehmbar. Besonders aromatisch ist jedoch die Sorte „Birne Grüntee“, bei der neben den namensgebenden Zutaten weißer Traubensaft ins Spiel kommt. 0,33 l, ca. 1,60 Euro, www.lifestyle-drinks.de

NATURTRÜB & PARADIESISCH

KLEINER ROTER AUS MÜNCHEN

Dafür, dass Granatäpfel auch Paradiesäpfel genannt werden, ist das Gewinnen ihrer Kerne und des Saftes ganz schön mühsam. Der Münchner Hersteller „Bester Paradiesapfelsaft“ macht den Genuss deutlich einfacher – in den Flaschen steckt reiner Direktsaft vom Bio-Granatapfel. Um die gesunden Antioxidantien aus den Kernen zu erhalten, wird der Saft nicht filtriert. So behält er auch seine milde Bitterkeit, die den fruchtig-säuerlichen Charakter erst so richtig rund macht. 0,75 l, ca. 5,30 Euro

www.paradiesapfelsaft.de



ROTWEIN IM KRÄUTERMANTEL

CHARMEUR AUS STUTTGART

Südländisches Flair aus Stuttgart: Bei einem Glas vom roten „W'muth“ aus der Weinmanufaktur Untertürkheim fühlt man sich schnell wie beim Aperitif in Mailand oder Madrid. Als Grundlage dient Würtembergischer Rotwein, der u. a. mit Wermutkraut, Wacholder und Pfirsich aromatisiert wird. Nur um die Eiswürfel müssen Sie sich selbst kümmern. 0,7 l, 17 Euro

www.weinmanufaktur.de



Happy Wine Dining

Laden Sie doch mal wieder ein paar Freunde zu einem casual Weinabend bei sich zu Hause ein! Wir zeigen Ihnen, wie Sie die edlen Tropfen perfekt in Szene setzen



Rot oder weiß, trocken oder lieblich: Wein ist nicht gleich Wein. Im Gegenteil, oft machen schon kleine Nuancen den Unterschied – und auch ein Mineralwasser kann den Geschmack von Wein enorm beeinflussen. Denn was viele nicht bedenken: Hinter jedem Wasser verbirgt sich eine ganz eigene Geschmackswelt. Hat es beispielsweise einen hohen Calciumanteil, schmeckt es leicht bitter, bei einem hohen Natriumanteil eher salzig und bei einem hohen Magnesiumanteil etwas süßlicher. Und je höher der Mineralstoffgehalt ist, desto geschmacksintensiver ist es.

Zu Wein ist ein neutral mineralisiertes Wasser ideal, weil es den Geschmack des Weins nicht überlagert, sondern dezent hervorhebt. Unser Tipp für ideale Wasser-Wein-Pairings: Servieren Sie zu fruchtigen Rot- und säurearmen Weißweinen ein Mineralwasser mit Kohlensäure, wie zum Beispiel S.Pellegrino, und zu tanninhaltigen Rot- und säurebetonten Weißweinen ein Mineralwasser ohne Kohlensäure, wie Acqua Panna.

Und nicht vergessen: Wein muss atmen, Wasser hingegen schmeckt am besten aus einer frisch geöffneten Flasche und direkt am Tisch serviert. Außerdem sollte das Glas fein geschliffen und dünn sein, damit das Wasser möglichst lange kühl bleibt und idealerweise eine Temperatur von 8 °C und 12 °C behält.

Auf einen gelungenen Abend!

”

Mit ein paar kleinen Feinheiten und etwas Know-how wird Ihr casual Weinabend zu einem rundum gelungenen Genuss, den jeder gern in Erinnerung behält

“



S. PELLEGRINO

BITTE GANZ NATÜRLICH

In einer Flasche Wein steckt nur vergorener Traubensaft? Im Supermarktregal eher nicht. Auf der Naturweinemesse „Raw Wine“ schon – dafür sorgt Gründerin Isabelle Legeron

Wie wählen Sie die Produzenten für Ihre Messe aus?

Unsere Aussteller betreiben zu 100 Prozent ökologische Landwirtschaft, setzen auf spontane Vergärung ohne Reinzuchtheferen, verwenden keine Zusatzstoffe bei der Weinbereitung und nutzen sehr wenig bis gar keinen Schwefel zur Stabilisierung der Weine. Nebenbei sind sie in der Regel äußerst sympathisch (lacht).

Die Basis ist aber immer noch vergorener Traubensaft – warum schmecken Naturweine häufig so anders?

Das wäre klarer, wenn eine komplette Zutatenliste auf Weinetiketten angegeben werden müsste. Die erlaubten Zusatzstoffe helfen Großproduzenten, einen bestimmten Ausdruck zu erzielen, der von Weintrinkern gelernt ist. Naturweine haben oft andere Farben, Aromen und Geschmacksprofile, die man sich erst neu erschließen muss.

Welche Weine würden Sie Naturwein-Neulingen empfehlen?

Pét Nats, definitiv! Das sind naturtrübe Schaumweine, die noch gärend abgefüllt werden. Sie sind saftig und frisch, aber auch nicht zu ausdrucksstark für den Anfang. Außerdem Orange Wines, also maischevergorene Weißweine. Mit leichtem Tannin und kräuterigem Charakter sind sie mit nichts zu vergleichen – so geht man automatisch offen ans Verkosten.

Die Messe „Raw Wine“ findet vom 1.–2. Dezember 2019 in Berlin statt. Infos und Tickets unter www.rawwine.com

Monolith. Mehr Raum für puren Luxus.

Edle Materialien. Zeitlose Ästhetik. Maximaler Genuss.

Qualität, Design und Innovation



MONOLITH



home.liebherr.com/monolith

LIEBHERR

Bio-Kunststoffe sollen eine umweltfreundliche Alternative zu Plastik sein. Doch sind sie wirklich nachhaltig?



THOMAS FISCHER
Leiter im Bereich
Kreislaufwirtschaft
Deutsche Umwelthilfe e.V.

DIE LÖSUNG

„MEHRWEGSYSTEME“

Herr Fischer, sind Bio-Kunststoffe umweltverträglicher als konventionelles Plastik?

Das Umweltbundesamt hat im Rahmen einer Studie festgestellt: Es gibt aktuell keine gesamtökologischen Umweltvorteile gegenüber herkömmlichen Kunststoffen, die Ökobilanz ist teilweise sogar schlechter. Zudem birgt der Begriff „Bio-Plastik“ die Gefahr, dass Verbraucher Einwegprodukte als umweltfreundlich einschätzen und vermehrt kaufen.

Kann Plastik überhaupt ökologisch sinnvoll hergestellt werden?

Auch Bio-Plastik verbraucht bei Herstellung, Gebrauch und Entsorgung viele Ressourcen. Man spricht hier vom ökologischen Rucksack. Dieser würde um einiges kleiner, wenn man zur Fertigung von Bio-Kunststoff beispielsweise Bio-Abfall verwendete. Das könnte die Ökobilanz erheblich verbessern. Im Bereich Bio-Plastik steckt hier meiner Meinung nach noch das größte Verbesserungspotenzial.

Was ist Ihrer Einschätzung nach ein nachhaltiger Ersatz für Kunststoff?

Wir sollten nicht so viel darüber diskutieren, ob Plastik aus fossilen oder aus nachwachsenden Rohstoffen sinnvoller ist. Eine Plastiktüte ist verzichtbar und nicht umweltfreundlich – auch wenn sie aus Bio-Kunststoff gefertigt wurde. Die Debatte sollte sich mehr um Einweg- und Mehrwegsysteme drehen.

Was heißt das für die Praxis?

Verpackungen sollten so konzipiert sein, dass sie mehrfach genutzt werden können. Das gilt zum Beispiel für Coffee-to-go-Becher, aber auch für Flaschen, Geschirr oder Tragetaschen aus Einwegplastik. Also für all die Bereiche, in denen auch Bio-Plastik eingesetzt wird.



— Aufwendige Herstellung, schwierige Entsorgung: Bio-Kunststoffe halten oft nicht, was ihr Name verspricht

DAS PROBLEM: AUCH BIO-PLASTIK BELASTET DIE UMWELT

LÖSUNG ODER LEERES VERSPRECHEN?

Mehr als fünf Mio. Tonnen Plastik entsorgten die Deutschen 2017. Davon wurden nur 15,6 Prozent recycelt, der Großteil landete in Verbrennungsanlagen, in der Umwelt oder wurde weltweit exportiert (Plastikatlas 2019). Bio-Kunststoffe sollen nun die Lösung sein. Sie kommen z.B. in Einkaufs- und Mülltüten zum Einsatz. Es gibt biobasierte Varianten aus nachwachsenden Rohstoffen und biologisch abbaubare, die sich unter bestimmten Bedingungen zersetzen. Beides klingt ökologisch sinnvoll. Doch viele Ausgangsstoffe für biobasiertes Plastik stammen aus intensiver Landwirtschaft mit Monokulturen. Die Herstellung ist ressourcenintensiv; die Auswirkungen auf die Umwelt sind teilweise sogar stärker als bei normalem Plastik. Und biologisch abbaubare Stoffe? Britische Wissenschaftler fanden heraus, dass sich diese in der Natur zumeist nicht schneller zersetzen als herkömmliches Plastik. Und da sie genauso aussehen, werden sie in Kompostieranlagen aussortiert und zur Müllverbrennung gefahren. Viele Kommunen verbieten die Entsorgung in der Bio-Tonne inzwischen.

Müll vermeiden

Entdecken Sie die **NATURGUT** **VIELFALT**

in Ihrem PENNY Markt!



**Natürlich
für alle.**

Eine gesunde und natürliche Ernährung konnte sich bisher nicht jeder leisten, denn Produkte in Bio-Qualität haben ihren Preis. Mit seiner Eigenmarke Naturgut macht PENNY Bio jetzt für alle zugänglich: Bio-Produkte für jedes Budget – das unterstützt auch Naturgut-Botschafterin Nena.

Das große Naturgut-Sortiment bietet Vielfalt für jeden Geschmack: von Bio-Apfelsaft, Bio-Spaghetti oder Bio-Süßkartoffelchips bis hin zu Bio-Kokosblütenzucker. Außerdem erweitert PENNY das Sortiment mehrmals im Jahr um besondere Aktionsprodukte wie Pasta aus

Kichererbsen oder Superfood wie Spirulina-Pulver. Besonders am Herzen liegen uns die Naturgut Bio-Helden: natürlich gewachsenes Bio-Obst und -Gemüse, das auch mal Macken haben kann. Ein krummer Wuchs oder eine kleine Verfärbung – das alles sind Zeichen unbehandelter Natur. Geschmack und Qualität sind natürlich hervorragend. Mit Naturgut bietet Ihnen PENNY natürliche Produkte für jede Mahlzeit – und das zum günstigen Preis.

Entdecken Sie Naturgut im PENNY Markt oder auf natuerlich-fuer-alle.de.



**NATUR
GUT**

Grün genießen
mit Penny

Erstmal zu Penny

PENNY.



EMISSIONSRECHNUNGEN

Bei dem Versuch, den Planeten durch ihre Existenz nicht mehr als nötig zu belasten, stößt Doris Dörrie immer wieder an Grenzen. Salami im Kühlschrank etwa. Oder koreanischer Schweinebraten. Über gute Vorsätze und **kulinarische Kompromisse**

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber ich werde gerade ganz irre bei meinen Versuchen, den Planeten mit meiner Existenz nicht mehr als unbedingt nötig zu belasten. Zum Beispiel esse ich kein Fleisch mehr. Ehrlich. Jetzt lese ich, dass man mit einer neuen Kohlenstoffisotopen-Analyse noch Jahrhunderte später in unseren Skeletten feststellen kann, was wir unser Leben lang gegessen hat. Die Daten verraten nicht nur, ob eher Fisch oder Fleisch oder Gemüse, sondern auch WANN wir was gegessen haben. Ich bekomme Angst, aufzufliegen, denn in meinen Knochen wird man sehr viel Gurkensalat und schwarze Schokolade in der Kindheit nachweisen können, Nasi Goreng aus der Dose (ja, das gab es!!!) und Schlemmerfilets in meinen Zwanzigern, bayerischen Leberkäs und Schweinsbraten in meinen Dreißigern, dann zunehmend Avocado, Lachs und Reis, ab der Jahrtausendwende immer mehr Linsen und Bohnen, Tofu, Grünkohl. Ich habe dazugelernt, würde ich gern den Knochenarchäologen erzählen – aber hoppla! 2019 entdecken sie doch tatsächlich Schweinebraten, Salami, Steak, Joghurt, Käse und sogar ein Mal Tatar!!!!

Meine Knochen lügen nicht, dabei behaupte ich unter vegan/vegetarischen Freunden doch glatt, eine von ihnen zu sein, aber ab und zu werde ich schwach. Für meinen koreanischen Schweinebraten werde ich so gelobt wie für nichts

anderes, Filme und Bücher eingeschlossen. Und ab und zu springt mich eine Salami aus dem Kühlschrank einfach an, ich kann kaum etwas dafür.

Warum fällt es mir so schwer, radikal umzusetzen, was ich doch eigentlich begriffen habe? Ich allein verursache elf Tonnen Treibhausgas im Jahr. Wäre ich Veganerin wären es zwei Tonnen weniger, und 20 Prozent sind eine ganze Menge. Ganz abgesehen vom Tierwohl, das uns allen sehr am Herzen liegt, so lange wir von den realen Bedingungen der Fleischerzeugung nichts mitbekommen. Fleisch ist zudem ein Wasserräuber: Ein Kilo Rindfleisch benötigt 16000 Liter Wasser. Schweinefleisch ist da ein wenig besser. Kann ich so meinen koreanischen Schweinebraten entschuldigen? Oder damit, dass wir, wenn wir alle nur noch Bohnen äßen, vielleicht am Ende genauso viel Methangas in die Atmosphäre pupsen wie Kühe? Und überhaupt: Ein Kilo Kaffee benötigt 19000 Liter Wasser. Hilfe! Seit ich das weiß, schüttele ich keinen Kaffee mehr weg, sondern trinke den Rest am nächsten Tag kalt. Kapseln kommen mir trotz George Clooney sowieso nie ins Haus. Und ich verbrauche auch weniger Strom, seit ich mir die Haare während des Staubsaugens über dem Staubsaugerlüftungsschlitz trockne. Darf ich nicht wenigstens ein bisschen Fleisch essen? Wenn ich selbst koche, verursache ich zumindest deutlich weniger Emissionen, denn je höher der Verarbeitungsgrad

eines Lebensmittels, desto schlimmer die Bilanz. Kompromissvorschlag: Ich darf meinen sensationellen koreanischen Schweinebraten servieren, wenn es a) einen runden Geburtstag zu feiern gibt; und b) wenn ich auf einem Fahrrad in der Küche als Kompensation für die schlechte Ökobilanz den Strom für den Backofen gleich selbst produziere, am besten für alle anderen elektronischen Geräte im Haushalt gleich mit, denn ja, auch das Streamen von Filmen und Serien verbraucht sehr viel Energie. Außer es spielen Schweine mit, denen nichts Böses angetan wurde. Dann rechnet es sich wieder.



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.

„Welcher Wohntrend
passt zu dir? Hör auf dein
Bauchgefühl.“

NEU
im Handel

HOLLY – das Magazin der international bekannten Interior-Bloggerin Holly Becker von decor8. Holly hat ein einzigartiges Gespür für Wohntrends. Tauche ein in ihre Welt voller inspirierender Orte und Menschen, entdecke mit ihr einfache Styling-Ideen und die neuesten Designs und lerne ihre Freunde kennen.



MACH JEDEN TAG ZUM HOLLY-DAY.

Auf dem Präsentierteller

Plätzchen sind uns lieb und teuer. Deshalb liegen sie in diesem Jahr auf besonders erlesenem Porzellan: Cassis-Anis-Plätzchen auf Rosenthal, Safran-Orangen-Ringe auf Fürstenberg, Tee-Sirup-Ecken und Erdnuss-Sterne auf Meissen... Zwölf schmucke Newcomer für Ihre Adventsbäckerei. Mit Tipps zur Vorbereitung und Lagerung

REZEPTE ANNE HAUPT, MARION HEIDEGGER, HEGE MARIE KÖSTER FOTOS THORSTEN SUEDFELS
STYLING KRISZTINA ZOMBÓRI TEXT INKEN BABERG

ORIENTALISCHE DATTEL- PLÄTZCHEN

Buttrig, mürbe und frisch gepudert zeigt sich der Doppelkeks aus Dinkelmehl. Mit Dattelfüllung, Vanille und feiner Orangennote. **Rezept Seite 42**
Plätzsteller „Vitruv Graphic“, Meissen, 33 cm Ø



CHAI-MACCHIATO-STANGEN

Weißer Kuvertüre umhüllt einen Marshmallow auf Espresso-Lebkuchen-Mürbeteig. Süßlich, würzig wie ein Chai macchiato.

Rezept Seite 46

Brotteller „My China! Ca' d'Oro“, Sieger by Fürstenberg, 18 cm Ø



SAFRAN-ORANGERINGE

Etwas Kokosmehl im Teig macht die schokolierten Ringe mit Orangenmarmelade so schön luftig.

Rezept Seite 42

Espresso-Untertassen, oben: „My China! Ca' d'Oro“, Sieger by Fürstenberg, 12,3 cm Ø; rechts: Auréole Clair de Lune, Fürstenberg, 13,8 cm Ø





BROMBEER- KISSEN

Vollmundiger Vollkornteig mit saftigem Marzipankern und feinen Zitrus- und Beerennoten.

Rezept Seite 46

Kleiner Teller „Tac Gropius Stripes 2.0“, Rosenthal, 10 cm Ø



SALZ- KARAMELL- ECKEN

Zarter Schoko-Mürbeteig mit Salzkaramell-Füllung. Ohne Ausstechen, restlos verlockend.

Rezept Seite 47

Brotteller (oben)

„Tac Gropius Stripes 2.0“, Rosenthal, 16 cm Ø



INGWER- STEMPEL- KEKSE

Schmuck verzuckert:
Mit Zitrone und Ingwer
im Teig als Kontrast
zur süßen Fondant-Decke.
Rezept Seite 48

Platzteller „No. 41
Paradise Birds Sky“,
Meissen, 33 cm Ø

ERDNUSS- STERNE

Stern auf Stern mit
Erdnusskern: knusprig,
weich, karamellig, salzig...
perfekt ausbalanciert!
Rezept Seite 47



Foto Seite 38

ORIENTALISCHE DATTEL-PLÄTZCHEN

* EINFACH

Für ca. 26 Stück

TEIG

- 250 g Dinkelmehl (Type 630)
- ¼ TI Weinsteinbackpulver
- 125 g Butter (kalt; in kleinen Stücken)
- 50 g Zucker
- Salz
- 1 TI Vanillepaste (z. B. Ostmann)
- 5 El Milch

FÜLLUNG UND GARNIERUNG

- 100 g Soft-Datteln (entkernt)
- ½ TI fein abgeriebene Bio-Orangenschale
- 60 ml Orangensaft (frisch gepresst)
- 1 Msp. gemahlener Zimt
- 1 TI Orangenblütenwasser
- 20 g Walnusskerne
- 2 TI Zitronensaft
- 3 El Puderzucker zum Garnieren

Außerdem: Rollholz, Ausstecher in Blütenform (5 cm Ø), Papierstreifen

1. Für den Teig Mehl und Backpulver mischen, mit der Butter in einer Schüssel mit den Knethaken der Küchenmaschine (oder des Handrührers) vermischen, bis die Masse bröselig wird. Zucker, 1 Prise Salz, Vanillepaste und Milch zugeben, zügig zum glatten Teig verkneten. Teig zum flachen Ziegel formen und in Klarsichtfolie wickeln, mindestens 2 Stunden kalt stellen.
2. Für die Füllung Datteln in kleine Würfel schneiden, mit Orangenschale, -saft und Zimt aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 5 Minuten kochen. Orangenblütenwasser zugeben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Masse abkühlen lassen.
3. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, auf einem Teller abkühlen lassen. Nüsse fein hacken, mit Zitronensaft unter die Dattelmasse mischen.
4. Hälfte des Teigs auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Rollholz ca. 3 mm dünn ausrollen. Je ½ TI Dattelfüllung in kleinen Klecksen mit ca. 3 cm Abstand in 4–5 Reihen auf der Teigplatte verteilen.
5. Restliche Teighälfte wie oben beschrieben ausrollen. Platte mithilfe des Rollholzes aufrollen, anschließend über der Platte mit der Füllung wieder abrollen und rund um die Dattelfüllungen leicht andrücken. Mit dem Ausstecher blütenförmige Plätzchen ausstechen und auf

2 mit Backpapier belegte Backbleche setzen. Teigreste und restliche Füllung ebenso verarbeiten. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 170 Grad) nacheinander jeweils ca. 20 Minuten backen.

6. Auf Gittern abkühlen lassen. Fertige Kekse mit Papierstreifen in verschiedenen Mustern belegen und mit Puderzucker bestäuben. Papierstreifen entfernen.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten plus Backzeit 40 Minuten plus Kühlzeit mindestens 2 Stunden plus Abkühlzeit
PRO STÜCK 1 g E, 5 g F, 12 g KH = 100 kcal (419 kJ)

Tip Gebackene Plätzchen erst kurz vorm Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Info In Blechdosen zwischen Backpapier ca. 4 Wochen haltbar

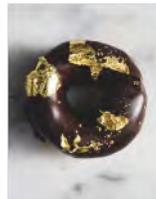


Foto Seite 39

SAFRAN-ORANGEN-RINGE

** MITTELSCHWER

Für ca. 60 Stück

RINGE

- 2 El Orangensaft (frisch gepresst)
- 1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
- 1 TI fein abgeriebene Bio-Orangenschale
- 125 g Butter (weich)
- 100 g Puderzucker
- Salz
- ½ TI Vanillepaste
- 2 Eier (KL. M)
- 200 g Mehl
- 40 g Kokosmehl
- 10 g Speisestärke

FÜLLUNG

- 100 g fruchtige Orangenmarmelade (z. B. Chivers; siehe Tipp)

VERZIERUNG

- 200 g dunkle Kuvertüre (55% Kakao)
- 200 g dunkle Kuchenglasur
- Golddekor (z. B. www.pati-versand.de)

Außerdem: Spritzbeutel mit Lochtülle (11 mm Ø), Einwegspritzenbeutel

1. Orangensaft in einem kleinen Topf leicht erwärmen und den Safran darin auflösen. Abkühlen lassen.
2. Inzwischen Orangenschale, Butter, Puderzucker, 1 Prise Salz und Vanillepaste mit den Quirlen des Handrührers (oder der Küchenmaschine) 5 Minuten schaumig schlagen. Eier und Orangensaft

unterrühren. Mehl, Kokosmehl und Stärke mischen und kurz unterrühren.

3. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

4. 2 Backbleche mit Backpapier belegen, den Teig als Ringe (3,5 cm Ø) mit etwas Abstand zueinander darufspritzen. Wenn möglich, Backbleche 15 Minuten kalt stellen. Dann nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) jeweils 10–12 Minuten hellgelb backen. Auf den Backblechen vollständig abkühlen lassen.

5. Orangenmarmelade durch ein feines Sieb streichen. In einen kleinen Einwegspritzenbeutel füllen, die Spitze abschneiden.

6. Die Hälfte der Plätzchenringe auf dem Backblech wenden und Orangenmarmelade aufspritzen. Restliche Plätzchenringe daraufsetzen. 1 Stunde trocknen lassen.

7. Inzwischen Kuvertüre grob hacken und mit der Kuchenglasur in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Plätzchen mithilfe einer Gabel in die Mischung tauchen, abtropfen lassen und auf Backpapier setzen. Anschließend mit Golddekor bestreuen und trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Backzeit 20–25 Minuten plus Kühl-, Abkühl- und Trockenzeiten
PRO STÜCK 1 g E, 3 g F, 10 g KH = 79 kcal (333 kJ)

Tip Statt fruchtiger Orangenmarmelade passt auch bittere. Oder dunkle Konfitüre, etwa aus Schwarzen Johannisbeeren.

Info In Blechdosen zwischen Backpapier gelagert mindestens 4 Wochen haltbar.

„Statt in Klarsichtfolie lassen sich die Teige auch in BACKPAPIER ODER BIENENWACHS-TUCH verpackt kalt stellen. Das ist umweltfreundlicher.“

»e&t«-Bäckerin-Marion Heidegger

WEISSES NOUGAT

Traum in Weiß: Geröstete Nüsse und getrocknete Kirschen setzen salzige und säuerliche Akzente im honigsüßen, weichen Konfekt. **Rezept Seite 48**

Brotteller „Tac Gropius Skin Gold“; Rosenthal, 16 cm Ø





CRINKLE COOKIES

In Ruhe entfaltet: saftige, mürbe Schoko-Cookies, frisch gepudert, mit einem Hauch Kardamom. Rezept Seite 52

Teller „Sol y Sombra“, Vista Alegre, 27,8 cm, Porzellan, 53 Euro

CASSIS-ANIS-PLÄTZCHEN

À la Macaron: Anis und Johannisbeere geben den kompakten Eiweißplätzchen Frucht und Würze.

Rezept Seite 50

Speiseteller „Cilla Marea Pattern 5“, Rosenthal, 26 cm Ø

PREISELBEER-MAKRONEN-KEKSE

À la Makrönchen: Knusprige Baiser-Tupfen umranden die feinherbe Preiselbeerfüllung auf buttrigem Boden.

Spitzbübisch! **Rezept Seite 52**





Foto Seite 39

CHAI-MACCHIATO-STANGEN

** MITTELSCHWER

Für ca. 80 Stück

TEIG

- 300 g Mehl
- 100 g Puderzucker
- Salz
- 1 Tl Lebkuchengewürz
- 1 Tl gemahlener Ingwer
- 3 Tl Instant-Espressopulver
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 200 g Butter (kalt; in Stücken)

MARSHMALLOW-MASSE

- 1 Pk. Gelatinepulver (9 g)
- 120 g Puderzucker

VERZIERUNG

- 500 g weiße Kuvertüre
- 1 ½ Tl Kokosöl
- 1 Tl Kakaopulver

Außerdem: Rollholz, Teigrad, Spritzbeutel mit Lochtülle (11 mm Ø)

1. Für den Teig Mehl, Puderzucker, 1 Prise Salz, Lebkuchengewürz und gemahlene Ingwer mischen. Espressopulver mit 1 El kaltem Wasser verrühren, mit Eigelb und Butter zur Mehlmischung geben. Alles erst mit den Knethacken des Handrührers, dann mit den Händen zum glatten Mürbeteig verarbeiten. Teig zu einem Ziegel formen, flach drücken und in Klarsichtfolie gut verpackt mindestens 2 Stunden kalt stellen.

2. Teig aus dem Kühlschrank nehmen, 10 Minuten temperieren lassen. 2 Backbleche mit Backpapier belegen. Teig am besten mithilfe von Ausrollleisten (siehe Seite 50) auf leicht bemehlter Arbeitsfläche 5 mm dünn ausrollen und mit dem Teigrad zu 6x2 cm großen Stangen schneiden. Stangen mit etwas Abstand auf die Bleche legen. Nacheinander im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad (Gas 2–3, Umluft 170 Grad) je ca. 12 Minuten backen. Auf den Blechen vollständig abkühlen lassen.

3. Inzwischen für die Marshmallow-Masse Spritzbeutel mit Lochtülle (siehe Tipp) vorbereiten. Gelatinepulver in einem kleinen Topf mit 150 ml kaltem Wasser verrühren und 2 Minuten quellen lassen. Puderzucker in eine Rührschüssel sieben.

4. Gequollene Gelatine unter Rühren erhitzen und 1-mal kurz aufkochen. Dann sofort unter Rühren mit den Quirlen des Handrührers (oder der Küchenmaschine) in den Puderzucker gießen. 5 Minuten auf

höchster Stufe weiterrühren, bis eine cremig-feste Masse entstanden ist. Masse in den Spritzbeutel füllen, zügig auf die Gewürzplätzchen spritzen. 30 Minuten bei Raumtemperatur fest werden lassen.

5. Inzwischen für die Verzierung Kuvertüre hacken und mit Kokosöl in eine Metallschüssel geben. Überm heißen Wasserbad schmelzen und lauwarm abkühlen lassen. Plätzchen mit der Marshmallow-Seite in die Kuvertüre tauchen, kurz abtropfen und auf Backpapier trocknen lassen. Erneut wie oben in die Kuvertüre tauchen und vollständig trocknen lassen. Mit etwas Kakaopulver bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden plus
Backzeit ca. 25 Minuten plus **Kühlzeit** 2 Stunden plus **Trockenzeit**
PRO STÜCK 1 g E, 4 g F, 9 g KH = 81 kcal (340 kJ)

Tipp Die Marshmallow-Masse ist zunächst weich, wird dann jedoch schnell fest. Der Spritzbeutel mit Lochtülle sollte daher schon vorbereitet sein, sodass die Masse zügig auf die Gewürzplätzchen aufgespritzt werden kann.

Info In Blechdosen zwischen Backpapier gelagert mindestens 4 Wochen haltbar.



Foto Seite 40

BROMBEER-KISSEN

** MITTELSCHWER

Für ca. 90 Stück

TEIG

- 170 g Weizenmehl
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g gemahlene Mandeln
- ½ Tl gemahlener Zimt
- 80 g Puderzucker
- Salz
- 200 g Butter (weich; in kleinen Stücken)
- 1 Eigelb (Kl. M)

FÜLLUNG

- 20 g getrocknete Brombeeren (z. B. von Pickert)
- 150 g Marzipanrohmasse (kalt)
- 1 Eiweiß (Kl. M)

VERZIERUNG

- 1 Bio-Zitrone
 - 50 g Zucker
 - 100 g Puderzucker
 - 5 g getrocknete Brombeeren
- Außerdem: Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle (5 mm Ø), Rollholz, Teigrad oder Teigkarte, Einwegspritzbeutel

1. Für den Teig beide Mehle, Mandeln, Zimt, Puderzucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Butter und Eigelb zugeben und alles erst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zum glatten Teig verkneten. Teig achteln und zu 12 cm langen Rollen formen, flach drücken und in Klarsichtfolie luftdicht verpackt 20 Minuten kalt stellen.

2. Inzwischen für die Füllung Brombeeren im Blitzhacker möglichst fein zerkleinern. Marzipan auf einer Haushaltsreibe grob raspeln, mit Eiweiß und Brombeerpulver in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers oder der Küchenmaschine zur glatten Masse verrühren. In den Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen.

3. Teigrollen auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und mit dem Rollholz 35x6 cm breit ausrollen. Teig kurz von der Arbeitsfläche lösen. Marzipanmasse mittig als waagerechten Streifen auf den Teig spritzen. Teig der Länge nach über dem Marzipan aufrollen. Mit einem Teigrad oder einer Teigkarte schräg in 3 cm breite kissenförmige Stücke teilen.

4. Kissen auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche setzen und nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene jeweils 12–15 Minuten goldbraun backen. Auf den Backblechen vollständig auskühlen lassen.

5. Inzwischen für die Verzierung Zitrone heiß waschen, trocken tupfen. Von der Zitrone die Schale fein abreiben. Die Hälfte der Schale (ca. 2 Tl) in einer Auflaufform mit dem Zucker mischen. 4–5 Tl Zitronensaft auspressen, mit 100 g Puderzucker glatt rühren und in einen Einwegspritzbeutel füllen. Brombeeren mit den Fingern fein zerbröseln.

6. Vom Spritzbeutel die Spitze abschneiden und die Brombeerkissen mit Puderzucker glasur verzieren. Kissen noch feucht vorsichtig in den Zitronenzucker drücken (siehe Tipp).

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus
Backzeit 25–30 Minuten plus **Kühl- und Abkühlzeit**
PRO STÜCK 1 g E, 3 g F, 5 g KH = 54 kcal (228 kJ)

Tipp Für mehr Vielfalt auf dem Teller die Hälfte der Plätzchen zusätzlich mit zerkleinerten Brombeeren bestreuen.

Info In Blechdosen zwischen Backpapier gelagert mindestens 2 Wochen haltbar.



Foto Seite 40

SALZ-KARAMELLECKEN

** MITTELSCHWER

Für ca. 50 Stück

TEIG

- 280 g Mehl
- 30 g Kakaopulver
- 120 g Puderzucker
- ¼ TI Weinsteinbackpulver
- Salz
- 200 g Butter (kalt; in Stücken)
- 1 Ei (Kl. M)

KARAMELL

- 200 g Zucker
- 150 ml Schlagsahne
- Salzflocken (z. B. Maldon)

VERZIERUNG

- 100 g dunkle Kuvertüre (55% Kakao)
- 100 g Kuchenglasur
- Salzflocken (z. B. Maldon)

Außerdem: Rollholz, Einwegspritzebeutel

1. Für den Teig Mehl, Kakao, Puderzucker, Backpulver und 1 Prise Salz mischen. Butter und Ei zugeben und erst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zum glatten Teig verarbeiten. Teig zur Kugel formen, flach drücken und in Klarsichtfolie luftdicht verpacken. Mindestens 2 Stunden kalt stellen.

2. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche am besten mithilfe von Teigausroll-Leisten (siehe Seite 50) 3 mm dünn ausrollen. Erst in 4 cm breite Streifen, dann in 5 cm lange Rechtecke schneiden. Diagonal halbieren und auf mit Backpapier belegte Backbleche setzen. Teigabschnitte erneut verkneten. Eventuell 15 Minuten kalt stellen und zu weiteren Plätzchen verarbeiten. Nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) jeweils ca. 10 Minuten backen. Auf den Backblechen vollständig abkühlen lassen.

3. Für den Karamell Zucker mit 2 El Wasser im breiten Topf schmelzen und goldbraun karamellisieren lassen. Sahne zugießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 1 Minute kochen lassen, bis der Karamell vollständig geschmolzen ist. In eine Schüssel umfüllen, 2–3 Prisen Salzflocken unterrühren und bei Raumtemperatur vollständig abkühlen lassen.

4. Karamellcreme in Einwegspritzebeutel füllen und die Spitze knapp abschneiden. Masse mittig auf die Hälfte der Plätzchen spritzen. Restliche Plätzchen daraufsetzen.

5. Kuvertüre und Kuchenglasur grob hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Mit einem Löffel streifig über den Plätzchen verteilen und mit Salzflocken bestreuen (siehe Tipp). Vollständig trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus Backzeit ca. 20 Minuten plus Kühl- und Trockenzeit

PRO STÜCK 1 g E, 5 g F, 13 g KH = 108 kcal (452 kJ)

Tipp Plätzchen ohne Verzierung herstellen und lagern. Erst zum Servieren mit vorbereiteter Schoko-Mischung und Salz frisch verzieren.

Info In Blechdosen zwischen Backpapier mindestens 2 Wochen haltbar.



Foto Seite 41

ERDNUSSSTERNE

* EINFACH

Für ca. 70 Stück

TEIG

- 250 g Akazienhonig
- 100 g Zucker
- 60 g cremige Erdnussbutter
- 60 g Butter
- 500 g Mehl
- 1 TI Backpulver
- 1 El Kakaopulver
- 1 TI Fünf-Gewürze-Pulver
- Salz
- 1 Ei (Kl. M)

FÜLLUNG UND VERZIERUNG

- 150 g weiße Kuvertüre
 - 150 g cremige Erdnussbutter
 - 20 g gesalzene geröstete Erdnusskerne
- Außerdem: Rollholz, Sternausstecher (5 cm Ø), Spritzebeutel mit 2 Lochtüllen (10 mm Ø und 3 mm Ø)

1. Für den Teig Akazienhonig, Zucker, Erdnussbutter und Butter in einem großen Topf aufkochen.

2. Mehl, Backpulver und Kakao sieben, mit Gewürzmischung, 1 Prise Salz und Ei zur Zucker-Butter-Masse geben, mit den Knethaken des Handrührers zum glatten Teig verkneten. Teig in Klarsichtfolie wickeln und 2 Stunden kalt stellen.

3. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche mit dem Rollholz 5 mm dick ausrollen (siehe Tipp), dann mit dem Ausstecher Sterne ausstechen. In die Hälfte der Sterne mit Lochtülle (10 mm Ø) mittig ein Loch stechen. Alle Sterne auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche legen



Quelle: Flüssigenkalkler im Test, «Haus & Garten Test» Ausgabe 1/2015

Professionell entkalken!

Für Kaffeemaschinen aller Typen und Marken



Das Schweizer Original gegen Kalk

und nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) jeweils 8–10 Minuten backen. Auf den Backblechen abkühlen lassen.

4. Inzwischen Kuvertüre grob hacken. Mit Erdnussbutter überm heißen Wasserbad langsam schmelzen. Etwas abkühlen lassen und in Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle (3 mm Ø) füllen. Erdnüsse fein hacken.

5. Geschlossene Sterne jweiles mit einem kleinen Klecks Füllung bespritzen (einen kleinen Rest aufbewahren), je 1 gelochten Stern darauflegen. Restliche Creme in den Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen und die Sterne mit feinen Linien verzieren. Mit Erdnüssen bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus
Backzeit ca. 20 Minuten plus Kühlzeit 2 Stunden
PRO STÜCK 2 g E, 3 g F, 11 g KH = 82 kcal (342 kJ)

Tip Mithilfe von Ausroll-Leisten (siehe Seite 50) lässt sich der Teig gleichmäßig dünn mit dem Rollholz ausrollen.

Info In Blechdosen zwischen Backpapier gelagert 3–4 Wochen haltbar.



Foto Seite 41

INGWER-STEMPEL-KEKSE

*** ANSPRUCHSVOLL, RAFFINIERT

Für ca. 50 Stück

TEIG

- 15 g kandierter Ingwer
- 15 g frischer Ingwer
- 1 Bio-Zitrone
- 100 g Butter (zimmerwarm)
- 80 g Zucker
- Salz
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 160 g Mehl

VERZIERUNG UND FÜLLUNG

- 1 weiße Fondant-Decke (450 g; z. B. Dr. Oetker; oder 450 g weißer Fondant)
- braune Lebensmittelfarbe (z. B. Wilton; ersatzweise Dr. Oetker)
- 75 g Lemon Curd

Außerdem: Ausstecher in Blütenform (5 cm Ø), Puderzucker zum Bearbeiten, einige Tropfen klarer Alkohol (z. B. Wodka), Schwammpinsel (siehe Seite 50) oder Schaumstoffschwamm

1. Für den Teig kandierten Ingwer fein hacken, frischen Ingwer schälen und fein reiben. Bio-Zitrone heiß waschen,

trocken tupfen, 2 Tl Schale fein abreiben, 2 El Saft auspressen. Butter, Zucker und ¼ Tl Salz in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren. Eigelb zugeben und die Masse kurz aufschlagen.

2. Mehl, beide Ingwer-Varianten, Zitronenschale und -saft zügig unter den Teig kneten. Teig zur Kugel formen und flach drücken. In Klarsichtfolie wickeln und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

3. Teig portionsweise aus dem Kühlschrank nehmen. Am besten mithilfe von Ausroll-Leisten (siehe Seite 50) ca. 3 mm dünn ausrollen. Dicht an dicht Blüten von 5 cm Ø ausstechen, auf mit Backpapier belegte Backbleche setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas 2–3, Umluft 170 Grad) 10 Minuten backen. Auf Gittern abkühlen lassen.

4. Für die Verzierung Fondant-Decke entrollen (oder Fondant am besten auf einer Dauerbackfolie mit einer Silikonrolle, siehe Seite 50, portionsweise dünn ausrollen). Mit dem in Puderzucker getauchten Ausstecher Blüten (5 cm Ø) ausstechen und auf ein mit etwas Puderzucker bestäubtes Backblech setzen. Etwas Lebensmittelfarbe mit einem Tröpfchen Alkohol auf einer Untertasse mischen. Stempel mithilfe eines Schaumstoffschwamms dünn mit Lebensmittelfarbe betupfen und Muster auf die Fondant-Blüten drücken. Fondant-Reste erneut verkneten, ausrollen und ausstechen.

5. Lemon Curd glatt rühren. Kekse dünn damit bestreichen und mit den Fondant-Blüten belegen. Anschließend 2 Stunden trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden plus
Backzeit 30 Minuten plus Kühlzeit 2 Stunden plus Trockenzeit 2 Stunden
PRO STÜCK 0 g E, 3 g F, 13 g KH = 80 kcal (337 kJ)

Info In Blechdosen zwischen Backpapier gelagert 3–4 Wochen haltbar.

„Fondant ist als fertige **DECKE** erhältlich. Das erspart mühsames Ausrollen.“

»e&t«-Bäckerin Anne Haupt



Foto Seite 43

WEISSES NOUGAT

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für ca. 80 Stück

- 70 g Eiweiß (von ca. 3 Eiern; Kl. M) • Salz
 - 150 g gemischte Nusskerne
 - 50 g ungeröstete ungesalzene Pistazienkerne
 - 100 g getrocknete Kirschen
 - 300 g Zucker
 - 200 g Orangenblütenhonig (ersatzweise Lavendelhonig)
 - 85 g Glukosesirup (z. B. www.hobbybaecker.de)
 - 6 eckige Oblaten (12 x 20 cm)
 - 50 g dunkle Kuvertüre (55% Kakao)
 - 50 g dunkle Kuchenglasur
- Außerdem: Küchenthermometer, kleiner Spritzbeutel, etwas Öl zum Bearbeiten

1. Am Vortag 10 g Eiweiß verquirlen, mit 1 guten Prise Salz und den Nüssen mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) 8–10 Minuten rösten. Kirschen halbieren.

2. 240 g Zucker, Honig, Glukose und 100 ml Wasser im Topf aufkochen, auf 126 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!).

3. Kurz bevor der Sirup 126 Grad erreicht, restliches Eiweiß in der Küchenmaschine mit dem Schneebesen aufschlagen. Restlichen Zucker langsam einrieseln lassen. Sobald der Sirup 126 Grad erreicht hat, Sirup im feinen Strahl langsam ins Eiweiß laufen lassen, dabei weiterschlagen.

4. Nüsse und Kirschen mischen, zur Eiweißmasse geben, unterrühren. 3 Oblatenplatten auf je 1 Backpapier geben. Mit je ⅓ der Masse bestreichen. Mit restlichen Oblaten belegen, andrücken und mit leicht geölten Fingern die Ränder eindrücken. Einzeln in Backpapier gewickelt in Blechdosen über Nacht auskühlen lassen.

5. Am nächsten Tag Nougatplatten in ca. 2x2 cm große Würfel schneiden. Kuvertüre und Glasur grob hacken, überm heißen Wasserbad schmelzen. In einen kleinen Spritzbeutel füllen und die Spitze knapp abschneiden. Nougatwürfel mit Schokolade verzieren und fest werden lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeit über Nacht plus Trockenzeit
PRO STÜCK 1 g E, 2 g F, 8 g KH = 52 kcal (220 kJ)

Info In Blechdosen zwischen Backpapier kühl (aber nicht im Kühlschrank) gelagert 3–4 Wochen haltbar.



TEE-SIRUP- ECKEN

Je dünner der Teig, desto besser die Plätzchen: knusprig, nussig, mit fein herber Earl-Grey-Note.

Rezept Seite 52

Speiseteller, „Vitruv Ming Dragon“ (schwarz), Meissen, 29 cm Ø



Foto Seite 45

CASSIS-ANIS-PLÄTZCHEN

* EINFACH, RAFFINIERT

Für ca. 30 Stück

EIWEISSMASSE

- 2 Tl Anissaat
- 2 Eier (Kl. M)
- 160 g Puderzucker (gesiebt)
- 160 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- ½ Tl Weinsteinbackpulver
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 2 Tl Cassis-Fruchtpulver (z. B. Gewürzgarten; über www.bosfood.de)

FÜLLUNG UND VERZIERUNG

- 125 g Schwarze-Johannisbeeren-Gelee
- ca. 1 Tl Cassis-Fruchtpulver (z. B. Gewürzgarten; www.bosfood.de)

Außerdem: etwas Butter zum Fetten, Spritzbeutel mit Lochtülle (12 mm Ø), Einwegspritzenbeutel

1. Für die Eiweißmasse Anissaat im Mörser fein mahlen. Eier, Anis und Puderzucker mit dem Schneebesen der Küchenmaschine (oder den Quirlen des Handrührers) auf höchster Stufe 3 Minuten aufschlagen.

2. 2 Backbleche fetten und mit etwas Mehl bestäuben. 160 g Mehl, Backpulver, Zitronenschale und Cassispulver mischen und zur Eiweißmasse geben. 1 weitere Minute rühren. Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und zu Tupfen von ca. 4 cm Ø auf die Backbleche spritzen.

3. Bei Zimmertemperatur ca. 12 Stunden antrocknen lassen, sodass die Oberfläche trocken ist.

4. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft 140 Grad) nacheinander auf der mittleren Schiene jeweils 12–15 Minuten backen. Auf den Backblechen etwas abkühlen lassen, dann vorsichtig davon ablösen und auf Gittern abkühlen lassen.

5. Für die Füllung Gelee leicht erwärmen und glatt rühren. In den Einwegspritzenbeutel füllen und eine kleine Spitze abschneiden. Die Hälfte der Kekse wenden und auf die Unterseite (die auf dem Blech auflag) Gelee aufspritzen. Restliche Kekse mit der Unterseite daraufsetzen, sodass Doppeldecker entstehen. Mit Cassispulver bestäuben, 1 Stunde fest werden lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus
Backzeit 30 Minuten plus **Trockenzeit** mindestens 13 Stunden plus **Abkühlzeit**

PRO STÜCK 1 g E, 0 g F, 12 g KH = 58 kcal (245 kJ)

Info In Blechdosen zwischen Backpapier gelagert 3–4 Wochen haltbar.

UNSERE BACK-UTENSILIEN



1 Stempel eignen sich zum vielfältigen Verzieren. Tipp: Weihnachtsstempel lassen sich (sorgfältig von Stempelfarbe gereinigt) auch für Plätzchen nutzen. Stück ca. 6 Euro, www.idee-shop.com

2 Lebensmittelfarbe lässt sich mit etwas neutralem Alkohol verdünnt gut anrühren und auftragen, z. B. von Dr. Oetker, vier Farben, 40 g, ca. 2,70 Euro

3 Teigausroll-Leisten helfen, Teige exakt gleichmäßig auszurollen: Teig zwischen zwei Leisten legen, mit dem Rollholz über die Leisten rollen und den Teig dazwischen glatt rollen. 6-teilig, Buchenholz, ca. 11 Euro, z. B. www.hobbybaecker.de

4 Schwammpinsel zum Auftupfen von Lebensmittelfarbe, z. B. von Rico-Design. Ca. 1,80 Euro, www.idee-shop.com. Ersatzweise tut's ein Küchenschwamm.

5 Silikonrolle Kunststoff-Teigrolle mit Antihaft-Oberfläche, besonders geeignet zum Ausrollen von Fondant. Z. B. von Wilton, ca. 10 Euro, z. B. www.laegel.net

6 Einwegspritzenbeutel aus Plastik lassen sich durch selbst gefaltete Spritztüten aus Backpapier ersetzen: Backpapier zum Rechteck schneiden, diagonal halbieren, dann von der kurzen Dreieckseite aus eine Tüte drehen. Zur Stabilisierung die eine oben überstehende Spitze nach innen falten, die zweite nach außen.

7 Cassis-Fruchtpulver, z. B. Gewürzgarten. 120 g, ca. 10 Euro, www.bosfood.de

8 Golddekor 0,25 g essbares Echtgold, ca. 11 Euro, www.pati-versand.de

9 Kleiner (Eis-)Portionierer 3,5 cm Ø, ca. 16 Euro, www.hobbybaecker.de

ich bin
LEIDENSCHAFT



Dallmayr

Capsa.

ESPRESSO
BARISTA



GENUSSVIELFALT FÜR IHRE
NESPRESSO®* MASCHINE

*MARKENZEICHEN EINES DRITTUNTERNEHMENS



DALLMAYR.COM/CAPSA



Foto Seite 45

PREISELBEER- MAKRONEN- KEKSE

** MITTELSCHWER,
RAFFINIERT

Für ca. 35 Stück

TEIG

- 125 g Butter (kalt; in Stücken)
- 40 g Puderzucker • Salz
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 150 g Mehl
- 25 g Speisestärke
- 1 El Zitronensaft

MAKRONENMASSE

- 1 Eiweiß (Kl. M) • Salz
- 75 g Puderzucker

FÜLLUNG

- 300 g Wildpreiselbeeren

Außerdem: Rollholz, Kreis- oder Herz-Ausstecher (5–6 cm Ø), Spritzbeutel mit Lochtülle (6 mm Ø), kleiner Einwegspritzenbeutel

1. Für den Teig Butter, Puderzucker und 1 Prise Salz mit den Knethaken des Handrührers kurz glatt kneten. Eigelb kurz unterkneten. Mehl und Stärke mischen, mit Zitronensaft unterkneten. Teig zum flachen Ziegel formen, in Klarsichtfolie wickeln, mindestens 3 Stunden kalt stellen.

2. Teig portionsweise aus dem Kühlschrank nehmen. Auf der bemehlten Arbeitsfläche am besten mithilfe von Teigausroll-Leisten (siehe Seite 50) 3 mm dünn ausrollen und dicht an dicht zu Kreisen oder Herzen von 5–6 cm Ø ausstechen. Auf mit 2 mit Backpapier belegte Backbleche setzen und anschließend kalt stellen (siehe Tipp).

3. Für die Makronenmasse Eiweiß und 1 Prise Salz in einen Schlagkessel geben, überm heißen Wasserbad mit den Quirlen des Handrührers anschlagen. Sobald das Eiweiß leicht steif wird, Schüssel vom Wasserbad nehmen, Puderzucker zugeben und gut unterschlagen. Schüssel erneut aufs heiße Wasserbad stellen, Masse 3 Minuten weiterschlagen, bis sie weißglänzend und fest ist. Masse in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen.

4. Auf die Ränder der ausgestochenen Kekse dicht an dicht kleine Tupfen aufspritzen. Nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) jeweils 25–30 Minuten backen, nach je 10 Minuten die Ofentür kurz öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Plätzchen auf den Backblechen auf einem Gitter abkühlen lassen.

5. Preiselbeeren aufkochen und durch ein feines Sieb passieren. In einen kleinen Einwegspritzenbeutel füllen und die Spitze abschneiden. Masse in die Mitte der Plätzchen füllen und fest werden lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Backzeit
1 Stunde plus Kühlzeit mindestens 3 Stunden
PRO STÜCK 1 g E, 3 g F, 10 g KH = 73 kcal (309 kJ)

Tipp Makronenmasse erst nach dem Ausstechen herstellen, da sie sofort aufgespritzt werden muss.

Info Vorsichtig zwischen Backpapier in Blechdosen lagern; ca. 3 Wochen haltbar.



Foto Seite 49

TEE-SIRUP- ECKEN

* EINFACH

Für ca. 80 Stück

- 150 ml Schlagsahne
 - 1 El Earl-Grey-Teeblätter
 - 1 Tl fein abgeriebene Bio-Orangenschale
 - 150 g dunkler Rübensirup
 - 150 g Zucker
 - 100 g Butter
 - 450 g Mehl
 - ¾ Tl Natron
 - 1 El Milch
 - 100 g Mandelblättchen
- Außerdem: Rollholz, Lineal, Teigroller

1. Sahne, Earl Grey und Orangenschale aufkochen, 5 Minuten ziehen lassen. Sahne durchs Sieb geben und mit Sirup und Zucker erneut aufkochen. Butter würfeln, in die Zuckermasse einrühren.

2. Mehl und Natron mischen, mit den Knethaken des Handrührers in die Masse einrühren. Teig in Klarsichtfolie wickeln, mindestens 4 Stunden kalt stellen.

3. Teig halbieren, eine Hälfte kalt stellen, die andere Hälfte auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche auf 40 x 40 cm ausrollen. Teig mit ½ El Milch bestreichen und 50 g Mandelblättchen gleichmäßig darauf verteilen. Mit dem Rollholz vorsichtig andrücken. Restliche Teighälfte ebenso bearbeiten.

4. Teig mithilfe von Lineal und Teigroller in 3 cm breite Streifen teilen. Jeden Streifen mithilfe des Lineals in Rauten teilen und auf 4 mit Backpapier belegte Backbleche verteilen (siehe Tipp). Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten nacheinander

jeweils 5–8 Minuten goldbraun backen. Auf den Backblechen abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus
Backzeit 20–32 Minuten plus Kühlzeit mindestens
4 Stunden
PRO STÜCK 1 g E, 2 g F, 7 g KH = 55 kcal (230 kJ)

Tipp Rauten auf 4 Bogen Backpapier verteilen und die Bogen nacheinander aufs Backblech ziehen und backen.

Info In Blechdosen 6–8 Wochen haltbar.



Foto Seite 44

CRINKLE COOKIES

* EINFACH, GUT
VORZUBEREITEN

Für ca. 35 Stück

- 110 g Butter (zimmerwarm)
 - 180 g Muscovado-Zucker (ersatzweise Rohrohrzucker)
 - Salz
 - 2 Eier (Kl. M)
 - 150 g Mehl
 - 80 g Kakaopulver
 - 1½ Tl Backpulver
 - ¼ Tl gemahlener Kardamom
 - 100 g Puderzucker
- Außerdem: (Eis-)Portionierer (3,5 cm Ø)

1. Am Vortag Butter, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mehl, Kakao, Backpulver und Kardamom sieben und unter die Butter-Zucker-Masse rühren. Teig über Nacht (noch besser 2 Tage) kühl stellen.

2. Am nächsten Tag 2 Backbleche mit Backpapier belegen. Puderzucker in einen tiefen Teller sieben. Vom Teig am besten mit einem kleinen (Eis-)Portionierer oder mithilfe von 2 Teelöffeln jeweils kirschgroße Portionen abstechen, in Puderzucker wälzen, zu Kugeln rollen und erneut im Puderzucker wälzen. Insgesamt 35 Kugeln formen und mit 3 cm Abstand zueinander auf die Backbleche verteilen.

3. Nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) jeweils 10–12 Minuten backen. Auf dem Backblech auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Ruhezeit
mindestens 12 Stunden
PRO STÜCK 1 g E, 3 g F, 11 g KH = 83 kcal (349 kJ)

Info In Blechdosen gelagert sind die Crinkle Cookies ca. 4 Wochen haltbar.

Zeit für Plätzchen!

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



Foto: Thorsten Suedfels

Günstig Ersparnis von 33% auf den Heftpreis

Aktuell Jede Ausgabe pünktlich im Briefkasten

Digital Inklusive digitaler Ausgaben für Tablet,
Smartphone und PC

Jetzt bestellen!

Tel. 0 25 01/8 01 43 79

www.essen-und-trinken.de/miniabo

Bitte Bestellnummer angeben: 026M012

Perfektes Zuspiel

Für einen erstklassigen Eintopf braucht es Dreierlei: eine herzhafte Brühe als Basis, reichhaltige Einlagen von Bohne bis Rind und ein frisches Topping. Unser Koch bringt in fünf Rezepten alles zusammen, mal cremig-mild, mal würzig-pikant – und immer ein Treffer

REZEPTE JÜRGEN BÜNGENER FOTOS THORSTEN SUEDFELS
STYLING KRISZTINA ZOMBORI TEXT ANNA FLOORS



Rote-Bete- Enteneintopf

Würzwunder: Sternanis, Lorbeer und Zimt kontern kräftiges Entenfleisch. Rote Bete färbt alles strahlend rot, Schwarzkohl und Orangenschale setzen hübsche Akzente. **Rezept Seite 62**



Rinderbrust- Eintopf

Kraftpaket: In der herzhaften Rinderbrühe baden grüne Linsen, kleine Nudeln und jede Menge farnefrohes Gemüse. Macht satt und glücklich! **Rezept Seite 62**

Curry-Eintopf mit Huhn

Seelenstreichler: Kokosmilch und Hühnerbrühe ergänzen sich zur cremigen Grundlage, als Einlage glänzen dunkler Reis, Kürbis und Romanesco. Nelke und Kurkuma schenken Würze. **Rezept Seite 63**





Foto rechts

Scharfer Wurzeintopf

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 70 g Mehl
 - 50 g Buchweizenmehl
 - 2 Eier (Kl. M)
 - Salz
 - Muskat (frisch gerieben)
 - 1 rote Chilischote
 - 1 Knoblauchzehe
 - 20 g frischer Ingwer
 - ½ TL gemahlener Zimt
 - 1 TL Garam Masala
 - 3–4 EL Erdnussöl
 - 1 kg bunte Möhren (orange, gelb, violett)
 - 300 g Pastinaken
 - 200 g Petersilienwurzeln
 - 80 g gelbe Linsen
 - 1,5 l Gemüsfond
 - 1 kleiner Granatapfel
 - 4 Stiele Minze
 - 1 TL Schwarzkümmelsaat
- Außerdem: Spätzlepresse

1. Für die Spätzle Mehl, Buchweizenmehl, Eier und 3–4 EL Wasser in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers 2–3 Minuten rühren, bis der Teig Blasen wirft. Mit Salz und Muskat würzen und 30 Minuten quellen lassen.

2. Inzwischen für die Gewürzpaste Chilischote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Alles mit Zimt, 1 TL Salz, Garam Masala und Öl im Mörser zu einer feinen Paste zerreiben und beiseitestellen.

3. Möhren, Pastinaken und Petersilienwurzeln schälen. Möhren und Pastinaken in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Petersilienwurzel in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

4. Für die Spätzle Teig portionsweise durch eine Spätzlepresse in kochendes Salzwasser drücken. Spätzle mit einer Schaumkelle herausnehmen, sobald sie an der Oberfläche schwimmen. Spätzle abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

5. Gewürzpaste im großen Topf bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Wurzeln und Linsen zugeben. Fond zugießen. Kurz aufkochen und bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten offen kochen.

6. Inzwischen die Granatapfelkerne aus der Schale lösen: Dazu mit einem Holzlöffel über einem Gefäß so lange auf die Schale schlagen, bis sich alle Kerne gelöst haben.

7. Spätzle im Eintopf erwärmen. Mit abgezupften Minzblättchen, Granatapfelkernen und Schwarzkümmel bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION 16 g E, 12 g F, 63 g KH = 459 kcal (1927 kJ)

Scharfer Wurzeintopf

Wärmespender: Chili und Ingwer heizen uns ordentlich ein, bunte Möhren und Buchweizenspätzle lassen Milde walten. Granatapfelkerne schaffen einen fruchtigen Kontrast. **Rezept links**

Foto rechts

Bohneneintopf

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

- 250 g kleine getrocknete weiße Bohnen
- 250 g kleine getrocknete schwarze Bohnen
- 800 g Schweinerippe (ohne Schwarte und Knochen)
- 200 g Knollensellerie
- 600 g Möhren
- 500 g festkochende Kartoffeln (z. B. Bio-Linda)
- 150 g Schalotten
- 1 rote Pfefferschote
- 4 El Maiskeimöl
- 1 gehäufter TL edelsüßes Paprikapulver
- 100 ml weißer Portwein
- 1,5 l Geflügelfond
- 1 Lorbeerblatt
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 4 Pimentkörner
- 8 Stiele Oregano
- Salz
- Pfeffer
- 1 Scheibe Pumpernickel
- 1 Bio-Zitrone
- 8 Stiele krause Petersilie

1. Am Vortag weiße und schwarze Bohnen mindestens 12 Stunden (am besten über Nacht) in 2 l kaltem Wasser einweichen.

2. Am nächsten Tag das Schweinefleisch in 2–3 cm große Stücke schneiden. Sellerie putzen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen und schräg in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Schalotten in feine Halbringe schneiden. Pfefferschote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Bohnen in ein Sieb abgießen.

3. Öl in einem großen Schmortopf erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze 3–4 Minuten braun braten. Schalotten und Pfefferschote zugeben und 1–2 Minuten mitbraten. Mit Paprikapulver würzen. Mit Portwein ablöschen und mit Geflügelfond auffüllen. Bohnenkerne, Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Piment zugeben, kurz aufkochen lassen und zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 2 Stunden garen. Nach 1:20 Stunden Garzeit 4 Stiele Oregano, Sellerie, Möhren und Kartoffeln zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Inzwischen für das Topping Pumpernickel im Blitzhacker fein zerkrümeln und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze knusprig rösten. In eine Schale füllen und abkühlen lassen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitronenschale mit dem Pumpernickel mischen.

5. Petersilie mit den Stielen fein schneiden. Oreganoblätter von den restlichen Stielen abzupfen. Bohneneintopf mit Oregano und reichlicher Petersilie bestreuen. Pumpernickel-Zitronen-Crunch separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:30 Stunden plus Einweichzeit mindestens 12 Stunden
PRO PORTION 44 g E, 33 g F, 52 g KH = 746 kcal (3126 kJ)



Bohneneintopf

Glücksgarant: Dieser Klassiker bringt Sie gut gelaunt durch die kalte Jahreszeit. Denn wo zart geschmorte Schweinerippe auf Bohnen, Sellerie und Kartoffeln trifft, hat trübe Stimmung keine Chance. **Rezept links**



Foto Seite 55

Rote-Bete-Enteneintopf

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 3 Tl Koriandersaat
- 1 Tl schwarze Pfefferkörner
- 2 Sternanis
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zimtstange (4 cm Länge)
- Salz
- 4 Entenkeulen (à 350–400 g)
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Tl Kreuzkümmelsaat
- 1 Tl Fenchelsaat
- 2 getrocknete Soft-Feigen (z. B. Seeburger)
- 500 g Süßkartoffeln
- 200 g Schwarzkohl
- 300 g Rote Bete (à 50–60 g)
- 100 g kleine Shiitake-Pilze
- 1 Salzzitrone (in Lake)
- 1 Dose Kichererbsen (400 g Füllmenge)
- 1 El helle Sesamsaat
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Orangenschale
- Pfeffer
- 2 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 150 g Crème fraîche

1. Zwiebel ungeschält halbieren und auf den Schnittseiten in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Geröstete Zwiebel mit 2 Tl Koriandersaat, Pfeffer, Sternanis, Lorbeer, Zimtstange, 2 Tl Salz und Entenkeulen in einen großen Topf geben. Mit ca. 4 l kaltem Wasser auffüllen. Langsam aufkochen, Hitze reduzieren und offen 3 Stunden knapp über dem Siedepunkt kochen. Aufsteigende Trübstoffe mehrmals mit einem Schaumlöffel abschöpfen. Suppengrün putzen, waschen, in grobe Stücke schneiden. 1 Stunde vor Ende der Garzeit mit in den Topf geben.

2. Restliche Koriandersaat, Kreuzkümmel- und Fenchelsaat im Mörser fein mahlen. Feigen fein schneiden und untermischen.

3. Süßkartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Schwarzkohl putzen, waschen, die Blätter quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Rote Bete schälen (mit Küchenhandschuhen arbeiten!) und in dünne Scheiben hobeln. Pilze putzen, die Stiele entfernen. Größere Pilze halbieren. Salzzitrone in feine Würfel schneiden. Kichererbsen im Sieb abspülen, gut abtropfen lassen.

4. Für das Topping Sesamsaat in der Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen und mit der Orangenschale mischen.

5. Entenkeulen aus der Brühe heben und auf einem Backblech abkühlen lassen. Mit einer Kelle das Fett von der Oberfläche der Brühe vorsichtig entfernen. Brühe durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb in einen anderen Topf gießen. Kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. 1,6 l Brühe abmessen. Restliche Brühe zur weiteren Verwendung einfrieren.

6. Haut von den Entenkeulen entfernen. Das Fleisch von den Knochen lösen, dabei Knorpel und Fett entfernen. Fleisch in mundgerechte Stücke zupfen und abgedeckt beiseitestellen.

7. Öl im großen Topf erhitzen. Gewürzpaste darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten dünsten. Mit der abgemessenen Brühe auffüllen und kurz aufkochen. Süßkartoffeln, Schwarzkohl, Pilze und Salzzitrone in die leicht kochende Brühe geben und 10 Minuten garen. Nach 5 Minuten Garzeit Rote Bete und Kichererbsen zugeben. Entenfleisch in der Brühe erwärmen. Eintopf mit Sesam-Topping bestreuen. Crème fraîche separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 3:20 Stunden

PRO PORTION 49 g E, 29 g F, 54 g KH = 704 kcal (2950 kJ)



Foto Seite 56

Rinderbrust-Eintopf

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

- 1 Zwiebel • Salz
- 1 kg Rinderbrust (ohne Knochen)
- 2 Tl schwarze Pfefferkörner
- 2 Tl Koriandersaat
- 2 frische Lorbeerblätter
- 1 Bund Suppengrün
- 500 g Möhren
- 300 g Petersilienwurzeln
- 1 Stange Lauch (ca. 250 g)
- 200 g Staudensellerie
- 200 g Kirschtomaten
- 100 g grüne Linsen
- 150 g kleine Nudeln (z. B. Gnocchetti sardi)
- 6 Stiele Thymian
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 40 g Meerrettichwurzel

1. Zwiebel ungeschält halbieren und auf den Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett dunkelbraun rösten. Geröstete Zwiebel in einem großen Topf (ca. 7 l Inhalt) in 4 l Wasser aufkochen und mit 1 El Salz würzen. Rinderbrust, Pfefferkörner, Koriandersaat und Lorbeerblätter zugeben. Bei mittlerer Hitze 4 Stunden offen garen. Aufsteigende Trübstoffe mehrmals mit einem Schaumlöffel abschöpfen.

2. Inzwischen Suppengrün putzen, waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

3. Möhren und Petersilienwurzeln putzen, schälen, Schalen zum Suppengrün geben. Möhren und Wurzeln längs halbieren, in ca. 5 mm breite Halbringe schneiden, mit feuchtem Tuch abdecken. Lauch putzen, längs halbieren, waschen, das Weiße und Hellgrüne in 1 cm breite Halbringe schneiden, mit feuchtem Tuch abdecken. Das Dunkelgrüne grob schneiden und zum Suppengrün geben. Staudensellerie putzen, Abschnitte zum Suppengrün geben. Das Grün entfernen, in eine Schale mit kaltem Wasser legen. Sellerie in ca. 5 mm breite Stücke schneiden, mit feuchtem Tuch abdecken.

4. Tomaten in kochendem Wasser 10 Sekunden blanchieren, in eiskaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Linsen nach Packungsanweisung in kochendem Wasser garen (dauert 40–50 Minuten). Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Fertig gegarte Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

5. 1 Stunde vor Ende der Garzeit Suppengrün mit Wurzelschalen und Thymianstielen in die Brühe geben.

6. Die fertig gegarte Rinderbrust aus der Brühe nehmen und beiseitestellen. Brühe durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb in einen anderen Topf gießen (ergibt 3–4 l). 2 l Brühe aufkochen und mit Salz würzen, restliche Brühe zur weiteren Verwendung einfrieren. Petersilie mit den Stielen fein schneiden.

7. Möhren und Petersilienwurzeln in die leicht kochende Brühe geben und 10–12 Minuten garen. Nach 5 Minuten Garzeit Selleriestücke, Lauch und $\frac{2}{3}$ der Petersilie zugeben. Rinderbrust in Scheiben schneiden und mit Linsen, Nudeln und Kirschtomaten in der Brühe erwärmen. Meerrettich schälen, fein reiben und mit der restlichen Petersilie mischen.

8. Eintopf in einer Terrine oder tiefen Tellern anrichten und mit Selleriegrün und der Petersilienmischung bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 4:40 Stunden

PRO PORTION 43 g E, 15 g F, 34 g KH = 471 kcal (1979 kJ)



Foto Seite 57

Curry-Eintopf mit Huhn

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 2 Gewürznelken
- 1 Sternanis
- 1 Tl Koriandersaat
- 1 Tl schwarze Pfefferkörner
- 1 frisches Lorbeerblatt
- Salz
- 4 Hühnerkeulen (à ca. 350 g)
- 1 Bund Suppengrün
- 80 g Schalotten
- 1 rote Pfefferschote
- 2 Stiele Zitronengras
- 1 Tl gemahlene Kurkuma
- 200 g grüne Bohnen
- 1 kleiner Romanesco (ca. 450 g)
- 300 g Hokkaido-Kürbis
- 150 g kleine braune Champignons
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 20 g frischer Ingwer
- 100 g schwarzer Reis
- 400 g Kokosmilch
- 2 El Kokosöl
- 6 Stiele Thai-Basilikum

1. Für die Brühe Zwiebel ungeschält halbieren und auf den Schnittseiten in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Geröstete Zwiebel mit Gewürznelken, Sternanis, Koriandersaat, Pfeffer, Lorbeer, 2 Tl Salz und Hühnerkeulen in einen großen Topf geben. Mit ca. 4 l kaltem Wasser auffüllen und langsam aufkochen. Hitze reduzieren und die Brühe offen 3 Stunden bei milder Hitze knapp über dem Siedepunkt garen. Aufsteigende Trübstoffe mehrmals mit einem Schaumlöffel abschöpfen. Suppengrün putzen, waschen, in grobe Stücke schneiden und nach 1 Stunde Garzeit zur Brühe geben.

2. Für die Currypaste Schalotten in feine Würfel schneiden. Pfefferschote waschen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Zitronengras putzen und in feine Ringe schneiden. Alles mit 1 Tl Salz und Kurkuma im Mörser zu einer feinen Paste zerreiben.

3. Für die Einlage Bohnen putzen, waschen, halbieren. Romanesco putzen, waschen, die Röschen vom Stiel schneiden. Stiel längs halbieren und in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden. Kürbis putzen, halbieren, entkernen, erst in 2 cm breite Spalten, dann quer in 1–2 cm breite Stücke schneiden. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Hellgrüne und Weiße schräg in 5 mm breite Ringe schneiden. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

4. Hühnerkeulen aus der Brühe heben und auf einem Backblech abkühlen lassen. Fett von der Oberfläche der Hühnerbrühe mit einer Kelle vorsichtig entfernen. Brühe durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb in einen anderen Topf gießen. Kurz aufkochen und mit Salz würzen. 1,2 l Brühe abmessen und die Kokosmilch zugießen. Restliche Brühe zur weiteren Verwendung einfrieren.

5. Die Haut von den Hühnerkeulen entfernen und das Fleisch in Stücken von den Knochen lösen, dabei Knorpel und Fett entfernen. Das Fleisch abgedeckt beiseitestellen.

6. Öl im großen Topf erhitzen, die Currypaste darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit der Brühe-Mischung auffüllen, aufkochen und leicht kochen lassen. Bohnen, Romanesco, Kürbis und Ingwer zugeben und 10 Minuten garen. Nach 5 Minuten Garzeit Champignons zugeben. Fleisch, Reis und Frühlingszwiebeln in der Brühe erwärmen. In vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, mit abgezupften Basilikumblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 3:30 Stunden

PRO PORTION 45 g E, 35 g F, 44 g KH = 705 kcal (2938 kJ)

Feinste Bio-Nudeln in Zabler-Qualität



So gut hat **Bio** noch
nie geschmeckt.



VEGAN

www.zabler.de



DIE NEUE GENERATION 7000

PERFEKTION NEU DEFINIERT

WWW.MIELE.DE/GENERATION7000

#LifeBeyondOrdinary

Miele



7 Tage, 7 Teller

Weil der Herbst ziemlich trübe sein kann, zaubern wir fix ein wenig Sonnenschein auf den Tisch: mit exotischen Aromen und starken Farben in Thai-Salat, Chili-Pasta oder Harissa-Kartoffeln

REZEPTE MARCEL STUT FOTOS JORMA GOTTWALD STYLING ANNE BECKWILM TEXT MARIANNE ZUNNER

Zitronengras



MARCEL STUT

»e&t«-Koch

Duft und Würze

Zitronengras Die zitronig duftenden Stangen gehören zur Thai-Küche wie Fischsauce und Chili. In Suppen oder Currys gart man sie meist im Ganzen mit und fischt sie anschließend heraus. Sehr fein geschnitten kann Zitronengras aber auch mitgegessen werden. Vor der Verwendung entferne ich die äußere Blattschicht und drücke die längs halbierten Stangen kräftig an oder klopfe sie flach (Mittwoch). Das sorgt dafür, dass sich das intensive Aroma der darin enthaltenen ätherischen Öle noch besser entfaltet.

Venusmuscheln Mit Weißwein und Petersilie als Hauptzutat von Spaghetti vongole kennt sie jeder Italienfan. Die zierlichen Schalentiere vertragen sich aber auch bestens mit Asia-Gewürzen (Sonntag). Da Muscheln häufiger mal sandig sind, lege ich sie eine Zeit lang in Salzwasser, so scheiden sie den Sand aus.

Harissa-Paste Der Mix aus Chili, Knoblauch, Kreuzkümmel und weiteren Gewürzen ist eine typische Zutat der nordafrikanischen Küche. Harissa schmeckt super zu Couscous, Lamm, Geflügel, Hülsenfrüchten und Kartoffeln (Donnerstag). Ich rühre gern Marinaden und Dressings damit an, das macht sie schön feurig. Die Gewürzmischung ist auch als Pulver erhältlich.

Venusmuscheln

Harissa-Paste

35 Min.

Montag

Thai-Salat mit Hähnchenbrust

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 2 El Sojasauce
- 2 El trockener Sherry
- 2 El flüssiger Honig • Pfeffer
- 250 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)
- 50 ml Limettensaft (frisch gepresst)
- 30 ml Fischsauce
- 1 rote Pfefferschote
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Avocados
- 100 g feine Rauke
- 100 g Kirschtomaten
- 120 g Möhren
- 1 Mango
- 20 g gesalzene geröstete Erdnüsse
- 20 g geröstete Kokoschips
- 4 Stiele Minze
- 4 Stiele Thai-Basilikum
- 1 Beet Daikon-Kresse
- 2 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)

1. Sojasauce, Sherry und 1 El Honig verrühren, mit Pfeffer würzen. Fleisch in Scheiben schneiden, untermischen und 15 Minuten marinieren lassen.

2. Limettensaft, Fischsauce und restlichen Honig verrühren. Pfefferschote putzen, waschen, fein schneiden. Schalotten fein schneiden. Knoblauch fein hacken. Avocados halbieren, entkernen, schälen, in kleine Stücke schneiden. Alles mit dem Dressing mischen.

3. Rauke putzen, waschen, trocken schleudern. Tomaten waschen, halbieren. Möhren schälen und mit dem Sparschäler längs in feine Streifen schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Stein, dann in Stücke schneiden.

4. Erdnüsse grob hacken und mit den Kokoschips mischen. Kräuterblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Kresse vom Beet schneiden.

5. Fleisch in einem Sieb abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze 2–3 Minuten braten.

6. Mango, Rauke, Tomaten, Möhren, Kräuter und Kresse unter die Avocadomischung heben. Salat mit dem Hähnchenfleisch anrichten, mit Erdnuss-Kokos-Mischung bestreuen und servieren

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 21 g E, 23 g F, 26 g KH = 420 kcal (1758 kJ)





Pasta mit Schwarzkohl und Chili

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 350 g Schwarzkohl (ersatzweise junger Grünkohl)
- 150 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1–2 getrocknete Chilischoten
- 7 El Olivenöl
- 2 Dosen geschälte Tomaten (à 400 g Füllmenge)
- 1 Tl Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 4 Stiele krause Petersilie
- 1 Tl getrockneter Oregano
- 400 g Penne rigate
- 1 Mozzarella (125 g)

35 Min.

Dienstag

1. Schwarzkohl putzen und die Blätter von den Blattrippen streifen. Kohl waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Chilis grob zerbrechen.

2. 2 El Öl in einem Topf erhitzen, Schwarzkohl darin bei starker Hitze unter Rühren 4–5 Minuten anbraten. Aus dem Topf nehmen.

3. Weitere 3 El Öl in dem Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Chili zugeben und kurz mitdünsten. Tomaten und Kohl zugeben, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Sauce halb zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen lassen.

4. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Oregano und die Hälfte der Petersilie nach 5 Minuten zur Sauce geben, Sauce fertig garen.

5. Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Nudeln abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln zur Sauce geben, nach Geschmack mit Nudelwasser auffüllen, 1–2 Minuten weitergaren.

6. Mozzarella in kleine Stücke zupfen. Nudeln mit Mozzarella anrichten, mit restlicher Petersilie bestreuen und mit restlichem Öl beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 22 g E, 27 g F, 77 g KH = 672 kcal (2811 kJ)



Kürbis-Polenta mit Fleischbällchen-Sugo

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 50 g Bacon (in Scheiben)
- 6 Stiele Basilikum
- 20 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 20 g Panko-Brösel (ersatzweise Semmelbrösel)
- Salz • Pfeffer
- 5 El Olivenöl
- 4 Stiele Thymian
- 500 g passierte Tomaten
- Zucker
- 400 g Butternusskürbis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Butter • 500 ml Milch
- 175 ml Hühnerbrühe
- 125 g Instant-Polenta
- Muskat (frisch gerieben)

1. Bacon grob schneiden und im Blitzhacker fein pürieren. Von 2 Stielen Basilikum die Blätter abzupfen und fein schneiden. Käse fein reiben. Hackfleisch, Bacon, Käse, Basilikum, Panko-Brösel, Salz und Pfeffer verkneten und aus der Masse ca. 25 kleine Bällchen formen.

2. 2 El Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Fleischbällchen darin rundum anbraten. Thymian und passierte Tomaten zugeben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Sugo halb zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten kochen lassen.

3. Inzwischen Kürbis schälen, halbieren, entkernen und grob reiben. Knoblauch grob hacken. Butter und 1 El Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Kürbis darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten andünsten. Mit Milch und Hühnerbrühe auffüllen und

aufkochen. Polenta einrieseln lassen und unter ständigem Rühren 4–5 Minuten quellen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

4. Restliche Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Polenta mit dem Fleischbällchen-Sugo anrichten. Mit Basilikumblättern und Pfeffer bestreuen, mit restlichem Öl beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 31 g E, 42 g F, 39 g KH = 684 kcal (2863 kJ)

40 Min.

Mittwoch





40 Min.
Donnerstag

Harissa-Ofenkartoffeln mit Spiegelei

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 1½ El Harissa-Paste
- 8 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 rote Zwiebeln (ca. 120 g)
- 1–2 El Limettensaft
- Zucker
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Koriandergrün
- 1 Salzzitrone (ca. 60 g)
- 150 g Feta-Käse
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 Eier (Kl. M)
- ½ TL Sumach

1. Kartoffeln sorgfältig waschen, in 1,5 cm große Würfel schneiden und sofort in kaltes Wasser legen. Abgießen, trocken tupfen und mit 1 El Harissa-Paste, 2 El Öl, Salz und Pfeffer mischen. Kartoffeln auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten goldbraun backen.

2. Inzwischen Knoblauch grob hacken. Zwiebeln in Spalten schneiden. Nach 20 Minuten Garzeit mit dem Knoblauch unter die Kartoffeln heben. Temperatur auf 240 Grad (Gas 4–5, Umluft 220 Grad) erhöhen. Kartoffeln fertig garen.

3. In einer großen Schüssel 4 El Öl und Limettensaft mit restlicher Harissa-Paste, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren.

Dillspitzen und Koriandergrün mit den zarten Stielen fein schneiden. Salzzitrone vierteln, Kerne und Fruchtfleisch entfernen, Schale fein würfeln. Feta grob würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

4. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Eier darin zu Spiegeleiern braten.

5. Gebackene Kartoffeln mit Harissa-Dressing gut mischen Zitronenschale, Kräuter und Frühlingszwiebeln unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Harissa-Kartoffeln mit Spiegeleiern und Feta anrichten, mit Sumach bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
PRO PORTION 17 g E, 34 g F, 37 g KH = 539 kcal (2264 kJ)

Rotbarschfilet mit Süßkartoffelpüree

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 500 g Süßkartoffeln • Salz
- 2 Stangen Zitronengras
- 1 Zwiebel (60 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 5 El Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 1 Dose ungesüßte Kokosmilch (400 ml Füllmenge)
- 60 ml Limettensaft (frisch gepresst)
- 250 g Mungobohnensprossen
- 60 g Babyleaf-Spinat
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- 4 El Sweet-Chili-Sauce • Pfeffer
- 600 g Rotbarschfilet (ohne Haut und Gräten)
- 4 El Butter

1. Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser in 20–25 Minuten weich garen.

2. Inzwischen Zitronengras putzen, waschen, mit dem Messerrücken flach klopfen, dann fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. 2 El Öl im Topf erhitzen, Zitronengras, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Kokosmilch zugeben und auf ca. 250 ml einkochen. Sauce durch ein feines Sieb passieren, 30 ml Limettensaft zugeben, mit Salz würzen und warm halten.

3. Mungobohnensprossen und Spinat waschen und trocken schleudern. Rote Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. Restlichen Limettensaft mit 1 El Öl und Sweet-Chili-Sauce verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln, Sprossen und Spinat untermischen.

4. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln und Süßkartoffeln abgießen, dabei 100 ml Kochwasser auffangen. Butter zur Süßkartoffelmischung geben und diese mit dem Schneidstab mittelfein pürieren. Kochwasser nach Geschmack unterrühren. Süßkartoffelpüree mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

5. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Fisch darin von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Fisch mit Süßkartoffelpüree, Kokossauce und Sprossen-Spinat-Salat anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 37 g E, 48 g F, 58 g KH = 851 kcal (3556 kJ)



Schweinenackensteaks mit Cidre und weißen Bohnen

★ EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 2 Schweinenacken-Steaks (à ca. 350 g)
- Salz • Pfeffer
- 3 Zwiebeln (à 60 g)
- 2 Äpfel (z. B. Elstar)
- 1 Dose weiße Bohnen (250 g Abtropfgewicht)
- 1 El grober Senf
- 1 El mittelscharfer Senf
- 330 ml Cidre
- 75 ml Geflügelfond
- 2 Zweige Rosmarin
- 5 Stiele Salbei
- 6 El Olivenöl
- 750 g Hokkaido-Kürbis
- 1 El Butter (10 g)
- 3 Stiele glatte Petersilie

45 Min.

Samstag

1. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln in Spalten schneiden. Äpfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Bohnen abtropfen lassen. Beide Senfsorten mit Cidre und Geflügelfond verrühren. Rosmarinnadeln abzupfen und grob hacken. Salbeiblätter abzupfen.

2. 3 El Öl in einem flachen Bräter erhitzen, Steaks darin rundum scharf anbraten, herausnehmen. 1 El Öl in den Bräter geben. Zwiebeln und Äpfel darin 1–2 Minuten andünsten. Mit der Cidre-Mischung ablöschen und etwas einkochen lassen. Bohnen, Salbei und Steaks zugeben, mit Rosmarin bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten garen.

3. Inzwischen Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in 2 cm große Würfel schneiden. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Kürbiswürfel darin 10–12 Minuten braten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Butter und die Hälfte der Petersilie kurz vor Ende der Garzeit zum Kürbisgemüse geben.

5. Steaks in Scheiben schneiden, mit Bohnen, Cidre-Sauce und Kürbisgemüse anrichten, mit restlicher Petersilie bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 45 g E, 42 g F, 55 g KH = 822 kcal (3446 kJ)

Entdecke Deine Bergader



Die neue Almzeit von Bergader. So cremig!
So würzig wie die Almwelt.

Venusmuscheln im Sherry-Sud

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1,5 kg Venusmuscheln (ersatzweise Miesmuscheln) • Salz
- 3 Scheiben Parmaschinken (ca. 30 g) • 3 Knoblauchzehen
- 3 Schalotten
- 20 g frischer Ingwer
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Pfefferschote
- 1 Bund Koriander (ca. 30 g)
- 3 El Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 1 El Muscovado-Zucker
- 2 El Austernsauce
- 1 El Sojasauce
- 150 ml trockener Sherry

1. Eine Schüssel mit kaltem Wasser füllen, 1 Tl Salz zugeben und die Muscheln 15–20 Minuten zum Entsandn hineinlegen. Wasser dabei mehrmals wechseln.

2. Inzwischen Schinken, Knoblauch und Schalotten fein würfeln. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Koriander mit zarten Stielen grob schneiden.

3. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Schinken, Pfefferschote und Ingwer zugeben, 2 Minuten mitdünsten. Zucker und

Austernsauce zugeben, kurz weiterdünsten. Mit Sojasauce und Sherry ablöschen, aufkochen.

4. Muscheln abtropfen lassen, offene und beschädigte entfernen. Muscheln mit je der Hälfte der Frühlingszwiebeln und des Korianders zum Sherry-Sud geben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten garen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben, geschlossene entfernen.

5. Muscheln mit restlichem Koriander und restlichen Frühlingszwiebeln bestreuen, pfeffern und servieren. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 26 g E, 23 g F, 25 g KH = 462 kcal (1945 kJ)

30 Min.
Sonntag

Das
schnellste
Rezept im
Heft

Wir laden Sie ein!

Und zwar in unsere Lieblingsrestaurants in Frankfurt, Hamburg, Stuttgart, München und dem Ruhrgebiet. Die Idee: Sie essen zu zweit – zahlen aber nur einen Hauptgang

**JETZT
VORBESTELLEN
FÜR
29,90 EURO**

Gehört zu Hamburgs Top-Adressen: „Die Gute Botschaft“ von Tim Mälzer

Eine Frage stellt sich auf jeder Städtereise: Wo kann man hier richtig gut essen? Und auch für die Heimat brauchen wir ab und zu frische Ideen. In den neuen Bänden unserer »essen&trinken«-Gutscheinbücher stellen wir Ihnen wieder je 13 großartige Restaurants an fünf verschiedenen Orten vor. Von der Sterne-Gastronomie bis zum Italiener um die Ecke ist alles dabei. Das Beste: In jedem Haus haben wir einen Rabatt für Sie ausgehandelt. Sie bestellen zwei Hauptgerichte, zahlen aber nach Vorlage des Buches nur eins. Bei Menüs wird der Gegenwert eines Hauptgangs auf den Gesamtpreis angerechnet.

Die neuen Restaurantführer können Sie ab sofort für 29,90 Euro versandkostenfrei unter www.essen-und-trinken.de/buch oder telefonisch unter 040/42 23 64 27 bestellen.

ALLE BÜCHER AUF EINEN BLICK

13-mal essen gehen und dabei jedes Mal sparen: Das ist das Prinzip unserer Gutscheinbücher. Ein wunderbares Weihnachtsgeschenk – für Sie selbst oder Ihre Lieben



In Hamburg sind u. a. folgende Restaurants dabei: Hobenköök, Brasserie La Provence, Witwenball, Die Gute Botschaft



In Frankfurt können Sie sich u. a. auf diese Restaurants freuen: Aureus, Levante, Panchavati, BEEF! Grill & Bar



Im Ruhrgebiet dürfen Sie u. a. hier essen gehen: WielandStuben, Hackbarth's, SYGHT, Küppersmühle Restaurant



In München laden wir Sie u. a. hierhin ein: Goldmarie, Essence Restaurant, Seven and More, Neuhauser Wohnküche



In Stuttgart erwarten Sie die Häuser: Kwan Kao, Hegel Eins, Speiserei, Goldberg Mille Miglia sowie acht weitere



Feine Formsache



Wer Sülzen für altmodisch hält, der irrt:
Die herzhaften Terrinen aus Fleisch oder Fisch,
eingelegt in appetitlich funkelndes Aspik, sind ideal
für zeitgemäß unkomplizierte und leichte Mahlzeiten.
Einmal vorbereitet, schlummern sie anstandslos
für einige Tage im Kühlschrank, um sich bei Bedarf
in allerbesten Verfassung zu präsentieren

REZEPTE MICHAEL WOLKEN • FOTOS JORMA GOTTWALD
STYLING KATRIN HEINATZ • TEXT MARIANNE ZUNNER





Asia-Hühnersülze mit Garnelen

Für Freunde der Thai-Küche: Die selbst gekochte Hühnerbrühe für das Gelee wird mit Ingwer, Koriander und Sojasauce gewürzt. Darin eingebettet sind neben Garnelen und Geflügelfleisch auch feine Nudeln.

Rezept Seite 81

Hühnerbrühe (Grundrezept)

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Liter

- 1 Gemüsezwiebel (300 g)
- 1 Freiland-Suppenhuhn (2,5 kg; in Bio-Qualität)
- 1 kg Schweinefüße (beim Metzger vorbestellen und in Scheiben sägen lassen)
- 1 Bund Suppengrün (400 g)
- Salz
- 3 Gewürznelken
- 1 El schwarze Pfefferkörner
- 5 Wacholderbeeren
- Außerdem: sehr großer Kochtopf (ca. 12 l Inhalt)

1. Zwiebel quer halbieren und auf den Schnittflächen in einer heißen Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Zwiebelhälften mit Suppenhuhn und Schweinefüßen in einen sehr großen Topf geben und mit ca. 9 l kaltem Wasser auffüllen. Langsam aufkochen, dann bei milder Hitze 4–5 Stunden knapp über dem Siedepunkt leise kochen lassen. Aufsteigende Trübstoffe zwischendurch immer wieder abschöpfen.

2. Suppengrün waschen, putzen und grob zerkleinern. Mit 2 El Salz und Gewürzen nach ca. 3 Stunden zur Brühe geben.

3. Am Ende der Garzeit Zwiebeln, Gemüse und Gewürze mit einer Schaumkelle aus der Brühe nehmen und entfernen. Brühe mit dem Fleisch abkühlen lassen und über Nacht kalt stellen.

4. Am nächsten Tag Brühe 1-mal aufkochen. Huhn und Schweinefüße herausnehmen. Hühnerfleisch zum Beispiel für Asia-Hühnersülze (siehe Rezept Seite 81) oder Gefügelsalat verwenden, Schweinefüße entfernen. Brühe durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb in einen anderen Topf gießen. Brühe nach Belieben portionsweise einfrieren oder einmachen und zum Beispiel für Sülzen, Risotti, Dressings oder Suppen verwenden.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Garzeit 5 Stunden plus Kühlzeit über Nacht

PRO LITER 3 g E, 8 g F, 2 g KH = 94 kcal (393 kJ)



MICHELE WOLKEN

»e&t«-Koch

„Durch die Zugabe von Gelatine verlieren Flüssigkeiten etwas an Würze. Man sollte sie daher immer noch einmal pikant abschmecken.“

Foto rechts

Räucherfischsülze mit Safran

** MITTELSCHWER GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Portionen

- 1 geräucherte Forelle (ca. 300 g)
- 1 l Hühnerbrühe (siehe Grundrezept links)
- 3 El Hickory-Räucherspäne (Fachhandel für Grillbedarf)
- 1 Fenchelknolle (250 g)
- 180 g Möhren
- Salz
- 18 Blatt weiße Gelatine
- 2 El trockener Wermut
- 1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
- 3–4 El Weißweinessig
- 2 El Sojasauce
- 6 Stiele Dill
- Außerdem: Terrinen- oder Kastenform (1 l Inhalt), etwas Öl für die Form

1. Für den Räucherfischfond die Forelle filettieren. Dafür den Kopf vom Körper abdrehen, die Haut abziehen und die Filets vorsichtig von der Hauptgräte lösen. Filets entgräten, grob zerzupfen und auf einen flachen Teller legen. Mit Klarsichtfolie bedecken und kalt stellen. Kopf, Hauptgräte und Forellenhaut mit Hühnerbrühe und Räucherspänen in einen Topf geben und erhitzen. Kurz vorm Erreichen des Siedepunkts den Topf vom Herd ziehen und den Fond 1 Stunde ziehen lassen.

2. Fenchel putzen und waschen, das Grün in kaltes Wasser legen und beiseitestellen. Knolle längs halbieren, den Strunk herausschneiden und den Fenchel in 4 mm große Würfel schneiden. Möhren schälen und ebenfalls in 4 mm große Würfel schneiden. Fenchel und Möhren in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten garen, in ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

3. Räucherfischfond durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, Gräten, Kopf und Haut gut abtropfen lassen. 750 ml Fond abmessen, Wermut zugeben und erwärmen. Ausgedrückte Gelatine im warmen Fond auflösen. Fond mit Safran würzen, mit Essig, Salz und Sojasauce kräftig abschmecken. Terrinen- oder Kastenform dünn mit Öl auspinseln und so mit Klarsichtfolie auslegen, dass sie seitlich überhängt. Folie an den Forminnenwänden mit einem trockenen Pinsel glatt streichen. 1,5 cm hoch Fond einfüllen, kalt stellen und gelieren lassen (dauert pro eingefüllter Schicht 15–20 Minuten).

4. Vorbereitetes Gemüse und Forellenfilets mit der restlichen Brühe in eine Schüssel geben. Dillspitzen von den Stielen abzupfen, mit dem abgetropften Fenchelgrün fein schneiden und zugeben. Alles vorsichtig mischen. Gemüse-Fisch-Mischung ca. 1,5 cm hoch in die Terrinenform füllen, glatt streichen, kalt stellen und gelieren lassen. So fortfahren, bis die Gemüse-Fisch-Mischung verbraucht ist. Sobald die letzte Schicht fest geworden ist, Sülze mit der überhängenden Klarsichtfolie abdecken und ca. 8 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

5. Sülze vorsichtig auf eine Platte stürzen und die Folie entfernen. Sülze am besten mit einem in heißes Wasser getauchten Messer vorsichtig in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Dazu passen Bratkartoffeln und Meerrettichschmand.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:30 Stunden plus Kühlzeit 8 Stunden

PRO PORTION 9 g E, 1 g F, 3 g KH = 63 kcal (266 kJ)



Räucherfischsülze mit Safran

Für Fischliebhaber: Kopf und Gräten einer Räucherforelle aromatisieren den Fond, die Fischfilets dienen als Einlage. Fenchel, Safran und Dill runden den Geschmack delikater ab.

Rezept links





Herzhafte Fleischsülze

Für Fleischfans: Butterweich gekochtes Schweinshaxen- und Kalbsbackenfleisch wird mit Fond gemischt, in die Form gefüllt und kräftig zusammengedrückt. Man nennt diese Art von Sülze daher auch Presssülze.
Rezept rechts

Herzhafte Fleischsülze

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6–8 Portionen

- 800 g Kalbsbacken (beim Metzger vorbestellen)
 - 1 gepökelte hintere Schweinshaxe (ca. 1,5 kg; beim Metzger vorbestellen)
 - 1 Gemüsezwiebel (300 g)
 - 1 Bund Suppengrün (400 g)
 - Salz
 - 2 Gewürznelken
 - 1 El schwarze Pfefferkörner
 - 5 Wacholderbeeren
 - 250 g Knollensellerie
 - 20 g Thymian
 - 20 g krause Petersilie
 - 70–80 ml Weißweinessig
 - 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
 - Pfeffer
- Außerdem: 2 Terrinen- oder Kastenformen (à 1,5 l Inhalt), etwas Öl für die Form

1. Kalbsbacken und Schweinshaxe in einen großen Topf mit kochendem Wasser geben, 1-mal aufkochen lassen. Fleisch herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen, das Kochwasser entfernen.
2. Zwiebel quer halbieren und auf den Schnittflächen in einer heißen Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Zwiebelhälften mit Kalbsbacken und Schweinshaxe in einen großen Topf geben und mit ca. 4 l kaltem Wasser auffüllen. Langsam zum Kochen bringen, dann bei milder Hitze 2:30 Stunden halb zugedeckt knapp über dem Siedepunkt garen. Aufsteigende Trübstoffe zwischendurch immer wieder mit einer Schaumkelle abschöpfen.
3. Suppengrün waschen, putzen und grob zerkleinern. Mit 2 El Salz und Gewürzen nach 2 Stunden zur Brühe geben.
4. Nach 2:30 Stunden Garzeit Kalbsbacken mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Backblech abkühlen lassen. Brühe mit Schweinshaxe weitere 30–45 Minuten garen. Schweinshaxe herausnehmen und ebenfalls abkühlen lassen. 2 l Fond abmessen und in einem Topf in ca. 30 Minuten auf 1 l einkochen lassen, dann durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen.
5. Inzwischen die Kalbsbacken erst in Scheiben, dann in kleine Würfel schneiden, dabei Fett und Sehnen entfernen. Von der Schweinshaxe die Schwarte entfernen und das Fleisch vom Knochen schneiden oder abziehen. Überschüssiges Fett, Sehnen und Knorpel entfernen. Fleisch in kleine Würfel schneiden. Sellerie schälen, waschen und ebenfalls klein würfeln.
6. Einkochten Fond nochmals aufkochen lassen, Fleisch mit Sellerie zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 25–30 Minuten garen. Thymianblätter abzupfen und fein hacken. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Fleisch und Fond in ein Sieb über eine Schüssel gießen und gut abtropfen lassen. Fleisch mit 250 ml Fond, Essig, Thymian, Petersilie, Paprikapulver, Salz und Pfeffer gut vermischen und kräftig abschmecken.
7. Terrinenform dünn mit Öl auspinseln und so mit Klarsichtfolie auslegen, dass sie seitlich überhängt. Folie an den Forminnenwänden mit einem trockenen Pinsel glatt streichen. Fleischmischung in die Form geben, dabei stark andrücken bzw. -pressen. Mit der überhängenden Folie abdecken und mit einer zweiten Terrinenform beschweren. Obere Form zusätzlich mit Konservendosen beschweren. Sülze über Nacht kalt stellen.
8. Sülze ca. 30 Minuten vorm Servieren aus dem Kühlschrank nehmen, die obere Form entfernen. Sülze vorsichtig auf eine Platte stürzen, Klarsichtfolie entfernen. Sülze am besten mit

einem in heißes Wasser getauchten Messer in dicke Scheiben schneiden. Dazu passen Kopfsalat mit Backpflaumen und ein Schnittlauch-Senf-Dressing.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:40 Stunden plus Garzeit 4:15 Stunden plus Kühlzeit über Nacht

PRO PORTION (bei 8 Portionen) 35 g E, 23 g F, 1 g KH = 360 kcal (1510 kJ)



Foto Seite 77

Asia-Hühnersülze mit Garnelen und Nudeln

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

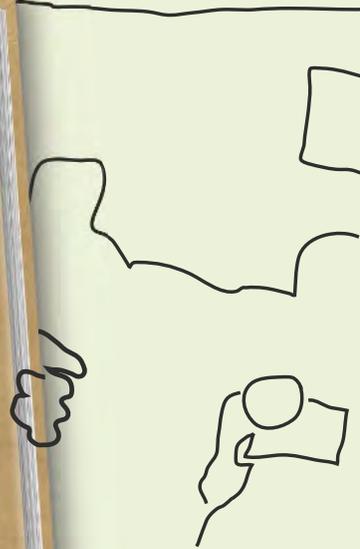
Für 6–8 Portionen

- 60 g frischer Ingwer
 - 2 El Koriandersaat
 - 1 l Hühnerbrühe (siehe Grundrezept Seite 78)
 - 2 Sternanis
 - 4 El Shiro-Dashi (Asia-Laden)
 - 4 El Weißweinessig
 - 4 El Sojasauce
 - Salz
 - 1 Hühnerkeule (vom Grundrezept Seite 78)
 - 6 Garnelen (à ca. 30 g; ohne Kopf, mit Schale)
 - 1 El Butter
 - 30 g Fadennudeln
 - 18 Blatt weiße Gelatine
- Außerdem: Terrinen- oder Kastenform (1 l Inhalt), etwas Öl für die Form

1. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Koriandersaat im Mörser zermahlen. Hühnerbrühe mit Sternanis, Koriander und Ingwer in einen Topf geben, aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten auf 700 ml einkochen lassen, dann durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen. Mit Shiro-Dashi, Essig, Sojasauce und Salz würzen.
2. Für die Einlage die Haut der Hühnerkeule entfernen, das Fleisch von den Knochen lösen und in kleine Würfel schneiden. Garnelen schälen, entdarmen und in kleine Stücke schneiden. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Garnelen darin 1 Minute braten, mit Salz würzen. Auf einen flachen Teller geben und abkühlen lassen. Nudeln in kochendem Salzwasser 4 Minuten garen, in ein feines Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Terrinenform dünn mit Öl auspinseln und so mit Klarsichtfolie auslegen, dass sie seitlich überhängt. Folie an den Forminnenwänden mit einem trockenen Pinsel glatt streichen. Form kalt stellen.
3. Hühnerbrühe durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Ausgedrückte Gelatine in der warmen Brühe auflösen. 5 mm hoch Brühe einfüllen. Form kalt stellen, bis die Brühe leicht geliert ist (dauert pro eingefüllter Schicht 15–20 Minuten).
4. Inzwischen Hühnerfleisch, Garnelen und Nudeln mit der Hälfte der restlichen Brühe in eine Schüssel geben und vorsichtig mischen. Die Mischung in die Terrinenform füllen, glatt streichen, kalt stellen und gelieren lassen. Mit restlicher Brühe auffüllen und kalt stellen. Sobald die letzte Schicht fest geworden ist, Sülze mit der überhängenden Klarsichtfolie abdecken und ca. 8 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.
5. Sülze vorsichtig auf eine Platte stürzen und die Folie entfernen. Sülze am besten mit einem in heißes Wasser getauchten Messer in 1–1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Dazu passen Radieschen mit Sesamöl und eine Soja-Wasabi-Vinaigrette.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Kühlzeit ca. 8 Stunden

PRO PORTION (bei 8 Portionen) 14 g E, 4 g F, 4 g KH = 112 kcal (470 kJ)



Jakob Wetzel

FRIDAYS FOR FUTURE

Süddeutsche Zeitung Edition

MASTREIK · MIT GASTBEITRÄGEN VON · MARCH N
B · ECKART VON HIRSCHHAUSEN, · GANZ SCH
S.O.S. · BULLY HERBIG · MIT ABSCHALTEN IST NIC
FÜR KLIMATET · UND DEM KLIMAFORSCHER ·
HR ZEIT · STEFAN RAHMSTORF · KOHLE IST SCHE

ISBN: 978-3-86497-531-8 | 160 Seiten | 16,00 €

Es geht nicht um die Schule. Es geht um die Erde.

Fridays for Future – aus der Sicht der Kinder, Eltern, Wissenschaftler, Künstler, Mediziner und Unternehmer.

Sie sind jung, sie sind unschuldig und sie sind laut. Woche für Woche gehen viele Tausend Schülerinnen und Schüler unter dem Wahlspruch „Fridays for Future“ auf die Straße statt in die Schule. Umweltschutzgruppen reiben sich die Augen: Den Jungen ist in kurzer Zeit gelungen, was die Alten seit vielen Jahren versuchen. Sie haben den Klimaschutz ins Zentrum der Aufmerksamkeit gerückt.

Jakob Wetzel erzählt, wie aus dem einsamen Streik eines schwedischen Mädchens eine weltweite Bewegung geworden ist. Er berichtet davon, wer diese Schülerinnen und Schüler sind, wer sie unterstützt und was sie antreibt – und er sucht nach Antworten auf die Frage, was bleibt.



Jakob Wetzel ist Autor und Redakteur der Süddeutschen Zeitung, Ressort München.



Jetzt im Handel oder bestellen:
sz-shop.de/fridays
089 / 21 83 – 18 10

Seien Sie anspruchsvoll.

Süddeutsche Zeitung



Peter Eßer trägt sein Federvieh auf Händen. „Gillbach-Gänse“ nennt er die Tiere – nach dem Bach, der in der Nähe seines Hofes im nordrhein-westfälischen Rommerskirchen fließt

SCHNABEL VERPFLICHTET

Seine Gänse sind eine Klasse für sich. Den ganzen Tag dürfen sie durch die Felder stromern und sich an feinstem Mais satt fressen. Zu Besuch bei Peter Eßer, den alle nur den „Gänsepeter“ nennen

FOTOS THOMAS RABSCH REZEPTE MARCEL STUT FOOD-FOTOS ANDREA THODE
STYLING ANNE BECKWILM TEXT JÜRGEN ZIEMER

Vom Stall aus können die „Gillbach-Gänse“ tagsüber zu ihren Maisfeldern laufen

Bitte nicht tiefgekühlt vom Discounter! Eine artgerecht gehaltene Weihnachtsgans kauft man besser frisch vom Erzeuger. Dumm nur, wenn auch andere zur gleichen Zeit die gleiche Idee haben. Was sich 2017, einen Tag vor Heiligabend, in dem nordrheinwestfälischen Dorf Rommerskirchen-Ramrath abspielte, war Chaos. Gut 500 kreuz und quer geparkte Autos blockierten Straßen und Feldwege. Und zwar so, dass ohne polizeiliche Hilfe nichts mehr ging, weder vor noch zurück. Alle wollten zu Peter Eßer, um eine seiner Gänse abzuholen, die zu den besten Deutschlands gehören. „Dass von 900 Vorbestellern 500 zur gleichen Zeit kommen, damit habe ich nicht gerechnet“, sagt der Geflügelzüchter.

„Gillbach-Gans“ nennt Peter Eßer seinen Verkaufrenner, benannt nach einem Bach, der in der Nähe des Familienhofs vorbeifließt. Er selbst ist für Kunden, Nachbarn und Geschäftspartner der „Gänsepeter“. Mit 7000 Gänsen ist sein Betrieb nicht klein. Es ist aber auch kein Großmastbetrieb, wo es üblich ist, in der Saison 10 000 bis 50 000 Vögel in einer Rekordzeit von vier Monaten mit ausschließlich industriell hergestelltem Kraftfutter zu mästen. Die „Gillbach-Gänse“ dürfen durch Maisfelder stromern und sich dort ihr Futter von den Kolben picken.

Das wollen wir uns aus der Nähe anschauen, und Peter Eßer übernimmt gern die Führung. Aus einiger Entfernung ist nun das lauter werdende Geschnatter der Gänse zu hören, die der „Gänsepeter“ in drei großen Gruppen hält. Platz steht reichlich zur Verfügung – „deutlich mehr als zehn Quadratmeter pro Schnabel“, erklärt der kräftige Mittvierziger. „Gänse brauchen eigentlich nur in den ersten vier Wochen ihres Lebens einen Stall, danach können sie raus.“

Bis zu drei Meter hoch werde der Mais, sagt Eßer, deshalb gebe es dort für die Gänse ausreichend Schatten, Beschäftigung und Futter. Unter dem Prädikat „Freilandhaltung“ darf er das Fleisch jedoch nicht verkaufen,

Maisfelder sind für Gänse ideal: Sie bieten Futter und Schatten

denn die EU-Regelung schreibt eine mit Gras begrünzte Fläche vor. Dass der Schatten eines nahrhaften Maisfelds im Sommer für die Gänse attraktiver ist als eine ausgetrocknete Wiese, gilt nicht als Argument. „Wir vertrauen einfach darauf, dass sich die Kunden informieren“, sagt der Landwirt, der vor 25 Jahren – eher als Hobby – mit der Aufzucht junger Gänse begann.

Inzwischen stehen wir vor einem anderen, schon leicht herbstlich welken Maisfeld. Vor uns trinken Gänse aus einem aufgeschnittenen Wasserrohr

und watscheln durch den Matsch. Größere Tümpel gibt es nicht, denn sie könnten Keime enthalten, die durch den Kot der Gänse entstehen. In der hinteren Ecke des Geheges hat Eßer mit dem Traktor ein paar Quadratmeter Mais platt gewalzt – damit die Gänse es bequem haben: „Die würden aber auch hochspringen und sich die Kolben holen“, erklärt er. „Im Unterschied zu uns Menschen können Gänse die harten, reifen Maiskörner im Magen verarbeiten. Ihr Schnabel ist wie eine Reibe, mit Widerhaken, auch an der Zunge befinden sich kleine Häkchen.“

Einen Tag sind seine Tiere alt, wenn er sie als Küken von Züchtern bezieht, die ab Mitte Mai im Abstand von vier bis fünf Wochen liefern. Für Peter Eßler ist die Ankunft der Tiere immer noch ein Event: „In den ersten Tagen kommen sie, wenn man sie ruft – da freue ich mich das ganze Jahr drauf. Es gibt nichts Schöneres als Gänseküken.“

Trotzdem ist es nicht bloß Tierliebe, wenn Eßlers Gänse statt 16 Wochen, wie bei Großmastbetrieben üblich, 23 Wochen herumlaufen, -flattern und



„Gänsepeter“ Peter Eßer verteilt mit einer Einstreumaschine Stroh im Stall, damit seine Gänse es in der Nacht beim Ruhen gemütlich haben



Viel Bewegung kommt der Fleischqualität zugute

fressen dürfen: Die längere Lebenszeit komme der Fleischqualität zugute, sagt der gelernte Geflügelbauer, die Tiere bauten so eine andere Muskulatur auf. Sieben Wochen länger zu füttern, bedeutet höhere Kosten – die den Verkaufspreis deutlich anheben. 70 Euro kostet eine 4,5 Kilo schwere „Gillbach-Gans“, inklusive der im Beutel verpackten Innereien. Wer nur die Keulen möchte, zahlt im Hofladen 32 Euro pro Kilo.

Viele Verbraucher wählen da häufig die deutlich günstigere Importware: Gut 80 Prozent der in Deutschland

verkauften Gänse stammen aus Polen und Ungarn. Während in Polen Stopfmast verboten ist, wird in Ungarn Gänsen mehrmals täglich ein Rohr in den Schlund gesteckt und mit Druck Maisbrei und Fett in den Magen gepumpt. Die Leber der Tiere wächst während der dreiwöchigen Tortur auf das Zehnfache an und verfettet. In Deutschland ist die Produktion von Gänsestopfleber verboten. „Weil die Ungarn ihren Ertrag schon mit der Leber verdienen, können sie es sich leisten, den Rest der Gans für kleines Geld auf den Markt zu werfen, in einer oft sehr schlechten Qualität“, schimpft Peter Eßer. Auch das Magazin „Öko-Test“ rät von Gänsen aus Belgien, Ungarn, Frankreich, Bulgarien und Spanien ab. Stopfmast ist in diesen Ländern erlaubt, ohne dass es eine Pflicht zur Kennzeichnung gibt.

Deutlich harmlosere Probleme lauern in der Küche der Käufer, denn für viele Hobbyköche ist die Gans ein unbekanntes Wesen, das höchstens ein-, zweimal im Jahr in den heimischen Backofen geschoben wird. „Viele Leute tun sich

schwer mit dem Garen einer Gans. Wenn die nichts wird, liegt das entweder am Tier oder an uns – aber niemals am Koch“, scherzt Eßer und fügt hinzu: „Wenn man dann aber mal nachfragt, haben sie die Gans mit einem Kilo Mett gefüllt. Da ist es natürlich kein Wunder, wenn sie eine Stunde länger im Ofen sein muss.“ Damit die Zubereitung einfacher wird, bietet der Züchter im Hofladen einen passend großen Bratschlauch an, mit dem der Vogel garantiert gelingen soll.

Dass der Festtagsbraten sein Leben nicht freiwillig aufgegeben hat, wird gern verdrängt. Doch am Ende unserer Tour steht das betriebseigene Schlachthaus. Ab Mitte Oktober laufen die Gänse hierher, so bleibt ihnen der Stress eines Transports in engen Kisten erspart. Das wiederum hat Auswirkungen auf die Fleischqualität, denn das Fleisch von Tieren, die kurz vor ihrem Tod verängstigt und gestresst waren, ist oft minderwertig – egal wie liebevoll und artgerecht sie aufgezogen wurden.

Am 11. November ist es dann wieder so weit – die Saison beginnt am Martins-tag und endet zu Weihnachten. Wie groß der Andrang im Hofladen wohl in diesem Jahr sein wird? Der „Gänsepeter“ ist gespannt. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist er jedenfalls nicht erreichbar.

INFO

DIE „GILLBACH-GANS“ können Sie im Hofladen oder online über die Genusshandwerker oder Otto Gourmet kaufen. Bitte vorbestellen!

DER GÄNSEPETER

Kölner Straße 2
41569 Rommerskirchen/Ramrath
Tel. 02182/87 17 73
www.gaensepeter.de

GENUSSHANDWERKER

Tel. 0211/60 08 54 78
www.genusshandwerker.de

OTTO GOURMET GMBH

Tel. 02452/97 62 60
www.otto-gourmet.de

„Gans-heitlicher“ Fitnesslauf,
denn auch bei Gänsen gilt:
Wer sich viel bewegt, macht
eine gute Figur



Orientalische Gans

Mit einer Gewürzmischung auf der knusprigen Haut lassen sich exotische Düfte herbeizaubern. Basmati-Reis, Berberitzen und Mandeln bilden die Füllung, Kartoffeln ergänzen den Aroma-Mix
Rezept Seite 90



Eltern

Macht's euch leichter

VON WEGEN ELTERN KANN MAN SICH NICHT AUSSUCHEN

NEU

Jetzt am Kiosk
oder unter
eltern.de/jetztneu



FÜR EUER NEUES LEBEN

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



FÜR EUER BUNTES FAMILIENLEBEN

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



Foto Seite 88

Orientalische Gans mit Reisfüllung

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 6–8 Portionen

- 1 frische Gans (siehe Info Seite 86; 4,5–5 kg; küchenfertig; mit Hals und Gänseklein)
- 200 g Möhren
- 1 Gemüsezwiebel (ca. 350 g)
- 3 Äpfel
- 1 El Tomatenmark
- 150 ml trockener Weißwein
- 1,5 l kräftiger dunkler Geflügelfond (z. B. Entenfond)
- 500 ml Geflügelfond
- 4 Kardamomkapseln
- 6 Nelken
- 5 Pimentkörner
- 1 El Koriandersaat
- 1 Tl Kreuzkümmelsaat
- 1 Tl schwarze Pfefferkörner
- Salz
- ½ Tl gemahlener Zimt
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
- ½ Tl gemahlene Kurkuma
- ½ Tl Muskat (frisch gerieben)
- 6 El Olivenöl
- 60 g Mandelkerne (mit Haut)
- 220 g Basmati-Reis
- 3 Zwiebeln (300 g)
- 30 g Butter
- 30 g Berberitzen
- 2 El brauner Zucker
- 6 Stiele glatte Petersilie
- Pfeffer
- 1 El getrocknete Minze
- 1,2 kg festkochende Kartoffeln
- 1–2 Tl Speisestärke

Außerdem: Holzspießchen, Küchengarn

1. Am Vortag Hals und Gänsefett aus der Bauchhöhle entfernen (siehe Tipp), die unteren Flügelspitzen abschneiden und alles für die Sauce kalt stellen. Gans auf eine Platte geben und nicht abgedeckt (so trocknet die Haut etwas an und wird knuspriger) über Nacht im Kühlschrank kalt stellen.

2. Für die Sauce Hals und Flügelspitzen mit einem Küchenbeil in ca. 2 cm große Stücke hacken. Möhren schälen. Möhren, Gemüsezwiebel und 2 gewaschene, trocken getupfte Äpfel mit Kerngehäuse in 2 cm große Stücke schneiden.

3. 40 g Gänsefett in einem breiten Bräter erhitzen. Flügelspitzen und Hals (ca. 500 g) darin unter Rühren goldbraun braten. Gemüse- und Apfelstücke zugeben und unter Rühren goldgelb braten. Mit Salz würzen. Tomatenmark zugeben und unter Rühren 1 Minute anrösten. Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Beide Fonds zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze leicht sprudelnd 1 Stunde kochen. Sauce durch ein feines Sieb in einen großen Topf umfüllen (ergibt ca. 1,2 l), abkühlen lassen und über Nacht kalt stellen.

4. Am nächsten Tag für die Gewürzmischung Kardamom, Nelken, Pimentkörner, Koriandersaat, Kreuzkümmelsaat, Pfefferkörner und 1 Tl Salz im Mörser oder Blitzhacker fein mahlen. Zimt, Paprikapulver, Kurkuma, Muskat und 3 Tl Salz untermischen.

5. Die Gans 2–3 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, trocken tupfen. Mit Olivenöl bestreichen, dann innen und außen mit der Gewürzmischung einreiben.

6. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Reis in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen, im Sieb abschrecken und abtropfen lassen. 2 Zwiebeln fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb braten. Berberitzen und Zucker zugeben und kurz mitbraten. Zwiebelmischung in einer Schüssel mit dem Reis mischen. Restlichen Apfel waschen, vierteln, entkernen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Beides mit den Mandeln zum Reis geben, mit Salz, Pfeffer und

Minze würzen. Reis in die Gans füllen, dann restliche geschälte Zwiebel in die Gans geben. Bauchhöhle über der Zwiebel mit Holzspießchen verschließen und mit Küchengarn zubinden.

7. Die Gans auf der Brustseite in eine Saftpfanne legen, 100 ml Wasser angießen und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad Umluft (Gas 1–2, Ober-/Unterhitze 160 Grad) auf der untersten Schiene 3:30–4 Stunden garen. Kartoffeln in kaltem Wasser mit einer Gemüsebürste sorgfältig abbürsten und nach 1 Stunde Garzeit zur Gans in die Saftpfanne geben.

8. Gans und Kartoffeln aus der Saftpfanne nehmen. Kartoffeln in eine Schüssel geben, mit einem Topfdeckel abdecken. Bratensaft mit Gänsefett in einen Topf gießen. Einen Gitterrost auf die Saftpfanne legen, Gans mit der Brustseite nach oben daraufsetzen. Backofentemperatur auf 200 Grad Umluft (220 Grad Ober-/Unterhitze, Gas 3–4) erhöhen und die Gans darin auf der untersten Schiene weitere 20–25 Minuten goldbraun backen.

9. Gänsesauce aufkochen. 150 ml Bratensaft zugeben, mit dem Schneebesen verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Belieben mit in wenig Wasser angerührter Speisestärke binden.

10. Gans 15 Minuten bei geöffneter Tür im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen. Kartoffeln ohne Deckel dazustellen. Gans mit der Füllung, den Kartoffeln und der Sauce anrichten. Dazu passt Gurkensalat (siehe folgendes Rezept).

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Garzeit 6 Stunden plus Kühlzeit über Nacht

PRO PORTION (bei 8 Portionen) 60 g E, 87 g F, 54 g KH = 1277 kcal (5354 kJ)

Tipp Innereien (Herz, Leber) anderweitig verwenden.

Gurkensalat mit Granatapfelkernen

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 6–8 Portionen

- 200 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- 40 ml Zitronensaft
- 3 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 8 Stiele Dill
- 10 Stiele glatte Petersilie
- 8 Stiele Minze
- 12 Stiele Koriandergrün
- 5 Stiele Estragon
- 3 Bio-Salatgurken
- 100 g Granatapfelkerne

1. Joghurt, Zitronensaft und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Dillspitzen und Kräuterblätter abzupfen. Die Hälfte der Kräuter mittelfein schneiden und zum Dressing geben. Gurken waschen, streifig schälen, längs vierteln und entkernen. Gurke in ca. 2 cm große Stücke schneiden, mit dem Dressing mischen, mit Salz abschmecken und 20 Minuten ziehen lassen.

2. Den Salat nochmals abschmecken, mit den restlichen Kräutern und den Granatapfelkernen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Ziehzeit 20 Minuten

PRO PORTION (bei 8 Portionen) 2 g E, 6 g F, 6 g KH = 97 kcal (409 kJ)

IN DER NÄCHSTEN FOLGE

In Mittelfranken baut Gerhard Schmidt Meerrettich an. Die schönsten Wurzeln kommen frisch auf den Markt, die restlichen konserviert Schmidts Frau nach eigenem Rezept.

DAS BESTE VON CHEFKOCH.DE JETZT IM NEUEN HEFT!

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

Großes Gewinnspiel!

Zart geschmort mit Fleisch oder veggio

**JETZT GIBT'S
GULASCH!**

*Oberlecker mit
Speck und Kürbis
★★★★★ Ø 4,5*

**JETZT
AM
KIOSK**

EXTRA SAFTIG
Butterkuchen mit Äpfeln

LECKER GEFÜLLT
Kumpir: Kartoffeln
mal ganz anders

STEP BY STEP
Hausgemachte
Pasta mit Pilzen

GUT GEPLANT
Lieblinge für
die ganze Woche

FIT UND GESUND
Brokkoli, so wie
ihn alle lieben

**DIE BESTEN REZEPTE
VON CHEFKOCH.DE**

CHEFKOCH
47 tolle Gewinne für Sie!
Herbstkuchen
Power - Snacks
Köstliche Fischküche
Karibik - Menü

EINFACH. INSPIRIEREND. KÖSTLICH.

VEGETARISCH

Neue Feldstudie

Unser Koch Kay-Henner Menge hat rote Zwiebeln karamellisiert, Kürbis geröstet und Salatherzen gebraten. Das Ergebnis seiner vegetarischen Forschungsarbeit: eine Gemüseküche, die mit Röstaromen spielt und Genießer nachhaltig beeindruckt

REZEPTE KAY-HENNER MENGE FOTOS ULRIKE HOLSTEN
STYLING ANNE BECKWILM TEXT BENEDIKT ERNST



Zwiebel-Tarte-Tatin mit Salat und Feta-Dressing

Jetzt geht's rund: Karamellisiert
mit Muscovado-Zucker und
Fenchelsalz dreht die rote Zwiebel
auf Blätterteig so richtig auf.
Rezept Seite 96



Vegan

Graupensalat mit Kürbis

Saftige Kirschtomaten und gerösteter Kürbis in Piment-Öl-Marinade bilden die Highlights inmitten zarter Perlgraupen. Rezept Seite 96



Quinoa-Pfanne mit Zucchini und Ei

Knackige Pistazien, wachswiches Ei und dazwischen der Knack von gebratenem Salat – diese Quinoa-Pfanne liefert einen wunderbaren Mix der Texturen! Rezept Seite 98





Foto Seite 93

Zwiebel-Tarte-Tatin und Salat mit Feta-Dressing

** MITTELSCHWER, VEGETARISCH

Für 4–6 Portionen

TARTE TATIN

- 750 g rote Zwiebeln (à 60–70 g)
- 1 TI Fenchelsaat • Salz
- 40 g Butter
- 60 g Muscovado-Zucker
- 80 ml Ruby-Portwein
- 50 ml trockener Rotwein
- 8 Stiele Thymian
- 1 Rolle Blätterteig (270 g; ca. 40 x 24 cm; Kühlregal)

SALAT UND DRESSING

- 100 g Feta-Käse
- 75 g Schafsjoghurt
- 2 El Zitronensaft (frisch gepresst)
- 2 TI Zitronenschale
- 1 kleines Bund Schnittlauch
- 1 roter Kopfsalat

Außerdem: ofenfeste Pfanne (24 cm Ø), etwas Mehl zum Bearbeiten, Rollholz

1. Für die Tarte Tatin Zwiebeln der Länge nach halbieren, sodass sie am Wurzelansatz zusammenhalten. Fenchelsaat mit etwas Salz im Mörser fein zerstoßen.
2. Butter in einer ofenfesten Pfanne zerlassen. Zucker einstreuen und schmelzen lassen. Pfanne von der Kochstelle nehmen, Fenchelsalz darin verteilen und die Zwiebelhälften kreisförmig auf den Schnittflächen in das Karamell setzen. Pfanne zurück auf die Kochstelle stellen, Port- und Rotwein zugeben und aufkochen lassen. Thymianstiele zwischen den Zwiebeln verteilen. Bei mittlerer Hitze 30 Minuten einkochen lassen.
3. Blätterteig entrollen und von den kurzen Rändern zur Mitte hin so weit einklappen, dass ein Quadrat entsteht. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit dem Rollholz auf ca. 28 cm Kantenlänge ausrollen. Teig mithilfe des Rollholzes über die Zwiebeln in die Pfanne legen und an den Rand drücken.
4. Tarte auf einen Ofenrost setzen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten goldbraun backen.
5. Inzwischen für den Salat Feta, Joghurt, Zitronenschale und Zitronensaft mit dem Schneidstab in einem hohen Rührbecher fein pürieren. Schnittlauch in sehr feine Röllchen schneiden und unterrühren. Kopfsalat zerteilen. Salatblätter waschen, trocken schleudern, in mundgerechte Stücke zupfen und mit dem Dressing mischen.
6. Tarte aus dem Ofen nehmen, auf eine Platte stürzen (siehe Tipp) und mit dem Salat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:35 Stunden

PRO PORTION (Bei 6 Portionen) 7 g E, 21 g F, 36 g KH = 386 kcal (1619 kJ)

Tipp Zum Stürzen der Tarte eine Platte auf die heiße Pfanne legen und (am besten mithilfe eines Küchenhandtuchs) behertzt zusammen umdrehen. Pfanne langsam von den Zwiebeln heben.



Foto Seite 94

Graupensalat mit Kürbis und Basilikum

* EINFACH, VEGAN

Für 4 Portionen

- 2 frische Lorbeerblätter • Salz
- 120 g Perlgraupen
- 8 Pimentkörner
- 7 El Olivenöl
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (600 g)
- 250 g Kirschtomaten (z. B. Honigtomaten)
- 500 g breite Bohnen (Stangenbohnen)
- 1 Bund schlanke Frühlingszwiebeln
- 3 El Rotweinessig
- 3 El stilles Mineralwasser
- 2 TI mittelscharfer Senf
- 2 El Sojasauce
- 2 El Kapern (Nonpareilles)
- 50 g Kernmischung (z. B. Alnatura „Salatkerne-Mix“)
- 5–6 Stiele Basilikum

1. Lorbeerblätter mehrfach einschneiden und mit 750 ml Wasser aufkochen. Wasser salzen, Graupen zugeben und nach Packungsanweisung garen.
2. Inzwischen Pimentkörner mit etwas Salz im Mörser fein zerstoßen und mit 4 El Öl in einer großen Schüssel mischen. Kürbis putzen, waschen, vierteln und entkernen. Viertel in je 3–4 Spalten schneiden und mit der Piment-Öl-Mischung mischen.
3. Kürbisspalten auf der runden Seite aufrecht auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20 Minuten rösten. Kirschtomaten in der Schüssel mit der restlichen Ölmischung wenden und beiseitestellen.
4. Inzwischen Bohnen putzen, waschen, in 5 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 8–10 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Graupen in einem Sieb abschrecken und abtropfen lassen, Lorbeerblätter entfernen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Hellgrüne schräg in feine Ringe schneiden und beiseitestellen. Das Weiße fein würfeln und in einem Sieb mit kochend heißem Wasser überbrühen, abschrecken und abtropfen lassen.
5. Kirschtomaten zum Kürbis auf das Backblech geben und zusammen weitere 10 Minuten backen.
6. Essig, Wasser, Senf, Sojasauce und etwas Salz in eine große Schüssel geben und mit dem Schneebesen verrühren, restliches Öl unterschlagen. Frühlingszwiebelwürfel, Kapern und Bohnen untermischen. Graupen unterheben. Kürbis und Kirschtomaten vorsichtig untermischen. Salat 45 Minuten durchziehen lassen.
7. Inzwischen Kernmischung in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Basilikumblätter abzupfen und grob zerzupfen. Beiseitegestellte Frühlingszwiebelringe, Basilikum und Kernmischung unter den Salat heben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:25 Stunden

PRO PORTION 13 g E, 24 g F, 52 g KH = 506 kcal (2115 kJ)

„Wenn bei der Tarte zu wenig Flüssigkeit in der Pfanne ist, Portwein nachgießen. Wird es zu flüssig, Sud abgießen und später zur Tarte servieren.“

»e&t«-Koch Kay-Henner Menge



LEE KUM KEE

Bereiten Sie zuhause authentisches und gesundes chinesisches Essen zu!



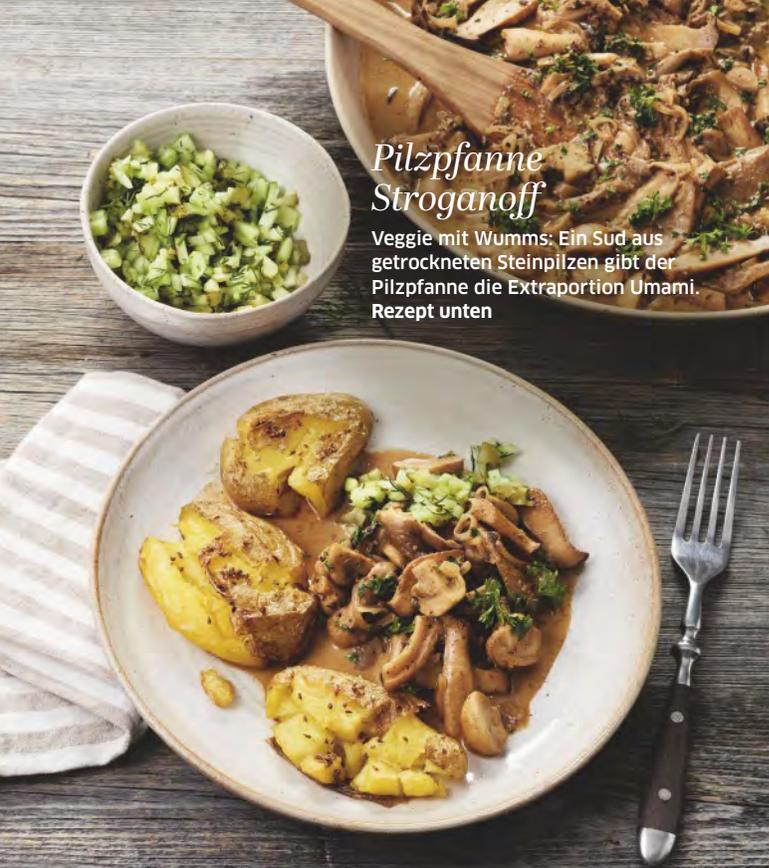
 **METRO** **REWE** *real*

www.LKK.com

 Lee Kum Kee Deutschland

 Lee Kum Kee Europe

 LKKEurope



Pilzpfanne Stroganoff

Veggie mit Wumms: Ein Sud aus getrockneten Steinpilzen gibt der Pilzpfanne die Extraportion Umami. Rezept unten

Foto oben

Pilzpfanne Stroganoff mit Gurken-Häckerle und zerdrückten Kartoffeln

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

KARTOFFELN UND HÄCKERLE

- 800 g mittelgroße vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 60 g Butter
- 1 gehäufte TL Anissaat • Salz
- 300 g Bio-Salatgurke
- 90 g Gewürzgurken (Glas)
- 4 Stiele Dill • Pfeffer

PILZPFANNE

- 15 g getrocknete Steinpilze oder gemischte Pilze
- 600 g frische gemischte Pilze

(kleine Kräuter- und Austernseitlinge, braune und weiße Champignons)

- 5 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Butter
- 3 El Öl (z.B. Maiskeimöl) • Salz
- 100 ml trockener Weißwein
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 150 g Crème fraîche
- 5 Stiele krause Petersilie
- 3–4 TL Worcestershiresauce

1. Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Wasser bedecken, abgedeckt aufkochen und 20–25 Minuten kochen lassen.
2. Salatgurke waschen, streifig schälen, längs vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Gewürzgurken fein würfeln. Dillspitzen abzupfen, fein schneiden, mit beiden Gurkenarten mischen, salzen und pfeffern. Häckerle abdecken, beiseitestellen.
3. Kartoffeln abgießen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit dem Boden eines Glases flach drücken. Butter im kleinen Topf aufschäumen lassen, Anissaat unterrühren. Kartoffeln mit Anis-Butter bestreichen, salzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 20–25 Minuten backen.
4. Für die Pilzpfanne die getrockneten Pilze im Blitzhacker fein zerkleinern, mit 200 ml kochend heißem Wasser übergießen und beiseitestellen. Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder

vierteln. Schalotten der Länge nach halbieren und quer in feine Halbringe schneiden. Knoblauch fein hacken.

5. Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Pilze darin 2–3 Minuten unter Wenden anbraten, restliche Pilze, Schalotten und Knoblauch zugeben und mitbraten. Pilze mit Salz würzen, Wein zugeben und fast komplett einkochen lassen. Paprikapulver, Pilzbrühe und Crème fraîche zugeben. Pilze kurz aufkochen und bei milder Hitze 5–6 Minuten kochen lassen.

6. Petersilienblättchen abzupfen und grob schneiden. Pilzpfanne mit Worcestershiresauce abschmecken, Petersilie untermischen und mit Kartoffeln und Häckerle servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 11 g E, 38 g F, 32 g KH = 544 kcal (2283 kJ)



Foto Seite 95

Quinoa-Pfanne mit Zucchini und Ei

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2 frische Lorbeerblätter • Salz
- 150 g Quinoa-Mischung (z. B. „Tricolore“ von Davert; Naturkostladen)
- 6 Eier (KI. M)
- 300 g TK-Dicke-Bohnen
- 50 g geröstete gesalzene Pistazienkerne (in der Schale)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Zucchini (600 g)
- 50 g grüne Oliven (ohne Kern)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 kleine Römersalatherzen (à ca. 100 g)
- 4 El Olivenöl
- Piment d'Espelette
- 4–5 Stiele Pfefferminze
- 200 g Vollmilchjoghurt

1. Lorbeerblätter mehrfach einschneiden und mit 750 ml Wasser aufkochen. Wasser salzen, Quinoa zugeben und nach Packungsanweisung garen. Offen abkühlen lassen, Lorbeerblätter entfernen.

2. Inzwischen Eier anstechen und in kochendem Wasser ca. 7 Minuten wachweich kochen, dann abschrecken und pellen. Dicke Bohnen in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, abgießen und abtropfen lassen. Bohnenkerne aus den Häutchen drücken. Pistazien schälen, nicht zu fein hacken und beiseitestellen.

3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen. Das Weiße und Hellgrüne in 4–5 cm lange Stücke schneiden. Zucchini putzen, waschen, der Länge nach vierteln und das weiche Innere ausschneiden. Zucchini quer in 2 cm breite Stücke schneiden. Oliven vierteln, Knoblauch fein hacken.

4. Römersalatherzen putzen, waschen, trocken tupfen, vierteln. 2 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Salatviertel darin auf den Schnittflächen jeweils 2–3 Minuten braten. Salat herausnehmen, restliches Öl in die Pfanne geben. Zucchini, Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin 6 Minuten bei mittlerer Hitze unter Wenden braten. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen.

5. Quinoa und Bohnenkerne untermischen und 2–3 Minuten mitbraten. Salatviertel und Oliven unterheben. Quinoa-Pfanne auf der ausgeschalteten Kochstelle ziehen lassen. Minzblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und unter den Joghurt mischen. Eier halbieren. Quinoa-Pfanne mit Minzjoghurt, Eiern und gehackten Pistazien anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 27 g E, 30 g F, 44 g KH = 586 kcal (2457 kJ)

Kneift mich
mal, mein
Traum ist
ein echtes
Träumchen
geworden.

Jetzt
NEU!

EINE
VON
EUCH!



Abo Versandkostenfrei bestellen unter guido-magazin.de/abo

DER ROHDIAMANT

Thunfischbauch ist eine Preziose. Stimmen Herkunft und Verarbeitung, erlaubt das fette, weiche Fleisch außerordentliche Geschmackserlebnisse. Zum Kennenlernen servieren wir ihn beinah pur und kombiniert mit Garnele, Sardelle und Pak-choi-Garnitur

REZEPTE MICHAEL WOLKEN FOTOS ANDREA THODE STYLING ANNE BECKWILM TEXT INKEN BABERG

Thunfischbauch

Als Tatar kommt der pure Geschmack der fetten, weichen Thun-Partie direkt zur Geltung

Garnelenfarce-Tatar-Toast

Asiatisch filigran: Thunfischbauch in Garnelenreduktion gewendet, auf Garnelenfarce-Toast mit Pak-choi-Blättern

Mango-Miso-Mayonnaise

Süßlich, würzig und dank Eiweißbasis locker cremig

Topinambur püree

Nussig, sähnig, mit feiner bittersüßer Artischocken-Note

Boquerón auf Pak choi

Zartes, säuerlich mariniertes Anchovi-Filet auf knackig angebratenem Pak-choi-Stiel

Unser anspruchsvollstes Gericht im Heft

„**DER THUNFISCHBAUCH** ist hier fast pur belassen. Säure und Sojasauce würden seinen Eigengeschmack, den ich ja haben will, beeinflussen. Als saure Komponente gibt es die Boquerones dazu. Wem der Bauch zu roh ist, der kann ihn marinieren (Limettensaft-Anteil in der Garnelenreduktion erhöhen und länger darin ziehen lassen). Wäre aber schade.“
»e&t«-Koch Michele Wolken

Garnelenfarce

** MITTELSCHWER

Für 4 Portionen

- 4 Garnelen (mit Kopf und Schale; à ca. 35 g) • 10 g Koriandergrün
- Salz • 1 Eiweiß (Kl. M)
- 1–2 Spritzer Fischsauce
- 1–2 Spritzer Limettensaft
- 1 Tl geschälte Sesamsaat
- 2 große Toastbrotstücken (American Sandwich)

Außerdem: 1–2 El neutrales Öl zum Bearbeiten, Teigkarte (ca. 12 cm breit)

1. Garnelen vorbereiten, dazu den Kopf abdrehen und die Garnelen schälen. Garnelenköpfe und -schalen für die Garnelenreduktion (siehe folgendes Rezept) in einer Schale kalt stellen. Garnelen am Rücken entlang leicht einschneiden und entdarmen. Garnelen klein schneiden, auf einen flachen Teller geben und 5 Minuten einfrieren. Koriandergrün mit den feinen Stielen fein schneiden.

2. Garnelen, Koriandergrün, 1 Prise Salz und Eiweiß im Blitzhacker mit Intervallfunktion mittelfein hacken. Masse in eine Schüssel geben und mit Salz, Fischsauce und Limettensaft würzen. 15 Minuten abgedeckt kalt stellen. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem flachen Teller abkühlen lassen.

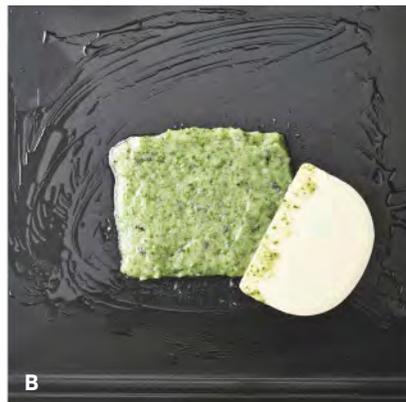
3. Garnelenmasse am besten mit einer Teigkarte auf einem mit Öl gefetteten Backblech dünn auf- und glatt streichen (12 x 12 cm). Unterm vorgeheizten Backofengrill auf der obersten Schiene bei 240 Grad 2:30–3 Minuten garen. Garnelenmasse am besten mit einer

Palette vorsichtig vom Blech lösen; auf einem flachen Teller abkühlen lassen.

4. 5 Minuten vor dem Anrichten die Toastscheiben entrinden, dann mit dem Rollholz von allen Seiten dünn ausrollen und halbieren. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze auf nur einer Seite knusprig rösten, im Backofen bei 60 Grad warm halten.

5. Zum Servieren die Toasts mit etwas Mango-Miso-Mayonnaise (siehe folgendes Rezept) bestreichen und mit etwas Sesam bestreuen. Garnelenmasse in 4 Stücke schneiden (genauso groß wie die Toasts) und darauflegen. Mit abgetropften Pak-choi-Blättern und Thunfischbauch (siehe Rezept Seite 102) belegen.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten
PRO PORTION 7 g E, 4 g F, 7 g KH = 96 kcal (404 kJ)



A 4 Garnelen, Koriandergrün, Salz und Eiweiß bilden die Basis der Farce, Limettensaft und Fischsauce würzen sie. **B** Am besten mit der Teigkarte (12 x 12 cm) die Farce aufs gefettete Backblech streichen.

Garnelenreduktion

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 1–2 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- Köpfe und Schale von 4 Garnelen (siehe vorheriges Rezept)
- 200 ml Wermut (z. B. Noilly Prat)
- 1 El Kaffeelikör (z. B. Kahlúa)
- Salz
- 1–2 Spritzer Limettensaft

1. Öl in einem breiten Topf erhitzen, Garnelenköpfe und -schalen darin bei starker Hitze unter Rühren 1–2 Minuten rösten. Bei mittlerer Hitze weitere 5 Minuten rösten. Temperatur wieder erhöhen, Bratenansatz mit Wermut ablöschen und stark einkochen. Mit 250 ml kaltem Wasser und Kaffeelikör auffüllen und offen 20–30 Minuten bei milder Hitze leise kochen lassen. Danach durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und stark durchdrücken. Sauce auf 3 El einkochen, dann erst mit Salz und Limettensaft würzen. Sauce abkühlen lassen und beiseite kalt stellen (für die Thunfischbauchstücken).

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde
PRO PORTION 0 g E, 2 g F, 3 g KH = 47 kcal (200 kJ)

Mango-Miso-Mayonnaise

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 1 Scheibe Mango (80 g, mit Schale)
- 30 g helle Miso-Paste
- 1 Eiweiß (Kl. M)
- 2 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- Salz
- 1 Tl Limettensaft
- 1 Spritzer geröstetes Sesamöl

1. Mango schälen, das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Mangowürfel und Miso-Paste in einen hohen Rührbecher geben und fein pürieren. Das Eiweiß zugeben und die Masse mit dem Schneidstab 20–30 Sekunden pürieren, dabei den Schneidstab langsam nach oben ziehen. Öl tropfenweise nach und

nach unterrühren. Mayonnaise in eine Schüssel geben und mit Salz, Limettensaft und Sesamöl abschmecken. Mit Klarsichtfolie abgedeckt kalt stellen.

2. 20 Minuten vor Gebrauch, Mayonnaise leicht temperieren, eventuell erneut mit Salz abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

PRO PORTION 2 g E, 6 g F, 2 g KH = 74 kcal (313 kJ)

Topinamburpüree

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 400 g Topinambur
- Salz
- 3–5 Ei Schlagsahne
- 20 g Butter

1. Topinambur sorgfältig waschen und in reichlich kochendem Salzwasser in 45–50 Minuten weich garen. Topinambur in ein Sieb gießen, abtropfen und ausdampfen lassen, noch warm pellen. Topinambur klein schneiden und in ein hohes Gefäß geben.

2. Sahne und Butter in einem Topf erwärmen und mit Salz würzen. Zum Topinambur geben und mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Püree durch ein feines Sieb in einem Topf stark durchdrücken und mit Klarsichtfolie bedeckt beiseitestellen.

3. 5 Minuten vor dem Servieren, Topinamburpüree unter Rühren vorsichtig erwärmen, dann rechts und links von den Boquerones mit einem Löffel etwas Püree platzieren. Püree nach Belieben nachlegen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 2 g E, 7 g F, 3 g KH = 108 kcal (454 kJ)

Pak choi mit Thunfischbauch und Boquerones

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 8–12 Mini-Pak-choi-Blätter mit Stielen (von 3–4 Mini-Pak-choi)
 - 1 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
 - 200 g Thunfischbauch (von Balfegó; www.genusshandwerker.de) • Salz
 - 3 El Mizkan (japanischer Reissessig)
 - 4 Boquerones (eingelegte Sardellenfilets; z. B. von Ortiz; über www.genusshandwerker.de)
 - Fleur de sel
- Außerdem: Garniering (5 cm Ø)

1. Pak choi putzen, Stiele von den Blättern trennen, größere Blätter klein schneiden. Stiele und Blätter waschen und trocken schleudern.

2. Öl in einer Pfanne stark erhitzen, Pak-choi-Stiele darin ca. 1 Minute unter Schwenken stark anbraten, mit Salz und 2 El Mizkan würzen. Bei milder Hitze 1 Minute ziehen lassen (Stiele müssen leicht knackig sein), auf einem flachen Teller abkühlen lassen. Vom Thunfischbauch die Haut entfernen, vom Fleisch quer 12 Scheiben abschneiden. In einer Schale vorsichtig mit der Garnelenreduktion (siehe Rezept Seite 101) mischen und 5 Minuten kalt stellen. Restlichen Thunfischbauch in sehr feine Würfel schneiden und ebenfalls kalt stellen.

3. Pak-choi-Blätter in einer Schüssel mit restlichem Mizkan und Salz mischen, leicht andrücken und 5 Minuten ziehen lassen. Vor dem Anrichten auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Boquerones auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pro Pak-choi-Stiel 1 Boquerón-Filet locker aufrollen und in den Stiel legen. Pak-choi-Blätter auf das mit Mayonnaise bestrichene Brot legen, Thunfischbauch-Scheiben auf die Blätter legen. Mit Fleur de sel bestreuen.

5. Thunfischbauch-Würfel in den Garniering füllen, leicht andrücken. Ring nach oben ziehen und entfernen. Thunfischbauch-Tatar mit Sesam bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 12 g E, 13 g F, 0 g KH = 168 kcal (708 kJ)

So richten Sie den Teller an



Gebratenen geplätteten Toast mit Mango-Miso-Mayonnaise und Sesam vertikal mittig platzieren.



Am besten mithilfe einer Palette ein passgenaues Stück gebackene Garnelenfarce auf dem Toast platzieren.



Garniering für Thunfischbauch-Tatar und Boquerón im Pak-choi-Stiel rechts vom Toast platzieren.

Schmeckt mit Kräutern.
Schmeckt mit Avocado.
Schmeckt nach Meer.



COSTA. LUST AUF MEER.

Das kalte und klare Wasser des Nordostatlantiks bietet beste Bedingungen, um unserem Lachs seine besondere Qualität zu verleihen. Sein zartes und saftiges Fleisch eignet sich hervorragend für vielfältigste Zubereitungsarten – COSTA Lachs ist reinster Genuss.



Mehr Inspiration unter: www.costa.de

DER REICHTUM VON TIFLIS

Persische, europäische und asiatische Einflüsse treffen in der georgischen Küche aufeinander. Nun lassen auch junge Köche ihre modernen Ideen einfließen. Das Ergebnis: eine der spannendsten Restaurantszenen, die es zurzeit in Europa gibt

TEXT ANDRZEJ RYBAK FOTOS GULLIVER THEIS

Den Granatapfel brachten einst die Perser mit. Heute gehören seine Kerne zu den Eckpfeilern der georgischen Küche





„Stamba“-Chef Asatiani lernte in der Schweiz, Frankreich und in Italien

E

in kleines Schild an der Straße ist der einzige Hinweis, der zum „Café Littera“ führt. Der lange, dunkle Toreingang wirkt zunächst abweisend, doch dann betritt der Gast den Innenhof – und landet in einem weitläufigen Garten, in dem elegant gedeckte Tische zwischen subtropischen Pflanzen stehen. „Das Jugendstilhaus ließ der Brandyfabrikant und Kunstmäzen Dawit Saradschischwili bauen, um es 1905 seiner Frau zum 25. Hochzeitstag zu schenken“, sagt Tekuna Gachechiladze. „Saradschischwili war damals der reichste Mann in Georgien und öffnete sein Haus für Schriftsteller und Künstler. Ich bin froh, dass ich an diesem historischen Ort mein Restaurant eröffnen konnte.“

Die blonde Frau im bunten Kleid ist Georgiens berühmteste Köchin. Mit Mut und innovativen Ideen setzte sie sich in einer Männerwelt durch – auch im Kaukasus sind die Küchenchefs meist Männer. Gachechiladze war die erste Köchin, die es wagte, die georgischen Gerichte zu modernisieren. „Wer vor zehn Jahren etwas an der traditionellen Esskultur ändern wollte, beging ein Sakrileg“, erinnert sie sich. „Dabei bin ich keine Revoluzzerin, ich wollte nur einige Rezepte entstauben.“ In ihrem Chartscho, einer georgischen Suppe mit



1

GEORGIENS ESSKULTUR

IST EINE DER

VIELFÄLTIGSTEN DER WELT



2



3

Rindfleisch und vielen Gewürzen, hat sie das Fleisch durch Garnelen ersetzt. Der Chakapuli-Eintopf kommt bei ihr mit Muscheln statt Lamm auf den Tisch, und bei ihrer Dolma füllt sie das Weinblatt mit Garnelen statt traditionell mit Reis und Hackfleisch. „Ich wollte die Gerichte leichter machen und Produkte einführen, die bisher kaum jemand in Georgien benutzte, zum Beispiel Artischocken.“ Heute zählen diese Gerichte bereits zu den Klassikern der neuen georgischen Küche, viele junge Küchenchefs eifern der Köchin nach.

Gachechiladze studierte Psychologie in Heidelberg, als sie sich während eines Aufenthalts in New York spontan dazu



Geschmortes
Fleisch mit
Artischocken,
die Tekuna
Gachechiladze
für ihr Restaurant
„Café Littera“
anbauen lässt



Zu den Publikums-
lieblichen zählt
das „Stamba“, ein
Mix aus Hotel, Bar
und Restaurant

**NACH DEN MANGELJAHREN
MAUSERT SICH DIE
HAUPTSTADT
ZUM KULINARISCHEN
HOTSPOT**

entschloss, Köchin zu werden. Die heute 46-Jährige absolvierte eine Kochausbildung und arbeitete beim Sterne-Koch Thomas Keller. Vor zwölf Jahren kehrte sie nach Tiflis zurück, eröffnete ihr erstes Restaurant und kochte vier Jahre lang einmal die Woche im Fernsehen. In ihrem zweiten Restaurant, dem „Culinarium“, veranstaltet sie jeden Freitag einen Chef’s Table, zu dem auch andere georgische Köche kommen.

Georgien, das Land an der Grenze von Europa und Asien, eingeklemmt zwischen der Türkei und Russland, wurde im Laufe der Geschichte immer wieder von fremden Ländern besetzt. Perser, Osmanen, Russen, alle haben ihre kulinarischen Spuren hinterlassen. Georgisches Essen kann mal mediterran, mal fernöstlich schmecken. Es waren die Mongolen, die die mit Pilzen, Fleisch oder Käse gefüllten Teigtaschen Chinkali hinterließen – heute sind sie ein georgi-

sches Nationalgericht. Die Perser brachten den Granatapfel und die Russen die Liebe zu Sauerrahm und Roter Bete. So entwickelte sich eine Esskultur, die zu den vielseitigsten der Welt gehört. „Wir haben fremde Gerichte sehr gern übernommen, sie allerdings an unseren Geschmack angepasst, und ich entwickle sie weiter. Die georgische Küche war schon immer eine Fusion-Küche“, erzählt Gachechiladze.

Das Leben im Land dreht sich oft um das Essen. „Der Gast ist ein Geschenk Gottes“, lautet ein Sprichwort, und Georgier sind gute und herzliche Gastgeber. Jedes Treffen mit Freunden, Bekannten, Verwandten endet früher oder später an einem reich gedeckten Tisch, Essen wird im Überfluss serviert, um zu zeigen, wie großzügig der Gastgeber ist. Nach den Mangeljahren der Sowjetzeit und den Wirren der Bürgerkriege der 1990er-Jahre erlebt die

Gastronomie nun einen Aufschwung, und die Hauptstadt Tiflis mausert sich wie selbstverständlich zum kulinarischen Hotspot.

„Essen ohne Wein ist wie ein Kind ohne Mutter“, sagt Lasha Kenchadze. Und erzählt, dass schon vor 8000 Jahren in seinem Land Wein angebaut und gekeltert wurde. Dass georgischer Wein nicht wie meist üblich in Holzfässern angebaut wird, sondern in riesigen, teils mehrere Tausend Liter fassenden Tonamphoren gärt, den Kvevri, die in die Erde eingelassen werden. Der 32-Jährige ist Küchenchef in der „Schuchmann Wine Bar“, dem

JETZT AM KIOSK

Was macht dich glücklich?

Einfach mal durchatmen mit der neuen Flow.

MIT
BRIEFPAPIER
UND NACHT-
TAGEBUCH



TITELTHEMA:
SLOW DOWN
SO EROBERST
DU DIR DEINE
ZEIT ZURÜCK

flow

Das Magazin, das sich Zeit nimmt.



Die Friedensbrücke führt über die Kura. Sie verbindet die Altstadt mit einem Park



**RUSSEN, PERSER UND
OSMANEN – ALLE HABEN
IHRE KULINARISCHEN
SPUREN HINTERLASSEN**

1 Der Vorspeisen-Teller zum Teilen im „Shavi Lomi“ mit allerlei Dips, Käse aus Georgien und Mschadi, kleinen Brotfladen aus Maismehl
2 Die Köchin und Besitzerin des „Shavi Lomi“, Meriko Gubeladze, lebte lange in Boston, kehrt dann in ihre Heimat zurück und eröffnete 2011 das Restaurant

Restaurant des ehemaligen deutschen Managers Burkhard Schuchmann, der nach seiner Pensionierung eine Winzerkarriere im georgischen Kachetien startete. Küchenchef Kenchadze lernte das Handwerk in Georgien und arbeitet später beim ehemaligen Sterne-Koch David Kikillus in Dortmund. Sein Ziel: die Molekular-Küche mit traditionellen georgischen Geschmäckern zu kombinieren. „Das klappt mal hervorragend, manchmal ist es ein Reifall“, sagt er und lacht. Was auf den Teller kommt, ist jedes Mal bunt und kunstvoll angeordnet, das Menü wechselt oft. „Wir

benutzen viele frische Produkte“, erklärt der Chef, der die meisten Zutaten auf dem Markt einkauft.

Dort besorgt auch die Köchin Meriko Gubeladze ihre Zutaten. „Die georgische Küche ist zwar simpel, aber du brauchst die saftigsten Tomaten, die aromatischsten Gurken, den frischesten Salat“, sagt sie und fügt hinzu: „Gutes Essen beginnt nicht in der Küche, sondern auf dem Feld. Ohne gute Zutaten kein gutes Ergebnis.“ Die 43-Jährige sitzt im wild wuchernden Garten ihres Restaurants „Shavi Lomi“, das übersetzt Schwarzer Löwe heißt und nach einem Bild des berühmten georgischen Künstlers Niko Pirosmiani benannt ist.

Gubeladze studierte englische Literatur in Tiflis, ging 1998 als Austauschstudentin nach Boston und blieb zunächst in den USA. Als ihre Mutter erkrankte, kehrte sie 2007 nach Tiflis zurück – und machte ihr erstes Restaurant auf. „Ich hatte keine Lust auf georgisches Fast Food, das jeder Zweite hier kocht“, sagt sie. „Ich wollte mit meinen Gerichten Gefühle wecken, Freude machen, die Menschen zum Staunen bringen.“

Sie entwickelte eigene Gemüse- und Käsegerichte, experimentierte mit neuen Kombinationen. Ihre Vorspeisen kommen zusammen mit verschiedenen Käsesorten auf einem großen Holzteller auf den Tisch. Dips aus Spinat, Roter Bete, Paprika und Kürbis – alle mit einer Walnusspaste abgeschmeckt, die zu den Eckpfeilern der georgischen Küche gehört. Auch der folgende Gang, der Mozzarella-ähnliche Sulguni-Käse mit Minze in Joghurtsauce, schmeckt köstlich. „Früher gab es in Georgien Hunderte Käsesorten, nach der Sowjetzeit nur noch ein Dutzend“, bedauert Gubeladze. „Viele Kenntnisse und Fertigkeiten sind während des Kommunismus in Vergessenheit geraten.“

Ähnlich sieht das der Restaurantbesitzer Zviadi Qurasbediani. „Wir hatten mal 525 verschiedene Rebsorten, heute werden nur noch 35 bis 40 angebaut. Die Regierung müsste mehr tun, um die vergessenen Obst-, Gemüse- oder Getreidevarianten wieder einzuführen“, sagt er. Vor drei Jahren entdeckte Qurasbediani auf einem Flohmarkt das Kochbuch der Prinzessin Barbare Jorjadze, einer Schriftstellerin und Feministin,



1 Sorbet mit Rhabarber und eingelegeten Trauben, das in der „Schuchmann Wine Bar“ auf dampfendem Trockeneis serviert wird **2** Dort, im historischen Kellergewölbe, werden auch georgische Weine ausgeschrieben **3** Koch Lasha Kenchadze experimentiert gern mit der Molekular-Küche

die im 19. Jahrhundert in Tiflis lebte. Er kaufte das Buch, benannte sein Restaurant in „Barbarestan“ um und entwickelte ein Menü, das aus Gerichten der Autorin besteht. „Bisher konnten wir 65 Rezepte rekonstruieren“, berichtet der 47-Jährige. Vor allem Georgier kommen in sein Restaurant. Auch wegen Chakapuli, jenem Lammeintopf mit wildem Lauch, den sie aus der Kindheit kennen.

Georgien galt schon immer als kulinarisches Paradies der Sowjetunion. Nur Europa konnte lange nicht viel mit der Küche anfangen. Es hängt ihr anscheinend noch etwas Postsowjetisches an. Erst als Georgien im Herbst 2018 Ehrengast der Frankfurter Buchmesse war und gleich mehrere Kochbücher über die Region erschienen, wurde die Europäer auf die kulinarischen Seiten des Landes aufmerksam. Und dank junger georgischer Köchinnen und Köche, die nach Wanderjahren durch die Welt in ihre Heimat zurückkehrten, entwickelte sich in der Hauptstadt eine spannende und kreative Restaurantszene.

Gerade sorgt das „Stamba“ für Aufsehen. Hotel, Restaurant, die dazugehörige „Pink Bar“ und das Café sind

GEORGIEN GILT ALS WIEGE DES WEINANBAUS. VERMUTLICH WIRD SEIT 8000 JAHREN WEIN GEKELTERT



in einer ehemaligen Druckerei untergebracht, das Interieur ein Potpourri aus modernem Industrielook, Pariser Bistro-Style und Möbeln im Vintage-Look. Geradezu spektakulär ist die „Space Farm“, eine Indoor-Farm auf gut 200 Quadratmetern. In dem vertikalen Gewächshaus wachsen unter rot schimmerndem künstlichen Licht Mikro-Gemüse, Salate, Blüten und sogar Erdbeeren für das Restaurant. Küchenchef Irakli Asatiani, der seit neun Jahren wieder in seiner Heimat lebt, freut sich über die Entwicklung seines Landes. „Vor 20 Jahren gab es hier keinen Strom, kein Gas, kein Wasser. Leute haben Bäume abgeholzt, um

Die schönsten Reisen für Sie zusammengestellt.

Eisenach – Genuss trifft Geschichte in der Wartburgstadt

Eine besondere Kombination aus Geschichte und Kulinarik erwartet Sie. Die Innenstadt Eisenachs mit Bachhaus, Lutherhaus sowie Marktplatz mit Rathaus und Stadtschloss ist reich an historischen Gebäuden und Museen. Besuchen Sie das UNESCO-Welterbe und Wahrzeichen der Stadt: die Wartburg. Lassen Sie sich von Geschichten dieser weltbekannten Burg und ihren Persönlichkeiten überraschen und genießen Sie Thüringer Spezialitäten.

Elegantes
Steigenberger
Hotel



Wartburg Luftaufnahme (links) und „Steigenberger Hotel Thüringer Hof“ Terrasse (rechts).

Das 4-Sterne „Steigenberger Hotel Thüringer Hof“ erwartet Sie in unmittelbarer Nähe zur historischen Altstadt mit ihren zahlreichen sehenswerten Bauwerken.



Zimmerbeispiel.

Hinweise:

- Zimmertyp Standard.
- Verlängerungsnächte mit Frühstück gegen Aufpreis buchbar.
- Kulturförderabgabe vor Ort zahlbar (ca. € 2,- pro Person/Nacht).
- Anreise bestimmt den Paketpreis.

Gastlichkeit mit Tradition: Das historische Gebäude beherbergt schon seit Jahrhunderten Gäste.

Heute verbergen sich hinter der stilvollen Fassade vis-à-vis dem mittelalterlichen Stadttor moderner Komfort, angenehmes Ambiente und exzellenter Service.

Termine & Preise 2019/20:

(Preise in Euro pro Person, Anreise täglich)

Reisetermine:	Doppelzimmer:	Einzelzimmer:
16.10. – 31.10.19	€ 159,-	€ 209,-
02.01. – 31.03.20, 01.07. – 31.08.20, 01.10. – 30.10.20	€ 158,-	€ 207,-
01.11.19 – 01.01.20, 01.04. – 30.06.20, 01.09. – 30.09.20	€ 177,-	€ 227,-

Städte- und Genussreise
Deutschland, Thüringen, Eisenach

ab **€ 158,-**
pro Person



**3 Reisetage
inkl. Frühstück**



**Thüringer
Spezialitätenmenü
am Anreisetag**



**Wartburgführung
inklusive Palas
und Lutherstube**

Ihre Inklusivleistungen:

- ✓ 2 Nächte im 4-Sterne-Hotel „Steigenberger Hotel Thüringer Hof“
- ✓ 2 x Schlemmerfrühstück vom Buffet
- ✓ 1 x Thüringer Spezialitätenmenü am Anreisetag
- ✓ 1 x Wartburgführung inkl. Besichtigung des Palas und der Lutherstube
- ✓ Nutzung des Sauna- und Fitnessbereiches

Reisecode: 990228

Veranstalter dieser Reise:

Ameropa-Reisen GmbH

Hewlett-Packard-Straße 4, 61352 Bad Homburg
Die Gruner+Jahr GmbH tritt lediglich als Vermittler auf.

BUCHEN SIE JETZT IHRE REISE!

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

www.essen-und-trinken.de/reisewelten

oder Tel. **06172-109 387**

Montag – Freitag 08:30 – 20:00 Uhr, Samstag 09:00 – 16:00 Uhr

Es gelten die Reise- und Zahlungsbedingungen des Veranstalters Ameropa-Reisen GmbH, die Sie unter www.ameropa.de/agb einsehen können.

damit ihre Wohnungen zu heizen. Heute gibt es so viele coole Plätze!“

Der 32-Jährige studierte zunächst in Stuttgart Geschichte und Politik, jobbte in einem Café und merkte irgendwann, dass ihm das Kochen besser gefiel als das Studieren. Er ließ sich in Frankreich, Italien und in der Schweiz zum Koch ausbilden, ehe er schließlich 2010 nach Georgien zurückkehrte. Sein Menü im „Stamba“ ist ein gelungenes Zusammenspiel von georgischen und europäischen Gerichten. „Wir nutzen neue Technologien, um den traditionellen Gerichten einen Twist zu geben“, erzählt Asatiani. Gleichzeitig legt der Koch Wert auf Regionalität. „Rund 90 Prozent der Zutaten für die „Stamba“-Küche kommen aus Georgien, den Käse Sulguni stellen wir jeden Tag selber her, wir backen unser Brot und natürlich den Khachapuri, den Käsefeteig, ohne den eine georgische Mahlzeit nicht vollständig wäre.“

Während das Restaurant „Stamba“ hippe Modernität ausstrahlt, erinnert das „Qalaqi“ mit seinen schweren Möbeln, Kristalleuchtern und viel Gold an ein klassisches Fine-Dining-Restaurant der 70er-Jahre. Doch das Menü, konzipiert vom französischen Spitzenkoch David Tavernier und von Badri Chechelashvili weiterentwickelt, ist durchaus zeitgemäß. Eines der Highlights: Kalbfleisch, gedünstet in georgischem Saperavi-Rotwein. „Wir müssen unsere großartige Esskultur im Ausland bekannter machen“, sagt der 25-Jährige. Er liebt auch simple Gerichte, wie die Chinkali-Teigtaschen.

Es ist Freitagabend. Tekuna Gachechiladze lädt zum Verkosten in ihr zweites Restaurant, das „Culinarium Khasheria“, ein, das in einer ehemaligen sowjetischen Weinkellerei untergebracht ist. Hier experimentiert die Köchin, lässt sich von internationalen Trends inspirieren, verwendet Produkte wie die japanische Kombu-Alge und behält dabei stets die kulinarischen Traditionen ihrer Heimat im Blick. Ist ein neues Gericht genauso, wie sie sich es vorstellt, kommt es auf die Speisekarte des „Café Littera“. Heute bringt sie Ceviche aus Bachforelle, Ravioli in cremiger Pilzsauce, Adlerfisch in Walnuss-Kruste mit Kornelkirschen-Schaum sowie Pavlova mit Sahne und



1

1 Badri Chechelashvili, Küchenchef im Restaurant „Qalaqi“, möchte auch ausländischen Gästen die Vielfalt seiner Heimatküche näherbringen 2 Das Fleisch schmort er in Saperavi-Rotwein – der Klassiker unter den georgischen Weinen

**FRÜHER GAB ES HIER
HUNDERTE KÄSESORTEN,
NACH DER SOWJETZEIT
NUR NOCH EIN DUTZEND**



2

Maracuja an den langen Tisch, an dem rund 20 Gäste sitzen. Dazu eine Auswahl von Amphoren-Weinen und Chacha, dem georgischen Grappa. Basis für beides sind die Trauben ihres Mannes, der, wie so viele Georgier, einen eigenen Weinberg besitzt. Später am Abend wird die Stimmung ausgelassen, im Hintergrund spielt Musik. Kaum ist das Dessert aufgegessen, stehen die Frauen auf und fangen an zu tanzen – angeführt von der Chefin selbst. Gachechiladze freut sich über ihren Erfolg. „Ich will die Menschen glücklich machen mit meinen Gerichten“,

sagt sie. „Ich will sie verhexen und verzaubern – sodass sie immer wieder in mein Restaurant zurückkommen.“



»e&t«-Autor Andrzej Rybak bekam die georgische Gastfreundschaft am eigenen Leib zu spüren. Er nahm während der Recherche in Tiflis drei Kilo zu.



Auch »e&t«-Fotograf Gulliver Theis kam körperlich an seine Grenzen. Ihm gefielen Köche und Küche aber so gut, dass er inzwischen bereits zum vierten Mal nach Tiflis reiste.



Überschaubare
Auswahl – Käseladen in
der Altstadt von Tiflis

ADRESSEN

Café Littera Die Köchin Tekuna Gachechiladze wird als Königin der georgischen Fusion-Küche gefeiert. Das Restaurant liegt in einem schönen Garten mitten in der Altstadt von Tiflis. Machabeli Str. 13, 0100 Tiflis
Tel. 00995/595/75 13 13

Schuchmann Wine Bar Rustikales Restaurant mit georgischer Küche und Weinen, die vom eigenen „Schuchmann Weingut“ stammen. Sioni Str. 8, 0100 Tiflis
Tel. 00995/322/05 08 07
www.schuchmann-wines.com

Shavi Lomi Gemütliches Restaurant mit moderner georgischer Küche, alles frisch zubereitet. Der Garten mit seinen Obstbäumen ist gerade im Sommer ein Refugium. Zurab Kvividze Str. 28, 0100 Tiflis
Tel. 00995/322/96 09 56

Barbarestan Althergebrachte Gerichte, die zeigen, wie vielfältig und fantasievoll die georgische Fusion-Küche ist – und wie köstlich! Davit Aghmashenebeli Avenue 132, 0100 Tiflis, Tel. 00995/322/94 37 79

Stamba An der Bar gibt es eine große Auswahl von Säften und Smoothies, der Kaffee kommt aus Kolumbien und Kenia und stapelt sich in Säcken neben

dem Eingang. Früh zu kommen lohnt sich – am Abend gibt es häufig keine freien Plätze mehr. Merab Kostava Str. 14, 0100 Tiflis
Tel. 00995/322/02 11 99
www.stambahotel.com/cafe/stamba

Qalaqi Die Küche bietet eine gelungene Mischung aus georgischen und internationalen Gerichten. Merab Kostava Str. 45b, 0100 Tiflis
Tel. 00995/322/55 10 30
www.restaurantqalaqi.ge

Cilinarium Khasheria Im Zweitrestaurant von Tekuna Gachechiladze („Café Littera“) finden auch Kochkurse statt. Abano Str. 23, 0100 Tiflis
Tel. 00995/322/72 11 57

HUMMUS

Das Kichererbsenpüree ist im Nahen Osten fest in der kulinarischen Kultur verankert. Bei uns hat es sich erst vor einiger Zeit etabliert. Mittlerweile gibt es Hummus sogar im Kühlregal. Selbst gemacht schmeckt er jedoch um Längen besser, wie Küchenchef Achim Ellmer beweist



ACHIM ELLMER
»e&t«-Küchenchef

„In Tel Aviv habe ich bisher den besten Hummus gegessen. Leider wollte mir der Koch sein Rezept nicht verraten. Also habe ich so lange an meinem herumgetüftelt, bis der Hummus wie in Israel schmeckte. Na ja, fast.“

HUMMUS

* **EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH**

Für 8 Portionen (ca. 1,4 kg Hummus)

- 500 g getrocknete Kichererbsen
- 1 Lorbeerblatt
- 2 TI Natron
- Salz
- 1 frische Knoblauchzehe
- 3–4 El Zitronensaft (frisch gepresst)
- 150–200 g helles Tahin (Sesampaste)
- 50–100 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)
- 8 Eier (Kl. M)
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 8–16 El Olivenöl
- 4 TI Zatar-Gewürzmischung oder Ducca (nordafrikanische Gewürzmischungen; z. B. von Ingo Holland)
- 4 TI Sumach
- 8 flache Fladenbrote

1. Am Vortag Kichererbsen in einer großen Schüssel mit kaltem Wasser gut bedecken, sodass das Wasser mindestens noch 2 cm hoch über den Kichererbsen steht. Mindestens 24 Stunden einweichen.

2. Am Tag danach die eingeweichten Kichererbsen (sie wiegen jetzt ca. 1 kg) abgießen. Kichererbsen in einem Topf knapp mit Wasser bedecken und zusammen mit Lorbeer und Natron aufkochen.

Achim Ellmer: „Hülsenfrüchte mit schwer wasserdurchlässiger Schale wie bei den Kichererbsen kochen in stark kalkhaltigem Wasser oft ‚hart‘. Das liegt daran, dass der Kalk sich mit den in der Schale enthaltenen Pektinmolekülen verbindet, dabei die

Zellwände so sehr stabilisiert, dass Wasser sie kaum durchdringen kann. Natron dagegen spaltet das Pektin, und die Schalen werden durchlässiger. Bei mittlerer Hitze und mit leicht geöffnetem Deckel in etwa 45 Minuten weich kochen. Dabei immer wieder den aufsteigenden weißen Schaum abschöpfen. „Wichtig ist, dass das Kochwasser nur langsam aufgekocht wird. Der Grund: Werden die Kichererbsen zu schnell erhitzt, sind sie zwar außen gar, doch im Inneren bleibt der Kern hart. Das gilt übrigens auch für alle anderen Hülsenfrüchte.“

3. 10 Minuten vor Ende der Garzeit mit etwas Salz würzen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei 300 ml Kochwasser auffangen und beiseitestellen. Von den Kichererbsen die äußeren dünnen Schalen möglichst komplett entfernen. „Das geht recht einfach, wenn man die Kichererbsen zwischen zwei Geschirrtücher legt und sie mit leichtem Druck hin und her rollt. Dadurch lösen sich die Schalen, man muss sie nur noch abziehen.“

4. Knoblauch grob schneiden. Kichererbsen, Knoblauch, Zitronensaft, Tahin und Salz sehr fein pürieren. Dabei nach und nach 250–300 ml Kichererbsen-Kochwasser und 50–100 ml Mineralwasser zugeben, bis der Hummus eine cremige Konsistenz hat. „Das Pürieren geht am besten in einem Thermomix®. Ersatzweise können Sie auch einen Schneidstab nehmen.“

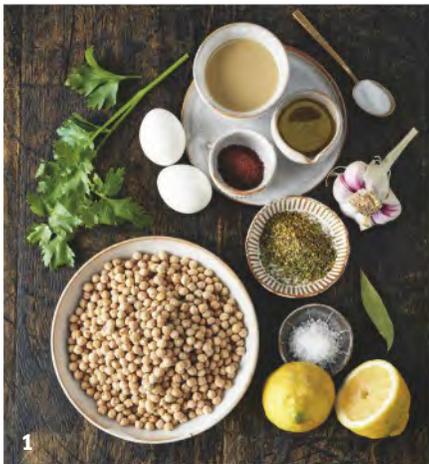
5. Eier in kochendem Wasser 6–7 Minuten wachweich kochen, abgießen und kalt abspülen.

6. Hummus in einer Schale anrichten, dabei mit einem Löffel eine Vertiefung formen. Eier pellen und halbieren. Petersilie mit den Stielen fein schneiden.

7. Olivenöl über den Hummus geben, mit Zatar, Sumach und Petersilie bestreuen. Mit halbierten Eiern und Brot servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Einweichzeit (mindestens 24 Stunden)
PRO PORTION 24 g E, 28 g F, 52 g KH = 585 kcal (2452 kJ)

Tipp Gut verschlossen im Kühlschrank gelagert hält sich der Hummus 5 Tage.



Vorarbeit Getrocknete Kichererbsen 24 Stunden vor der Zubereitung in Wasser einweichen. So verkürzt sich die Kochzeit.



Fleißarbeit Um die Schalen zu entfernen, die Kichererbsen vorher zwischen zwei Geschirrtüchern hin und her rollen.



Feinarbeit Der Hummus wird besonders cremig, wenn er in einem Thermomix® püriert wird.



HUMMUS – SPEIS UND ZANK

Im Nahen Osten brodelt es auch, wenn es ums Kichererbsenpüree geht

DER HUMMUS-KONFLIKT

Hummus ist eines der ältesten Gerichte der Welt. Der Legende nach war es der arabische Volksheld Saladin, der ihn erfand, auch in der Bibel wird ein Brei aus Kichererbsen erwähnt. Israelis, Libanesen, Syrer, Ägypter, Jordanier, Palästinenser, Türken und Iraker behaupten allesamt, sie hätten Hummus erfunden. Im Nahen Osten wird also nicht nur über die Herkunft leidenschaftlich gestritten, sondern auch darüber, wer das beste Rezept hat.

DER HUMMUS-WETTSTREIT

Besonders zwischen Israel und dem Libanon ist die Hummus-Rivalität groß. Regelmäßig liefern sich Köche beider Seiten einen Wettstreit darüber, wer die größte Schüssel Hummus kocht. Angefangen damit hat der israelische Hummus-Hersteller Sabra Food, der 2006 400 Kilo Hummus in einer Schale mit 3,5 Meter Durchmesser servierte. Zwei Jahre später legte Israel am Unabhängigkeitstag mit rund 1000 Kilo nach. 2009 stellten libanesische Köche mit 2000 Kilo einen neuen Weltrekord auf, Israel konterte im Januar 2010 mit 4090 Kilo. Aktuell hält der Libanon mit 10 457 Kilo den Weltrekord. Die Menge entspricht übrigens der Quadratmeterfläche des Landes.

DER HUMMUS-FRIEDEN?

Der australische Filmemacher Trevor Graham hatte eine wagemutige Idee: Könnte die regionale Liebe zu Hummus nicht auch ein Rezept für den Frieden im Nahen Osten sein? Mit seiner Kamera ging er auf Mission von Tel Aviv nach Beirut, von Jordanien nach New York. Er sprach mit Köchen – und Köchinnen, mit Hummus-Herstellern, Politikern und Friedensaktivisten. In seinem Film „Make Hummus not War“ dokumentiert er auf humorvolle Weise den Nahostkonflikt jenseits der Nachrichten und kommt zu dem Schluss, dass Hummus die Menschen mehr verbindet als trennt. In Israel zumindest klappt es – wenn auch nur im Kleinen – mit dem Frieden. 2001 gründeten in Jerusalem arabische und israelische Köche die Initiative „Chefs for Peace“. Auf Veranstaltungen servieren sie ihre Lösung des Nahostkonflikts nach eigenen Vorstellungen: Mindestens ein Jude, ein Muslim und ein Christ müssen zum Kochteam gehören, die Speisen sind sowohl kosher als auch halal. Zum kulinarischen Repertoire gehört auch Hummus – nach einem gemeinsamen Rezept.

LOW CARB

EINFACH, SCHNELL UND LECKER

essen & trinken
Für jeden Tag
schnell. einfach. lecker.

LOW CARB

NR. 3 2019
Mit 28-Tage-Planer
und vielen Rezepten

NR. 4 2019
Mit 28-Tage-Planer.
Viele Rezepte glutenfrei

Gesunde Sache: Spinat in Suppe, Auflauf und Salat

Süße Sache: von Muffin bis Marmorkuchen

Liebling Lasagne – mit Kürbis wird sie zum Low-Carb-Hit

Abnehmen kann so einfach sein!

Richtig gut essen und dabei Kilos verlieren. 66 Rezepte, die Sie satt und schlank machen. Vom Frühstück bis zum Abendbrot

**Gen
un**
Das geht mit
bis zum Abend

2 Hefte

für nur **7,80 €**

Jetzt online oder telefonisch bestellen:
www.fuer-jeden-tag.de/lowcarbmini | Tel. 0 25 01/801 44 01

Bitte Bestellnummer angeben: 043M013

Dies ist ein Aboangebot der Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, Hülsebrockstr. 2-8, 48165 Münster, E-Mail: service@vg-dmm.de, Tel. 02501-8014401. Alle Preise sind Inlandpreise inkl. MwSt. & Versand. Weitere Infos: www.fuer-jeden-tag.de/lowcarbmini

Plan G

Wenn Gäste kommen, sollte man gut organisiert sein. Unser Koch Michele Wolken bereitet daher sein Menü rund um die prächtige Wild-Lasagne fast komplett am Vortag zu – entspannter geht's nun wirklich nicht!

REZEPTE MICHAEL WOLKEN FOTOS JORMA GOTTWALD
STYLING ANNE BECKWILM TEXT BENEDIKT ERNST



VORSPEISE

Geräucherte Entenbrust mit Feigen

Ein komplexes Konglomerat aus Bitter, Süß und Herzhaft eröffnet den Abend – und ist in nur 25 Minuten zubereitet.

Rezept Seite 122



MICHELE WOLKEN
»e&t«-Koch

So plant unser Koch sein Menü

AM VORTAG

- Joghurt-Mousse zubereiten und über Nacht kalt stellen
- Kaffeesud zubereiten; Birnen darin über Nacht marinieren lassen

AM VORTAG ODER 8 STUNDEN VOR DEM ESSEN

- Nudelteig herstellen und mindestens 1 Stunde ruhen lassen
- Wild-Bolognese zubereiten
- Lasagne-Platten vorbereiten und vorgaren
- Béchamelsauce zubereiten
- Lasagne in eine Auflaufform einschichten; Wild-Bolognese gegebenenfalls vorher anwärmen
- Lasagne kalt stellen

1 STUNDE VOR DEM ESSEN

- Lasagne im vorgeheizten Backofen garen
- Senf-Dressing für den Radicchio-Salat zubereiten
- Radicchio-Salat vorbereiten, feucht abdecken und kalt stellen

KURZ VOR DEM ESSEN

- Feigen für den Salat in Spalten schneiden
- Entenbrust im Backofen erwärmen
- Birnen aus dem Kühlschrank nehmen

NACH DER HAUPTSPEISE

- Sauce für das Dessert zubereiten, Haselnüsse hacken
- Dessert fertigstellen

DAS MENÜ

VORSPEISE

*Geräucherte Entenbrust
mit Feigen und Radicchio*

HAUPTSPEISE

*Lasagne mit
Wild-Bolognese*

DESSERT

*Joghurt-Mousse mit
eingelegeten Birnen*



Geräucherte Entenbrust mit Feigen und Radicchio-Salat

* EINFACH

Für 4 Portionen

- 1 Tl Mohnsaat
- 1 El Weißweinessig
- Salz
- 1 Tl scharfer Senf
- 2 Tl grobkörniger Senf
- 5–6 El Olivenöl
- 150 g länglicher Radicchio
- 2 reife Feigen
- 180 g geräucherte Entenbrust (beim Metzger vorbestellen)
- 8 Scheiben Ciabatta

1. Für das Dressing Mohn kurz in einer Pfanne ohne Fett rösten, auf einem flachen Teller abkühlen lassen und im Mörser mittel-fein mahlen. Essig mit etwas Salz in einer Schüssel verrühren. Beide Senfsorten, Öl und 2 El kaltes Wasser unterrühren. Radicchio putzen, Strunk keilförmig herausschneiden, die Blätter in mundgerechte Stücke zerpfeifen. Radicchio waschen, trocken schleudern. Feige waschen und in dünne Spalten schneiden.

2. Entenbrust mit Küchenpapier trocken tupfen, auf einen flachen Teller legen und auf einem Rost im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Gas 1, Umluft 80 Grad) ca. 5 Minuten leicht erwärmen. Ciabatta-Scheiben im Toaster goldbraun toasten, mit etwas Senf-Dressing bepinseln und mit Salz würzen.

3. Salat in einer Schüssel mit etwas Dressing mischen und mit Feigenspalten auf Tellern anrichten. Entenbrust quer in dünne Scheiben schneiden, mit etwas Dressing beträufeln und auf dem Salat anrichten. Mit getoastetem Ciabatta servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 12 g E, 21 g F, 19 g KH = 322 kcal (1356 kJ)

Lasagne mit Wild-Bolognese

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6–8 Portionen

- NUDELTEIG**
- 50 g Kürbiskerne (geröstet)
- 500 g Mehl (gesiebt) plus etwas zum Bearbeiten
- 5 Eier (Kl. M)
- 10 g Weizenras (Bio-Laden)
- Salz
- 1 El Kürbiskernöl
- doppelt gemahlener Hartweizengrieß zum Bearbeiten
- 50 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)
- WILD-BOLOGNESE**
- 200 g Zwiebeln
- 100 g Bundmöhren
- 150 g Staudensellerie (mit Selleriegrün)
- 1 Dose geschälte Tomaten (400 g Füllmenge)
- 5 El Olivenöl
- 750 g Wild-Hackfleisch (beim Metzger vorbestellen; oder über www.elbwild.de)
- Salz • Pfeffer
- 1 El Tomatenmark
- 200 ml Rotwein
- 1 l Rinderfond

BÉCHAMEL

- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 700 ml Milch
- 1 frisches Lorbeerblatt • Salz
- Muskat (frisch gerieben)

- 1 frisches Lorbeerblatt
- Zucker
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 12 Wacholderbeeren
- 15–16 Lasagne-Platten (siehe Rezept und Tipp)
- 15 g Butter
- Parmesan (ca. 60 g; fein gerieben)
- Außerdem: Auflaufform (ca. 22 x 22 cm)**

1. Für die Lasagne-Platten Kürbiskerne in einer Küchenmaschine fein mahlen. Kürbiskerne, Mehl, Eier, 1 Prise Salz, Öl und 1–2 El kaltes Wasser in einer Schüssel verkneten. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 5 Minuten kneten, mit etwas Hartweizengrieß bestreuen und in einer mit Klarsichtfolie bedeckten Schüssel 1 Stunde ruhen lassen. Teig vierteln. ¼ des Teigs auf der mit wenig Hartweizengrieß bestreuten Arbeitsfläche mit einem Rollholz leicht flach rollen. Teigplatte mehrmals durch die Nudelmaschine von Stufe 1 bis 5 drehen. Teigplatte auf der mit wenig Hartweizengrieß bestreuten Arbeitsfläche in 10 cm breite Platten schneiden. Mit den restlichen Teigstücken ebenso verfahren. Lasagne-Platten in kochendem Salzwasser je 1½ Minuten vorgaren. Platten mit einer Schaumkelle herausheben, in Eiswasser abschrecken, auf einem Backblech zwischen nasse Küchenhandtücher legen und kalt stellen.

2. Für die Béchamel Butter in einem Topf bei milder Hitze zerlassen. Mehl durch ein feines Sieb einstreuen und unterrühren. Unter ständigem Rühren langsam mit der Milch auffüllen, Lorbeerblatt zugeben, bei milder Hitze 15 Minuten leise kochen lassen, dabei mehrmals umrühren. Mit Salz und Muskat würzen, das Lorbeerblatt entfernen. Geriebenen Käse unterrühren.

3. Für die Bolognese Zwiebeln fein würfeln. Möhren putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. Sellerie putzen, waschen, entfädeln und in feine Würfel schneiden, das Grün beiseitelegen. Tomaten in der Dose mit einer Küchenschere klein schneiden. Öl in einem breiten Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Möhren und Sellerie zugeben und weitere 6–8 Minuten dünsten. Hackfleisch zugeben, bei starker Hitze 3–4 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark unterrühren, mit Rotwein ablöschen und stark einkochen. Tomaten, Fond und Lorbeerblatt zugeben, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen, anschließend offen ca. 1:20 Stunden dicklich kochen. Wacholderbeeren in einem Mörser fein zermahlen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfeifen, mit dem Selleriegrün fein schneiden und unter die Bolognese rühren. Wacholder unterrühren, Lorbeerblatt entfernen.

4. Auflaufform mit 5 g Butter fetten. Etwas Béchamel auf dem Boden der Form glatt streichen, danach schichtweise Lasagne-Platten, Béchamel, etwas geriebenen Käse und Bolognese in die Form füllen. Die oberste Schicht sollte Béchamel sein (etwas Käse zum Bestreuen beiseitestellen). Restliche Butter in Flocken auf die Oberfläche geben. Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten garen. Beiseitegestellten Käse auf die Lasagne streuen und bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) weitere 25 Minuten garen, bis die Oberfläche goldbraun und knusprig ist. Lasagne aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten abkühlen lassen, in Stücke schneiden und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Garzeit 2 Stunden

PRO PORTION (Bei 8 Portionen) 35 g E, 37 g F, 38 g KH = 648 kcal (2718 kJ)

Tipp Aus dem Teig entstehen ca. 32 Nudelplatten. Die restlichen können Sie nebeneinanderliegend einfrieren und danach in einen Gefrierbeutel packen – oder sie machen direkt eine weitere Lasagne, die Sie in der Form im Ganzen einfrieren können.



HAUPTSPEISE

Lasagne mit Wild-Bolognese

Aromatisches Wild-Hack und frischer Nudelteig mit Kürbiskernen und Weizengras machen aus einer guten Lasagne eine herausragende.

Rezept links



DESSERT

Joghurt-Mousse mit eingelegten Birnen

Auf den ersten Blick ungewöhnlich,
auf den ersten Bissen unwiderstehlich:
das feine Zusammenspiel aus
Kaffee, Birne und Limette.

Rezept rechts

DESSERT
FOTO LINKS

Joghurt-Mousse mit eingelegten Birnen

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 4 Bio-Limetten
- 6 Kaffirlimettenblätter
- 120 g Zucker
- 5 Blätter weiße Gelatine
- 1 Eiweiß (Kl. M)
- 450 g griechischer Sahnejoghurt (10 % Fett)
- 250 ml Schlagsahne
- 6 TL gemahlener Espresso
- 6 Kardamomkapseln
- 1 Zimtstange (ca. 5 cm Länge)
- 3 Gewürznelken
- 125 g brauner Zucker
- 2 reife Birnen (à ca. 160 g)
- 20 g Haselnusskerne (mit Haut)
- 1–2 TL Speisestärke

1. Am Vortag für die Mousse Limetten heiß abwaschen, trocken tupfen, 2 TL Schale fein abreiben. Limetten halbieren und 8 El Saft auspressen. Kaffirlimettenblätter mit einer Schere mehrmals einschneiden und mit 100 g Zucker, 6 El Wasser und Limettensaft in einem kleinen Topf aufkochen, bis der Zucker gelöst ist. Sirup vom Herd nehmen, abkühlen lassen und durch ein feines Sieb gießen.

2. Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Joghurt und 6 El Limettensirup in einer Schüssel gut verrühren. Gelatine gut ausdrücken. 2 El Sirup in einem kleinen Topf leicht erwärmen, Gelatine darin unter Rühren auflösen. Etwas Joghurt unter die Gelatinemischung rühren. Die angerührte Masse unter den restlichen Joghurt rühren. Joghurtmasse und den restlichen Limettensirup kalt stellen. Eiweiße und Sahne getrennt mit jeweils 10 g Zucker steif schlagen. 1/3 der Sahne mit der Limettenschale unter die Joghurtmasse rühren. Erst die restliche Sahne, danach das Eiweiß vorsichtig mit einem Spatel unterheben. Mousse in eine Schüssel (ca. 20 cm Ø) füllen und mindestens 6 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

3. Am Vortag für die Birnen Espresso mit 1,2 l Wasser aufkochen, vom Herd nehmen und 5 Minuten ziehen lassen. Kardamomsamen aus den Kapseln lösen, im Mörser grob zerstoßen und mit Zimt, Nelken und braunem Zucker in einen kleinen Topf geben. Kaffee durch Filterpapier zugießen und mit der Zuckermischung aufkochen. Birnen schälen, in den Kaffeesud geben und mit einer Untertasse beschweren. Birnen zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze je nach Reife der Birnen 10–15 Minuten pochieren. Birnen im Kaffeesud abkühlen lassen und über Nacht kalt stellen.

4. Am Tag danach vor dem Servieren restlichen Limettensud (ca. 100 ml) und 150 ml Kaffeesud in einen Topf geben, kurz aufkochen und mit der in wenig Wasser angerührten Speisestärke binden. Sauce in einer Schüssel abkühlen lassen. Haselnüsse grob hacken.

5. Birnen aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Birnenviertel in 12 Spalten schneiden. Einen Esslöffel in heißes Wasser tauchen, damit Nocken aus der Mousse abstechen und mit Birnenspalten, etwas Sauce und gehackten Haselnüssen servieren.

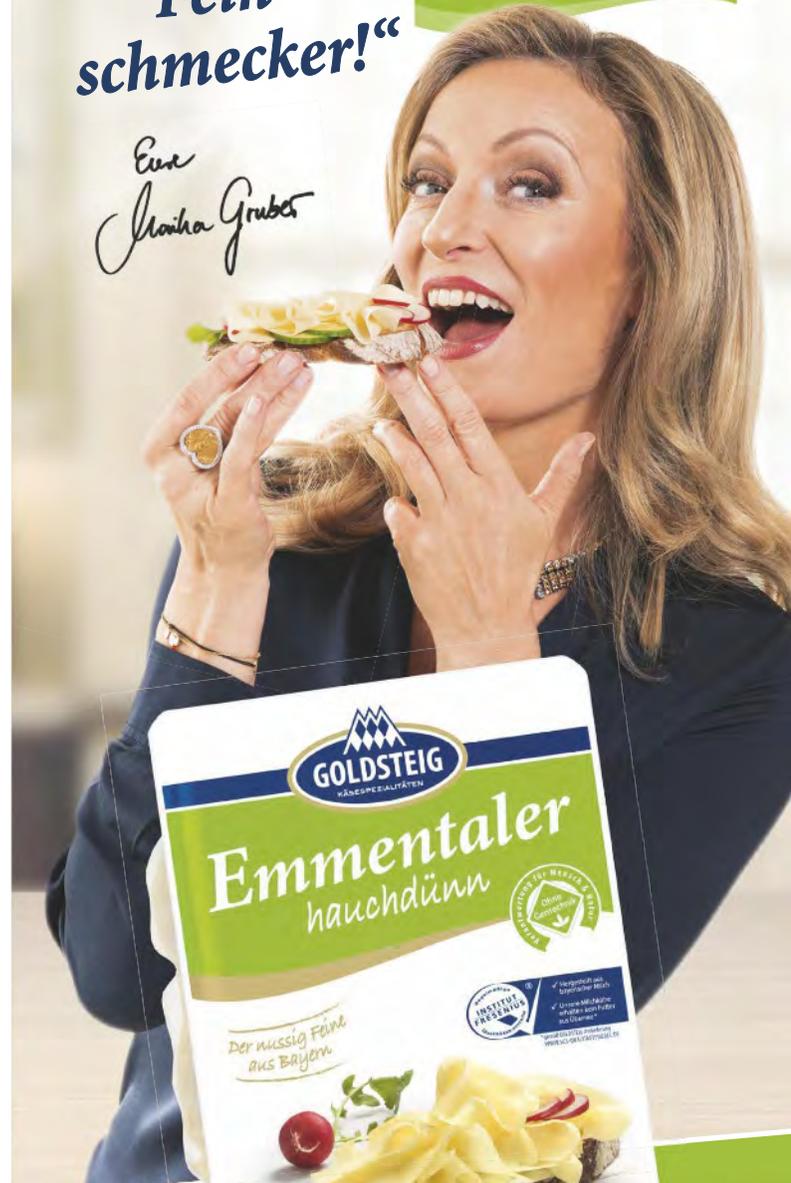
ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus Gelier- und Ziehzeit über Nacht
PRO PORTION 9 g E, 34 g F, 55 g KH = 580 kcal (2433 kJ)

„Der Kaas für echte Feinschmecker!“



Bayerns feiner Käse

Eine
Anika Gruber



Das nussig feine
Genuss-Erlebnis

www.goldsteig.de

Drei Nudelfreunde

Im Gegensatz zu den Schichten unserer Wild-Lasagne sind die begleitenden Weine alles andere als flach – ein feiner Prosecco eröffnet das Menü, zwei kernige Rote aus Spanien und der Toskana führen mit Bravour durch den Abend

**JETZT
BESTELLEN**

für 32,50 statt
42,50 Euro*

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



1 Nino Franco Prosecco Superiore Brut Herrlich frisch pendelt der Prosecco von Nino Franco zwischen Zitrusfrucht und floralen Noten. Sein leichter Körper und die feine Perlage machen ihn zum Aperitiv-Allrounder. Das gilt vor allem, aber nicht nur für italienische Gerichte. 14,90 Euro

2 Poggio al Tesoro „Mediterra“ 2016 Obwohl der „Mediterra“ auf die typische Sangiovese-Traube verzichtet, spricht aus ihm die Würze der Toskana: Dunkle Frucht trifft auf Pfeffer und Rosmarin – der volle Körper kommt perfekt an der Seite der Wild-Bolognese zur Geltung. 13,80 Euro

3 Lar de Maia „Tinto 5“ 2016 Perfect Match: Mit seiner samtig weichen Struktur und der intensiven dunklen Frucht der Tempranillo-Traube ist der kastilische „Tinto 5“ wie geschaffen, unsere Vorspeise mit kräftigem Fleisch und Feige zu begleiten. 13,80 Euro

*Das 3er-Set kostet 32,50 Euro (statt 42,50 Euro), das 6er-Set mit je 2 Flaschen 59 Euro (statt 85 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

Lesen Sie mich durch,
ich bin Arzt!

JETZT NEU!



60
Fragen &
Antworten
zur
Ernährung

»Gut essen
und Leben retten«

Mehr Grünzeug, weniger Tierleid -
so tun Sie sich und der Welt etwas Gutes

LESEN SIE SICH GESUND.

Das Magazin für ein nachhaltiges Leben

MIT GREENFLUENCERIN DARIADARIA!



Auch als E-Paper in der BRIGITTE-App verfügbar. Oder das Heft versandkostenfrei bestellen unter: www.brigitte.de/be-green/

Folg uns auch auf Instagram:  [brigitte_be_green](https://www.instagram.com/brigitte_be_green)



»e&t«-Bäckerin
Marion Heidegger

Lage, Lage, Lage!

Das gilt auch für Torten. Unser dreigeschössiges Sahnestück mit Earl-Grey-getränkten Böden und Birnenkompott macht in jedem Fall Eindruck

REZEPTE MARION HEIDEGGER FOTOS JORMA GOTTWALD
STYLING MEIKE STÜBER TEXT MARIANNE ZUNNER

Große
Backschule
65. Folge



Sieht viel aufwendiger aus, als sie ist: Earl-Grey-Birnentorte mit Vanillesahne und Orangen

Earl-Grey-Birnentorte

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 12 Stücke

BIRNENKOMPOTT

- 900 g Birnen
- 75 ml Zitronensaft
- 4 Blatt weiße Gelatine
- 100 g Zucker
- 300 ml Orangensaft
- 20 g Speisestärke

BODEN

- 5 Beutel Earl-Grey-Tee
- 5 Eier (Kl. M)
- 1 Prise Salz
- ¼ TI Weinsteinbackpulver
- 200 g Zucker
- 1 TI Vanillepaste
- 100 ml neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 280 g Mehl
- 3 TI Puderzucker

VANILLESAHNE

- 2 Pk. Sahnefestiger
- 20 g Zucker
- 500 ml Konditorsahne (35% Fett)
- 1 TI Vanillepaste

VERZIERUNG

- 1 Orange
- 130 ml Konditorsahne (35% Fett)
- 1 TI Zucker
- ½ TI Earl-Grey-Teeblätter
- 2 TI Puderzucker

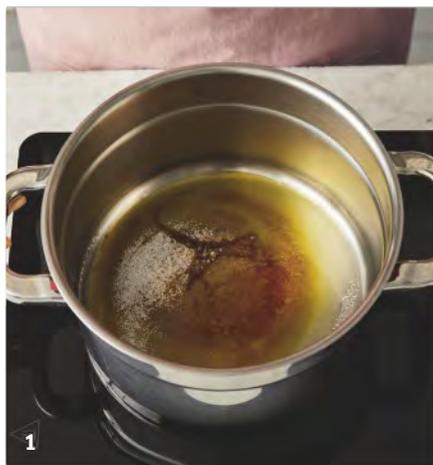
Außerdem: Springform (24 cm Ø), Spritzbeutel mit Lochtülle (10 mm Ø)

1. Für das Kompott die Birnen schälen, vierteln, entkernen und quer in 1 cm breite Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft mischen.
2. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zucker im Topf hellbraun karamellisieren lassen (dabei nicht rühren). Mit 250 ml Orangensaft ablöschen, aufkochen. Birnen zugeben, aufkochen. Zugedeckt bei milder Hitze 10 Minuten weich garen. Stärke und restlichen Orangensaft glatt rühren und zum Birnenkompott geben. Erneut unter Rühren aufkochen. Topf vom Herd ziehen, Gelatine gut ausdrücken. Unter vorsichtigem Rühren mit einem Spatel im heißen Kompott auflösen. 1 Stunde bei Raumtemperatur, dann 30–40 Minuten im Kühlschrank abkühlen lassen.
3. Für den Boden Teebeutel in einem Gefäß mit 350 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Teebeutel entfernen und den Tee vollständig abkühlen lassen.
4. Eier trennen. Eiweiße mit Salz und Weinsteinbackpulver steif schlagen. Die Hälfte vom Zucker unter Rühren einrieseln lassen und 30 Sekunden weiterschlagen.
5. Eigelbe, restlichen Zucker, Vanillepaste, Öl und 100 ml Tee mit dem Schneebesen verrühren. Mehl in 2–3 Portionen darafsieben und jeweils sorgfältig unterrühren.
6. ¼ vom Eischnee unter den Teig rühren. Restlichen Eischnee in 3 Portionen vorsichtig unterheben. Masse in eine am Boden mit Backpapier belegte Springform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft (Gas 3, Ober-/Unterhitze 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 50 Minuten backen. In der Form auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

7. Zum Tränken des Bodens den restlichen Tee mit Puderzucker mischen.
8. Für die Vanillesahne Sahnefestiger und Zucker mischen. Sahne mit der Vanillepaste steif schlagen, dabei die Zuckermischung einrieseln lassen. Die Sahne in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.
9. Tortenboden mit einer Palette oder einem Messer aus der Form lösen, stürzen und das Backpapier abziehen. Boden mit einem großen Sägemesser waagrecht in 3 gleich dicke Böden schneiden. Unteren Boden auf den Formboden oder eine Tortenplatte legen und mit ⅓ der Teemischung tränken. Die Hälfte vom Birnenkompott darauf verteilen. Die Hälfte der Schlag-sahne in Tupfen darafspritzen. Mittleren Boden daraufgeben. Mit weiterem Drittel der Teemischung tränken. Restliches Kompott daraufgeben und mit restlicher Sahne betupfen. Oberen Boden auf der Schnittfläche mit restlicher Teemischung tränken, dann mit der getränkten Seite nach unten auf die Torte legen. Torte mindestens 3 Stunden kalt stellen.
10. Für die Verzierung die Orange so schälen, dass die weiße Haut vollständig mit entfernt wird. Orangenfilets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Sahne mit Zucker steif schlagen und in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Tortenoberfläche mit Sahnetupfen verzieren und mit Orangenfilets belegen. Torte mit Teeblättern bestreuen, mit Puderzucker bestäuben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus
Backzeit 50 Minuten plus Kühl- und Abkühlzeiten
mindestens 4:40 Stunden
PRO STÜCK 10 g E, 30 g F, 62 g KH = 580 kcal (2431 kJ)

Backen nach Bildern



Für das Birnenkompott Zucker in einen Topf streuen und bei mittlerer Hitze ohne Rühren goldbraun karamellisieren lassen.



Orangensaft angießen (Vorsicht, es spritzt!) und leise kochen lassen, bis sich der fest gewordene Karamell wieder gelöst hat.



Birnenstücke zugeben und 10 Minuten zugedeckt weich garen.



4 Das Kompott mit der in Saft angerührten Stärke binden. Eingeweichte Gelatine darin auflösen, Kompott abkühlen lassen.



5 Für den Boden die Eigelbe mit Zucker, Vanillepaste, Öl und Tee mit dem Schneebesen zu einer glatten Masse verrühren.



6 Das Mehl in Portionen darafsieben und unterrühren. $\frac{1}{3}$ des Eischnees unterrühren, restlichen Eisschnee unterheben.



7 Springform am Boden mit Backpapier belegen, den Teig hineinfüllen und 50 Minuten backen. Boden abkühlen lassen.



8 Boden aus der Form lösen, stürzen und das Backpapier abziehen. Boden zurück auf den Formboden oder eine Platte setzen.



9 Boden mit einem großen Sägemesser waagrecht 2-mal durchschneiden, sodass 3 gleich dicke Böden entstehen.



10 Unteren Tortenboden mit $\frac{1}{2}$ der Teemischung tränken, anschließend die Hälfte vom Kompott daraufgeben.



11 Hälfte der Sahne darafspritzen, zweiten Boden darauflegen, tränken und belegen. Restlichen Boden tränken und darauflegen.



12 Zum Verzieren Sahnetupfen aufspritzen. Die Torte mit Orangenfilets belegen, mit Teeblättern und Puderzucker bestreuen.

Baguette („de tradition“)
ist herkömmlichem
Hefeteig-Weißbrot um
Längen voraus: 65 cm im
Schnitt. Mit knuspriger
Kruste und milder,
weicher, poriger Krume.



Fettes Brot!

Wer A wie Abendbrot sagt, muss auch B wie Belag sagen. Heißt bei uns: Mexiko-Stulle mit Steak, fränkische Stulle mit Bratwurst, ein Lachsstäbchen-Toast, ein mediterranes Baguette in der Langfassung und indisches Naan, vegan. Fünf Top-Stullen, fix gemacht und dabei echt gut aufgelegt

REZEPTE KAY-HENNER MENGE FOTOS JULIA HOERSCH
STYLING KATJA RAHTJEN TEXT INKEN BABERG

Nachher Französische Baguette-Stulle mit Ölsardinen

Die Opulente: mit würziger Oliven-Tapenade, Gurke, Tomate, Ei und Ölsardinen mediterran bestückte Baguette-Hälften à la niçoise. Rezept Seite 141



DIESE SEITE graues Schälchen: Broste Copenhagen; schwarzes Schälchen 3 Punkt F; helles Mini-Schälchen: Ugly Duckly.
RECHTE SEITE Platte: Dirk Aleksic Keramik. **Adressen Seite 154**

Nachher
**Fränkische Bratwurst-Stulle
mit Malzbier-Zwiebeln**

Die Deftige: Mit Meerrettich-Schärfe und pikanter
Zwiebel-Süße sind würzige Nürnbergerle auf
Sauerteigbrot richtig obenauf. Rezept Seite 141



Naan-Brot aus (mit joghurt-
gesäuertem) Hefeteig
wird im Ofen oder in der
Pfanne zu milden, luftigen
Fladen mit leichter Kruste
gebacken.



Nachher
**Indische Naan-Stulle mit
Cashew-Chutney-Creme**

Die Vegane: Mit nussiger Cashew-Creme, Kartoffeln
und Koriander-Möhren sowie chilischarfem Cashew-
Karamell als raffinierte fleischfreie Mini-Pizza.
Rezept Seite 142

Vegan

Weizenmischbrot aus Sauerteig oder mit zusätzlicher Hefe locker gebacken, als „Schwabenlaib“ oft leicht z.B. mit Koriander gewürzt.





Nachher
**Mexikanische Steak-Stulle
mit Avocadocreme**

Der Kraftprotz: Saftig (also kurz!) gebratene Minutensteaks mit rauchigem Paprika-Zwiebel-Gemüse, Guacamole und crunchy Tortilla-Chips. Vom Weizenmischbrot locker geschultert.

Rezept Seite 143





Vorher
DIE ZUTATEN

Kastenweißbrot mit feiner Krume und leicht knuspriger Kruste. Aus Hefeteig mit Weizenmehl, Milch, teils Butter. Stabiles Toastformat.



Nachher
Britisher Fischstäbchen-Toast mit Erbsencreme

Open Sandwich mit „hidden secret“: Echter Lachs im Panierstäbchen, mit Sauce Tatar und klassischer Erbsencreme. Ein Toast auf diesen Deal von der Insel!
Rezept rechts

Foto links unten

Britisher Fischstäbchen-Toast mit Erbsencreme

* EINFACH

Für 8 Stück

TATARSAUCE

- 4 Stiele glatte Petersilie
- 2 El Kapern (Nonpareilles; abgetropft)
- 3 Gewürzgurken (90 g)
- 1 El Gewürzgurkensud
- 2 Tl mittelscharfer Senf
- 100 g Salatmayonnaise
- 1 Tl getrockneter Estragon
- Salz
- Piment d'Espelette

ERBSENCREME

- 2 Schalotten (50 g)
- 20 g Butter

- 300 g TK-Erbsen
- 2 El stilles Mineralwasser
- 6 Stiele Pfefferminze
- Salz

TOASTS

- 8 Scheiben Kastenweißbrot (à ca. 40 g)
- 2 Pk. Lachsstäbchen (z. B. von Iglo; à 224 g, à 8 Stück)
- 3 Tomaten (250 g)
- 8 Mini-Römersalat-Blätter
- Zitronenspalten zum Servieren

1. Für die Tatarsauce Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und nicht zu fein schneiden. Kapern fein schneiden. Gurken in feine Würfel schneiden. Gurkensud, Senf, Mayonnaise, Estragon, Petersilie, Kapern und Gurkenwürfel mischen. Mit wenig Salz und Piment d'Espelette würzen, dann kalt stellen.

2. Für die Erbsencreme Schalotten in feine Würfel schneiden. Butter in einem kleinen Topf zerlassen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Erbsen, Mineralwasser und 2 Prisen Salz zugeben, zugedeckt kurz stark erhitzen und bei milder Hitze 6–8 Minuten dünsten. Erbsen beiseite 10 Minuten offen abkühlen lassen.

3. Inzwischen für die Toasts Brotscheiben auf einem Rost unter dem vorgeheizten Backofengrill in der obersten Schiene von beiden Seiten goldbraun rösten, dabei aufpassen, dass sie nicht verbrennen. Brotscheiben auf dem Rost abkühlen lassen.

4. Lachsstäbchen nach Packungsanweisung im Backofen zubereiten. Tomaten waschen, die Stielansätze keilförmig heraus schneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Salatblätter waschen, trocken schleudern.

5. Minzblätter von den Stielen abzupfen, grob hacken, zu den Erbsen geben und pürieren. Toasts mit Erbsencreme bestreichen. Mit Tomaten und Lachsstäbchen belegen. Tatarsauce in den Salatblättern dazu servieren. Zitronenspalten separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO STÜCK 14 g E, 16 g F, 37 g KH = 362 kcal (1517 kJ)



Foto Seite 133

Französische Baguette-Stulle mit Ölsardinen

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Baguette-Stullen

- 6 Eier (Kl. M)
- 250 g Crème fraîche
- 50–60 g schwarze Tapenade (Olivenpaste)
- 6 Salatblätter (z. B. dunkler Eichblattsalat)
- 600 g Tomaten
- 1 ½ Bio-Mini-Salatgurken (300 g)
- 2 schlanke Baguettes (à 250 g)
- Salz
- Piment d'Espelette
- 2 Dosen Ölsardinen (à 84 g Abtropfgewicht)
- 1 Beet Gartenkresse

1. Eier anstechen und in kochenden Wasser 10 Minuten hart kochen. Eier abschrecken, abkühlen lassen und pellen. Crème fraîche und Tapenade verrühren und beiseitestellen.

2. Salat waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen. Tomaten in Scheiben schneiden. Gurken waschen, in dünne Scheiben hobeln.

3. Baguettes längst halbieren, die Schnittflächen mit Oliven-Crème-fraîche bestreichen. Mit Salatstreifen, Tomaten- und Gurkenscheiben belegen.

4. Eier am besten mit dem Eierschneider in Scheiben schneiden, auf die Baguette-Hälften verteilen, mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Ölsardinen mithilfe von 2 Gabeln filettieren, Mittelgräte entfernen und die Filets auf die Baguettes verteilen.

5. Kresse vom Beet schneiden, auf die Baguettes streuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten**PRO STÜCK** 35 g E, 38 g F, 77 g KH = 820 kcal (3431 kJ)

Foto Seite 135

Fränkische Bratwurst-Stulle mit Malzbier-Zwiebeln

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Stullen

- 300 g Zwiebeln
- 3 El Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 1 Tl Kümmelsaat
- 1 Tl Koriandersaat
- Salz
- 3 Tl gelbe Senfsaat
- 200 ml Fleischbrühe
- 250 ml Malzbier (z. B. von Lammsbräu)
- 2 Tl getrockneter Majoran
- 200 g Kirschtomaten (z. B. Honigtomaten)
- 2 El Aceto balsamico
- 16 kleine Bratwürste („Nürnberger“; à ca. 40 g)
- 175 g Doppelrahmfrischkäse
- 3–4 Tl mittelscharfer Senf
- 4 große dicke Scheiben Gewürzbrot (à ca. 100 g)
- 60 g frischer Meerrettich

1. Zwiebeln am besten mit einem Gemüsehobel in 5 mm dicke Ringe hobeln. 2 El Öl im Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze offen 5 Minuten dünsten. Inzwischen Kümmel, Koriander und etwas Salz im Mörser grob zerstoßen. Mit Senfsaat und Majoran zu den Zwiebeln geben, mit Brühe ablöschen. Brühe bei starker Hitze fast vollständig einkochen lassen.

2. Bier zugeben, bei starker Hitze fast vollständig einkochen. Tomaten waschen, trocken tupfen. Tomaten unterrühren, kurz erhitzen, bis sie platzen. Balsamico unterrühren, beiseitestellen.

3. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Nürnberger darin rundum goldbraun braten. Inzwischen Frischkäse und Senf verrühren, Brotscheiben damit bestreichen. Meerrettich schälen.



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



@azafran.de



@azafran.de



@azafranDE



www.azafran.de/blog

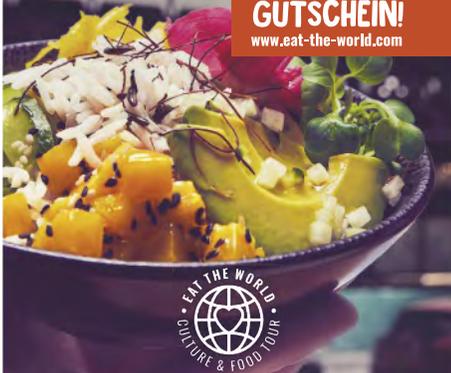
GLÄSER UND FLASCHEN
...weil Selbstgemachtes besser schmeckt!



**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



4. Malzbier-Zwiebeln auf die Brote verteilen und mit Nürnbergern belegen. Meerrettich mit dem Messerrücken eines kleinen Küchenmessers über die Brote raspeln und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO STÜCK 41 g E, 68 g F, 62 g KH = 1070 kcal (4485 kJ)



Foto Seite 137

Indische Naan-Stulle mit Koriander-Möhren und Cashew-Chutney-Creme

* EINFACH, VEGAN

Für 8 Stullen

CASHEW-CHILI-KARAMELL

- 60 g Cashewkerne
- 75 g brauner Zucker
- ½ – 1 TI Chiliflocken
- ¼ TI Fleur de sel

CASHEW-CHUTNEY-CREME

- 60 g Cashewmus (z. B. von Alnatura)
- 2 El stilles Mineralwasser
- 80 g Mango-Chutney

KORIANDER-MÖHREN UND NAAN-BROTE

- 500 g mitteldicke Möhren
- 400 g große festkochende Kartoffeln

- 2 El Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 1–2 TI Currypulver (z. B. Anapurna von Ingo Holland)
- 2 Pk. Naan-Brot (à 240 g, à 4 Stück)
- Salz
- 10 Stiele Koriandergrün
- 4 Stiele Pfefferminze
- 80 g gegarte Linsen (Dose)
- 2–3 El Limettensaft
- 1 TI fein abgeriebene Bio-Limettenschale

1. Für den Cashew-Chili-Karamell Cashewkerne grob hacken. Zucker im kleinen Topf zu goldbraunem Karamell schmelzen, von der Kochstelle nehmen und sofort Cashews, Chili und Fleur de sel mit einem Holzlöffel unterrühren. Karamell auf einen Bogen Backpapier geben, verstreichen und abkühlen lassen.

2. Für die Cashew-Chutney-Creme Cashewmus, Wasser und Mango-Chutney verrühren und beiseitestellen.

3. Für die Koriander-Möhren die Möhren putzen und schälen, nach Belieben etwas vom Grün stehen lassen. Möhren längs halbieren. Kartoffeln schälen, längs in 2 cm dicke Stücke schneiden und in kaltes Wasser legen.

4. Öl im breiten Topf erhitzen, Currypulver unterrühren. Tropfnasse Kartoffeln unterrühren, salzen und zugedeckt 10 Minuten bei milder Hitze dünsten. Möhren unterheben, salzen und weitere 15 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten, eventuell etwas Mineralwasser zugeben, damit die Kartoffeln nicht ansetzen.

5. Naan-Brote nach Packungsanweisung im Backofen zubereiten. Koriander- und Minzblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Linsen unter die Möhren mischen, Limettensaft und Limettenschale unterrühren, eventuell nachwürzen. Kräuter untermischen. Cashew-Chili-Karamell grob hacken.

6. Naan-Brote mit Cashew-Chutney-Creme bestreichen. Koriander-Möhren darauf verteilen, mit Cashew-Chili-Karamell bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO STÜCK 10 g E, 12 g F, 59 g KH = 402 kcal (1688 kJ)



Für Lisa Wartberg (Heike Makatsch) steht ihre TV-Show an erster Stelle. Doch dann verliert ihre Mutter Maria (Katharina Thalbach) ihr Gedächtnis, kommt ins Krankenhaus und weiß nur noch eins: Sie war noch niemals in New York! Kurz entschlossen schmuggelt sich Maria als blinder Passagier an Bord eines luxuriösen Kreuzfahrtschiffes.

Gemeinsam mit ihrem Maskenbildner Fred (Michael Ostrowski) macht sich Lisa auf die Suche nach ihrer Mutter. Doch bevor die beiden Maria von Bord bringen können, legt die MS Maximiliane auch schon ab und die drei finden sich auf einer unfreiwilligen Reise über den Atlantik wieder.

Lisa lernt an Bord den alleinerziehenden Vater Axel Staudach (Moritz Bleibtreu) kennen – und kommt ihm näher ... Mutter Maria trifft auf Eintänzer Otto (Uwe Ochsenknecht), der behauptet, eine gemeinsame Vergangenheit mit ihr zu haben. Und Fred verliebt sich Hals über Kopf in den Bordzauberer Costa (Pasquale Aleardi). So verläuft die turbulente Schiffsreise mit mehrmaligem Finden und Verlieren der Liebe und jeder Menge Überraschungen nach New York.

Regisseur Philipp Stölzl (DER MEDICUS) erschafft mit ICH WAR NOCH NIEMALS IN NEW YORK einen Gute-Laune-Garanten der Extraklasse – voller Witz, Herz und Lebensfreude. Nach dem Erfolgsmusical von Stage Entertainment mit der Musik von Udo Jürgens.



Foto Seite 139

Mexikanische Steak-Stulle mit Avocadocreme

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Stullen

AVOCADOCREME

- 1 rote Chilischote
- 2 reife Avocados
- 1 gehäufte TL fein abgeriebene Bio-Limettschale
- 3 EL Limettensaft

STULLEN

- 60 g Tortilla-Chips („natur“; z. B. von Alnatura)
- 6–8 Salatblätter (z. B. Endivie)
- 2 rote Spitzpaprikaschoten (ca. 360 g)

- 2 Zwiebeln (ca. 80 g)
- 4 große dicke Scheiben Weizenbrot (à ca. 100 g)
- 1 gehäufte TL Kreuzkümmelsaat
- Salz
- 12 Rinder-Minutensteaks (aus dem Hüftfilet; ca. 600 g)
- 3 EL Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 1–2 TL geräuchertes edelsüßes Paprikapulver
- 10–12 Stiele Koriandergrün

1. Für die Avocadocreme Chilischote putzen und waschen, dann längs halbieren, entkernen und fein hacken. Avocados halbieren und entkernen. Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus den Schalen heben und mit Chilis, Limettenschale und -saft mithilfe einer Gabel nicht zu fein zerdrücken. Abgedeckt beiseitestellen.

2. Für die Stullen Tortilla-Chips grob zerbröseln und beiseitestellen. Salatblätter waschen, trocken schleudern und grob

zerzupfen. Paprika putzen, waschen und den Stielansatz abschneiden. Paprika mit einem langen Messer entkernen. Paprika und Zwiebeln am besten mit einem Gemüsehobel in 5 mm dicke Ringe hobeln.

3. Brotscheiben auf einem Rost unter dem vorgeheizten Backofengrill in der obersten Schiene von beiden Seiten goldbraun rösten, dabei aufpassen, dass sie nicht verbrennen. Brotscheiben auf dem Rost abkühlen lassen. Kreuzkümmel und etwas Salz im Mörser fein zerstoßen.

4. Minutensteaks trocken tupfen und von beiden Seiten mit Kreuzkümmelsalz würzen. 1 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, 6 Steaks darin bei starker Hitze 3 Minuten braten, dabei 1-mal wenden. Steaks zwischen 2 flachen Tellern ruhen lassen. Restliche Minutensteaks ebenso braten und ruhen lassen.

5. Restliches Öl in die Pfanne geben. Paprika und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze unter häufigem Wenden 5 Minuten braten, mit Salz und Paprikapulver würzen. Pfanne von der Kochstelle nehmen. Korianderblätter von den Stielen abzupfen und unterheben.

6. Brote dick mit Avocadocreme bestreichen und mit Salat belegen. Ausgetretenen Fleischsaft von den Steaks mit den Paprika-Zwiebeln mischen. Steaks auf die Brote verteilen und Paprika-Zwiebeln daraufgeben. Mit Tortilla-Chips bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO STÜCK 43 g E, 30 g F, 66 g KH = 744 kcal (3115 kJ)

HEIKE
MAKATSCH

MORITZ
BLEIBTREU

KATHARINA
THALBACH

UWE
OCHSENKNECHT

MICHAEL
OSTROWSKI

PASQUALE
ALEARDI



UFACICTION

ZIEGLER

MYTHOS FILM

GRAF FILM

GERBOLD GROUP

medienboard

mdm

MFG

F&T

UNIVERSAL

UNIVERSAL

UNIVERSAL

UNIVERSAL

UNIVERSAL

f/NewYorkFilm.de

www.NewYork-Film.de

Fein mit Frucht

Unser Küchenchef Achim Ellmer hat Mousse, Topfenknödel, Parfait und Törtchen mit fruchtigen Noten kombiniert. Neben Apfel und Birne kommen auch Sanddorn und Schlehe zum Zuge. Obst im Dessert ist ja so viel mehr als bloß vernünftig

REZEPTE ACHIM ELLMER FOTOS JULIA HOERSCH STYLING KATJA RAHTJEN TEXT INKEN BABERG

Quarkknödel mit Birnen und Schlehen

Reife weiche Birne, crunchy Topfenknödel
und eine zutiefst fruchtige Schlehen-
Holunder-Sauce. Herbst sei Dank.

Rezept Seite 148



Sanddorn-Mousse mit Salzkaramell

Sanddorns Säure in luftiger Mousse, herb-fruchtiges Cranberry-Kompott und als süßes Pendant eine seidige Karamellsauce. **Rezept Seite 148**





Apfeltörtchen mit Nougat

Apfelkompott im gebackenen Cantuccini-Butterkeks-Boden, mit Nougat-Mousse-Nocke und Sahnehäubchen, Pardon, -tupfen. Eins mit Krönchen. **Rezept Seite 150**

Orangen- Mascarpone-Parfait

Joghurt, Sahne und Mascarpone mit
Orangenschale eiskalt arrangiert
zwischen hauchdünnen Schoko-
Nuss-Täfelchen. Die Adventstrilogie.
Rezept Seite 150





Foto Seite 144

Quarkknödel mit Birnen und Schlehen

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 5 Portionen

KNÖDEL UND BRÖSEL

- 400 g Magerquark
- 140 g Toastbrot
- 1 Vanilleschote
- 80 g Butter (weich)
- 60 g Zucker
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 1 TI fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 80 g Semmelbrösel
- 30 g gemahlener Mohn

- Salz
- Puderzucker

SCHLEHENSAUCE UND BIRNEN

- 100 ml Schlehenmark (z. B. über www.bosfood.de)
 - 100 ml Holundersaft
 - 50 g Zucker
 - 1 TI Speisestärke
 - 2 reife, weiche Birnen
 - 1–2 El Zitronensaft
- Außerdem: Mulltuch

1. Für die Knödel Quark im Mulltuch leicht ausdrücken. Toastbrot entrinden und in einer Küchenmaschine sehr fein zerkleinern. Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. 30 g weiche Butter und 30 g Zucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren. Quark, Vanillemark, Eigelb, Zitronenschale und Toastbrösel unterarbeiten. Knödelmasse zugedeckt mindestens 2 Stunden kalt stellen.

2. Für die Brösel restliche Butter und restlichen Zucker in einer Pfanne zerlassen bzw. schmelzen. Semmelbrösel und Mohn einrühren. In eine Arbeitsschale umfüllen und abkühlen lassen.

3. Für Schlehensauce und Birnen das Schlehenmark, den Holundersaft und Zucker aufkochen. Unter Rühren auf ca. die Hälfte einkochen lassen. Mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Speisestärke ganz leicht binden (siehe Tipp). Lauwarm abkühlen lassen. Kurz vor dem Servieren Birnen waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden, in einer Schale mit dem Zitronensaft beträufeln.

4. Aus der Quarkmasse mit feuchten Händen ca. 15 kleinere Knödel formen. Die Knödel in einen Topf mit leicht gesalzenem kochendem Wasser geben. Sofort die Hitze reduzieren. Sobald die Knödel nach oben steigen, 10 Minuten gar ziehen lassen. Anschließend Knödel mit einer Schaumkelle herausnehmen und heiß in den Mohnbröseln wenden.

5. Birnen, Schlehensauce und Knödel in Tellern anrichten. Mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Kühlzeit mindestens 2 Stunden
PRO PORTION 17 g E, 19 g F, 60 g KH = 498 kcal (2084 kJ)

Tipp Das Verhältnis von Wasser- und Stärkemenge bedingt die Bindung. Je mehr Wasser zum Anrühren verwendet wird, desto mehr verdünnt die Stärke und desto weniger bindet sie. Da das Mark schon dicklich ist, wird die Sauce nur ganz leicht gebunden.



Foto Seite 145

Sanddorn-Mousse mit SalzkarameLL

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

SANDDORN-MOUSSE

- 5 Blatt weiße Gelatine
- ½ Vanilleschote
- 200 g Sanddornpüree (z. B. Boiron; www.bosfood.de)
- 100 g Zucker
- 250 g Naturjoghurt (3,5% Fett)
- 250 ml Schlagsahne

KARAMELLSAUCE

- 50 g Zucker
- 250 ml Schlagsahne
- ca. 1 TI Meersalzflöcken (z. B. Maldon oder Fleur de sel)

CRANBERRY-KOMPOTT

- 30 g Zucker
- 100 ml Orangensaft (frisch gepresst)
- 150 g TK-Cranberrys
- 1 TI Speisestärke

1. Für die Sanddorn-Mousse Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. In einem kleinen Topf Sanddornpüree mit Vanillemark und Zucker erwärmen. Gelatine mit den Händen gut ausdrücken und in dem warmen Püree auflösen. Abkühlen lassen und den Joghurt mit einem Schneebesen einrühren. Kalt stellen, bis die Masse leicht zu gelieren beginnt. Sahne steif schlagen und mit dem Schneebesen unterheben. Sanddorn-Mousse mit Folie bedecken und mindestens 5 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

2. Für die Karamellsauce Zucker im Topf hellbraun karamellisieren lassen. Vorsichtig mit Sahne auffüllen und 10–15 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze dicklich einkochen. Karamellsauce abkühlen lassen und mit Salzflöcken würzen.

3. Für das Cranberry-Kompott im kleinen Topf Zucker mit dem Orangensaft aufkochen. Cranberrys zugeben, 2–3 Minuten kochen. Kompott mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke ganz leicht binden (siehe Tipp links unten). Abkühlen lassen.

4. Aus der Mousse mit einem in warmes Wasser getauchten Esslöffel Nocken abstechen und auf Tellern mit dem Kompott und der Karamellsauce anrichten. Nach Belieben mit frischen Minzblättern garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten plus Abkühl- und Kühlzeit mindestens 5 Stunden
PRO PORTION 5 g E, 30 g F, 53 g KH = 520 kcal (2179 kJ)



ACHIM ELLMER
»e&t«-Küchenchef

„Sanddorn bekommt man nicht überall, ihn zu ernten ist mühsam. Daher bietet sich Sanddornpüree als Alternative zu den frischen Früchten an.“

DEIN GLAMOUR BAD HAIR DAY MAGAZIN



*Hol
sie dir!*

Im Handel oder unter
BARBARA.DE/ABO

KEIN NORMALES FRAUENMAGAZIN!



Foto Seite 146

Apfeltörtchen mit Nougat

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

NOUGAT-MOUSSE

- 300 ml Schlagsahne
- 80 g Haselnussnougat
- 120 g Vollmilchkuvertüre

APFELTÖRTCHEN

- 100 g Cantuccini (italienische Mandelkekse)
- 50 g Butterkekse
- 80 g Butter
- 3 Blatt weiße Gelatine

- 750 g säuerliche Äpfel (z. B. Elstar)
 - 2 El Zitronensaft
 - 50 g Zucker
 - 2 El Mandelblättchen (geröstet)
 - 120 ml Schlagsahne
 - 1 Tl Kakaopulver
- Außerdem: 6 Garnieringe (à 7 cm Ø), Einwegspritzenbeutel

1. Für die Mousse 100 ml Schlagsahne in einem Topf aufkochen und beiseitestellen. Nougat und Kuvertüre hacken und in der heißen Sahne schmelzen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Restliche Sahne steif schlagen und unter die Nougatcreme heben. In eine geeignete Form geben und mindestens 6 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.
2. Für die Apfeltörtchen Cantuccini und Butterkekse in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Rollholz fein zerkleinern. Butter in einem Topf zerlassen. Brösel und Butter vermischen. Die Garnieringe auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Butterbrösel in den Ringen verteilen und als Boden gut andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 8–10 Minuten) bei 170 Grad auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten hellbraun backen. Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.
3. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und die Äpfel klein schneiden. Mit Zitronensaft, 100 ml Wasser und Zucker in einem Topf mischen. Zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze halb zugedeckt ca. 30 Minuten weich kochen, bis die Äpfel musig eingekocht sind und die Flüssigkeit vollständig eingekocht ist. Gelatine ausdrücken, in das heiße Apfelkompott einrühren und darin auflösen. Etwas abkühlen lassen und in den Förmchen auf den Keksböden verteilen. Mindestens 6 Stunden (besser über Nacht) kalt stellen.
4. Mandelblättchen grob hacken. Sahne steif schlagen und in einen Einwegspritzenbeutel füllen. Eine kleine Spitze abschneiden. Törtchen vorsichtig aus den Ringen lösen. Die Sahne in kleinen Tuffs als Rand auf das Apfelkompott spritzen. Nougat-Mousse mit einem feuchten Löffel als Nocken darauf verteilen. Grob gehackte Mandelblättchen darüberstreuen, mit etwas Kakaopulver bestäuben und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten plus Backzeit 10 Minuten plus Abkühl- und Kühlzeiten mindestens 6 Stunden
PRO PORTION 8 g E, 47 g F, 62 g KH = 736 kcal (3083 kJ)

Tipp Törtchen und Mousse können gut am Vortag hergestellt werden. Mousse und Apfelkompott müssen länger kalt gestellt werden, das geht problemlos auch über Nacht. Törtchen vor dem Servieren mit Sahnetuffs und Nougat-Mousse fertigstellen und mit Mandelblättchen bestreuen und Kakaopulver bestäuben.



Foto Seite 147

Orangen-Mascarpone-Parfait

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

- 1 Bio-Orange
 - 250 g Mascarpone (z. B. von Galbani)
 - 150 g Sahnejoghurt (10 % Fett)
 - 60 g Puderzucker
 - 200 ml Schlagsahne
 - 2 El Pinienkerne
 - 2 El Pistazienkerne
 - 120 g dunkle Kuvertüre (70 % Kakao)
 - 1 Tl Kakaopulver
 - 2–3 Msp. gemahlener Zimt
- Außerdem: 6 Parfait-Förmchen (à 150 ml Inhalt), Palette

1. Orange heiß abspülen und trocken reiben. Von der Orange 2 Tl Schale fein abreiben. Mascarpone mit Sahnejoghurt, Orangenschale und Puderzucker kräftig verrühren. Schlagsahne steif schlagen und unter die Mascarpone-Masse heben.
2. Parfait-Förmchen kalt ausspülen. Die Masse einfüllen und abgedeckt mindestens 5 Stunden (besser über Nacht) einfrieren.
3. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und abkühlen lassen. Mit den Pistazien grob hacken. Kuvertüre grob hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Kuvertüre auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit einer Palette dünn aufstreichen. Pistazien und Pinienkerne darüberstreuen. Im Kühlschrank in 30 Minuten fest werden lassen.
4. Parfait-Förmchen mit den Böden kurz in heißes Wasser tauchen und die Parfaits aus den Förmchen stürzen. Parfaits in 1,5–2 cm dicke Scheiben schneiden. Kuvertüre in Stücke brechen und mit dem Parfait auf Tellern anrichten. Mit Kakaopulver und etwas gemahlenem Zimt bestäuben (siehe Tipp) und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Gefrierzeit mindestens 5 Stunden
PRO PORTION 7 g E, 41 g F, 23 g KH = 505 kcal (2115 kJ)

Tipp Zerbröselte kandierte Orangenscheiben darübergestreut unterstreichen den Orangengeschmack.



ACHIM ELLMER
»e&t«-Küchenchef

„Statt Pistazien- und Pinienkernen eignen sich auch gehackte Mandelkerne zum Bestreuen der frisch aufgestrichenen Kuvertüre.“



Einer, der
HÖRZU
zu Hause hat

ECKART VON HIRSCHHAUSEN

Exklusiv fotografiert
für HÖRZU

HÖRZU ist eine Marke der FUNKE MEDIENGRUPPE

Ein Türchen dürfen Sie jetzt schon öffnen:

Das von Ihrem Backofen.
Perfekte Rezepte für perfekte Plätzchen.



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

Die Vorteile

Aktuell Jede Ausgabe pünktlich und versandkostenfrei im Briefkasten

Garantiert Als Abonnent verpassen Sie kein Rezept

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

Gratis-Prämie für Sie zur Auswahl



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.



TITEL
 REZEPTE: ANNE HAUPT, MARION HEIDEGGER,
 HEGE MARIE KÖSTER
 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

REDAKTIONSLEITUNG ARABELLE STIEG

CREATIVE DIRECTOR ELISABETH HERZEL

TEXTCHEF CLEMENS VON LUCK, ARABELLE STIEG

ART DIRECTOR ANKE SIEBENEICHER

PHOTO DIRECTOR MONIQUE DRESSSEL

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, ANNE FRANKE,
 THERESA KUHN, MATTHIAS MEYER

BILDREDAKTION JOSÉ BLANCO

SCHLUSSREDAKTION INGRID OSTLENDER

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

HONORARE ANJA SANDER

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

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHWERDTFEGER (SPRECHER), ALEXANDER VON SCHWERIN

PUBLISHING MANAGER SINA HILKER

VERTRIEB DPV DEUTSCHER PRESSEVERTRIEB GMBH

DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES ANDREAS JASTRAU

HANDELSAUFLAGE DPV DEUTSCHER PRESSEVERTRIEB GMBH

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

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

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

MARKETING RENATE ZASTROW

KOMMUNIKATION/PR SABINE GRÜNGREIFF

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.), JENNY KIEFER, INA LASARZIK,
 MARIA MARNITZ, SOPHIE MÜLLER, JUDITH OTTERSBACH

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

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

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

ESSEN & TRINKEN (USPS NO 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 WEMDING

G+J FOOD & LIVING GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
 MEDIEN-
 MANUFAKTUR
 Verlagsguppe



HERSTELLER

BITZ
 ÜBER WEITZ PORZELLAN
 www.weitz-porzellan.de

BROSTE COPENHAGEN
 www.brostecopenhagen.com

CARAVAN
 www.caravane.fr

CUCINARIA
 www.cucinaria.de

DEPOT
 www.depot-online.com

DIRK ALEKSIC KERAMIK
 www.aleksic-keramik.de

**FÜRSTENBERG PORZELLAN-
 MANUFAKTUR**
 www.fuerstenberg-porzellan.com

IKEA
 www.ikea.de

KAISER
 www.kaiser-backform.de

KANA LONDON
 www.kanalondon.com

KARDELEN
 www.kardelen.se

K. H. WÜRTZ KERAMIK
 www.khwurtz.dk

LE CREUSET
 www.lecreuset.de

**MEISSEN – STAATLICHE
 PORZELLAN-MANUFAKTUR**
 www.meissen.com

MOTEL A MIO
 motelamio.com

PALAIS XIII
 www.palais13.de

ROSENTHAL
 www.rosenthal.de

SAMBONET
 Sambonet-shop.com

SERAX
 www.serax.com

SOENDERGAARD DESIGN
 www.soendergaarddesign.co.uk

STAUB
 www.staub-online.de

UGLY DUCKLY
 www.uglyduckly.com

VISTA ALEGRE
 www.vistaalegre.com

ZARA HOME
 www.zarahome.de

ZWIESEL KRISTALLGLAS
 www.zwiesel-kristallglas.com

1220 CERAMICS STUDIO
 ÜBER ETSY
 www.etsy.com

3 PUNKT F
 www.3punktf-shop.de

ABONNENTEN-SERVICE

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

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

Tel. 025 01/801 43 79

Fax 025 01/801 58 55

Adresse »essen & trinken«, Kundenservice,
 48084 Münster

Der Service umfasst beispielsweise:

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

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

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

Willkommen zuhause!

EXTRA
HEFT

PROFI-TIPPS für alle Räume

zuhause wohnen
Nr. 11 November 2019
D 3,95 € • A 4,55 € • CH 7,90 sfr
zuhausewohnen.de

Wie Wohnen wirklich glücklich macht

Advent, Advent!
Kreative Ideen und stilvolle Deko

TAPETEN TRENDS
EIN FRISCHER LOOK FÜR JEDEN RAUM, JEDEN STIL

Bad & Wellness
Inspirationen für Ihre Wohlfühl-Oase

Boxspring-Betten
Neue Modelle, tolle Tipps

Köstlich!
Die besten **Herbst-Rezepte**

Jetzt am Kiosk!

Wie gemütlich!
Mit sanften Farben und viel Natur schnell und einfach Atmosphäre schaffen

Gesund wohnen
Teil 3: Licht und Leuchten

Oder Testabo mit Prämie bestellen unter
www.zuhausewohnen.de/abo



Vom Blatt der Pastinake

”

In meinem Garten wachsen Pastinaken mit wunderschönen kräftigen Blättern. Kann man diese auch für Salate, Suppen, Saucen verwenden? Und: Haben Sie ein Rezept dazu?"

Elisabeth Kasper, per E-Mail

Lieber Frau Kasper, Sie greifen eine gute Frage auf, nämlich die, wie viel von einer Nutzpflanze eigentlich nutzbar ist – und wie viel aus Unwissenheit weggeworfen wird. Erfreulicherweise tut sich diesbezüglich etwas. Unter dem Namen „Leaf to Root“ hat sich eine Bewegung formiert, die – analog zum „Nose to Tail“-Ansatz – möglichst viel vom Ausgangsprodukt nutzen möchte. Man kann eine Menge Blätter und Wurzeln mitessen. Wir sind es nur nicht (mehr) gewohnt. Pastinakenblätter kann man gut für Kräuterquark, Suppen, Eintöpfe und Salate verwenden, ähnlich wie Petersilie. Auf unserer Website finden Sie unter www.essen-und-trinken.de/rezepte/60256-rzpt-pastinakensuppe z.B. ein schönes Suppenrezept, bei dem Sie die Petersilie einfach durch junge Pastinakenblätter ersetzen können.



RISONI GLEICH KRITHARAKI?

„Sind Risoni-Nudeln mit griechischen Kritharaki vergleichbar? Und: Wo bekomme ich sie?“

K. Burkert, per E-Mail

Liebe Frau Burkert, Riso-Nudeln gibt es z.B. von Barilla oder De Cecco (Nr. 74, Foto), beide finden Sie in gut sortierten Supermärkten. Sie können aber auch Kritharaki verwenden. Riso heißen die Minis übrigens wegen ihrer Form, die der des Reiskorns (ital. riso) ähnelt. Ihr Teig besteht traditionell aus Hartweizengrieß.



FANTASTISCHE FRIES

„Wir haben kürzlich im ‚Underdocks‘ in Hamburg (Foto) absolut fantastische Kartoffelchips gegessen; man hatte das Gefühl, dass sie aus zwei Schichten bestehen. Wissen Sie, wie man Kartoffeln in diesen ‚Zustand‘ bringt?“

Marianne Miketta, aus Bayern

Liebe Frau Miketta, es handelt sich um zweimal frittierte Double-fried Fries. Ähnlich wie Patate soffiate, die bei 150 Grad vorfrittiert und bei 180 Grad noch mal frittiert werden. Das „Underdocks“ ist übrigens eines der 13 Restaurants, die im »e&t«-Gutscheinbuch 2020 vertreten sind. Für 29,90 Euro im Handel oder über www.essen-und-trinken.de/buch. Siehe auch Seite 75.

Hammer und Bowl

„Lob für Ihre Bowl in »e&t« 9/19 (Foto)! Sie ist, mit Schafskäse abgewandelt, mein tägliches Frühstück geworden. So lecker! Gibt's eine Idee für eine melonenfreie Zeit? Ich hatte mein Abo schon gekündigt, aber dieses Heft ist wieder der Hammer. Ich bleibe Euch wohl doch treu.“

Barbara Cyr, Offenburg

Liebe Frau Cyr, bleiben Sie gern noch ein bisschen bei uns! Die Bowl schmeckt auch mit süßer Birne, Feige, Weintrauben oder Mango als Ersatz.



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.

ÖKO*TEST

ALLES ZUM THEMA KAFFEE

Der große Espresso-Test



JETZT
NEU
AM KIOSK

www.oekotest.de

plus 5 Tests mit mehr als 170 Produkten

Vegane Kosmetik, Outdoorshirts, Multivitaminpräparate, Obstbreie für Babys, Körperlotionen

VORSCHAU



Mehr als nur Croissants: Unsere Rezepte bringen Glamour auf den Frühstückstisch

IM NÄCHSTEN HEFT

1 Merry Christmas

Ziehen Sie schon mal den Tisch aus: Wir präsentieren gleich vier prachtvolle Menüs für die reich gedeckte Weihnachtstafel

2 Meerrettich

Es brennt so schön: Wir haben den besten Meerrettich des Landes entdeckt und vielseitig verarbeitet

3 Mehr Gemüse

Winterlich vegetarisch auf kreative Art – in den Hauptrollen: Kürbis, Grünkohl und Chicorée

4 Mehrwert

Wer Selbstgemachtes aus der Küche verschenkt, bekommt viel Liebe zurück. Von Schoko-Karamell bis Salz-Kumquats



Café Jalisco

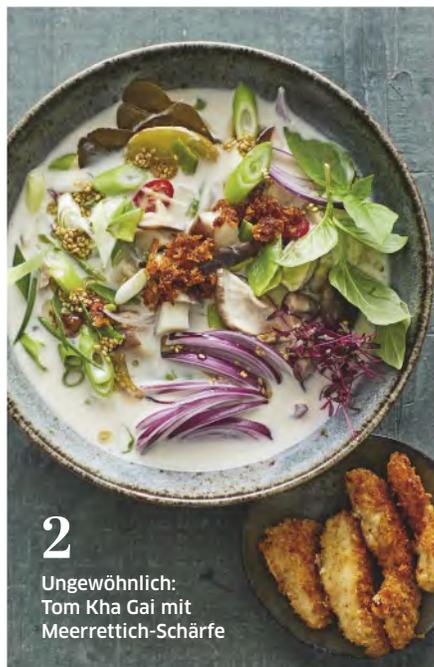
¡Viva México!
Heißer Winterdrink mit Kaffee, Orange und Tequila

1

Festlich:
butterweicher
Rehrücken mit
Wacholdersauce



Plus:
Die besten
Adressen in Wien



2

Ungewöhnlich:
Tom Kha Gai mit
Meerrettich-Schärfe

3 Würzig: Chicorée-
Auflauf mit Linsen und
Süßkartoffeln



4 Fruchtig: Salz-
Kumquats zum
Verschenken



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

GOLD EDITION

Gehört neben jeden Thermomix®!

Mit Thermomix® einfach selbst Brot backen

HAUSGEMIXT

GOLD-EDITION

Limitierte
Sonderausgabe
8,99 EURO
Gold-Edition #3
2019

mein
Zaubertopf

mein Zaubertopf

BROT BACKEN
Lieblingsrezepte für Thermomix®

★★★★
entwickelt
& getestet im

Foodia
KÜCHENSCHULE

Gravur: 0,99 EUR
Gedruckt: 10,50 EUR
Schwabe: 16,50 CHF
ISSN 2510-392X
www.zaubertopf.de

Meisterhaftes Krustenbrot

DAS
SPEZIAL
FÜR THERMOMIX®
FÜR NUR
8,99 €

TM6/TM5®
& TM31

Wie vom Bäcker

Brot aus dem Thermomix®

54 Brote und Brötchen, die besser schmecken als gekaufte!

**JETZT IM HANDEL
ODER BESTELLEN UNTER:**

www.zaubertopf.de

Artikel-Nr.:
MZTGOLD

„mein Zaubertopf“ ist eine Publikation aus dem Hause falckmedia und steht in keinerlei Verbindung zu den Unternehmen der Vorwerk-Gruppe. Die Marken „Thermomix“ und die Produktgestaltungen des „Thermomix“ sind eingetragene Marken der Unternehmen der Vorwerk-Gruppe. Für die Rezeptangaben in „mein Zaubertopf“ ist ausschließlich falckmedia verantwortlich.

fm

ALLE REZEPTE AUF EINEN BLICK

57
Rezepte

Mit Fleisch



Bohneneintopf
Seite 60



Fränkische Bratwurst-
Stulle Seite 141



Curry-Eintopf mit
Huhn Seite 63



Entenbrust mit Feigen
und Salat Seite 122



Herzhafte Fleischsülze
Seite 81



Orientalische Gans mit
Reisfüllung Seite 90



Kürbis-Polenta mit
Sugo Seite 69



Lasagne mit Wild-
Bolognese Seite 122



Rinderbrust-Eintopf
Seite 62



Rote-Bete-Enten-
eintopf Seite 62



Schweinenackensteaks
mit Bohnen Seite 72



Steak-Stulle mit
Avocado Seite 143



Thai-Salat mit Häh-
nenbrust Seite 67



Toastbrot-Tassen mit
Ei und Spinat Seite 14

Mit Fisch



Asia-Sülze, Räucher-
fischsülze Seite 81, 78



Baguette-Stulle mit
Ölsardinen Seite 141



Fischstäbchen-Toast
mit Creme Seite 140



Pak choi mit Thun-
fischbauch Seite 102



Rotbarschfilet mit
Püree Seite 71



Venusmuscheln in
Sherry-Sud Seite 74

Vegetarisch



Feigensenf Seite 162



Graupensalat mit
Kürbis Seite 96



Gurkensalat mit
Granatapfel Seite 90



Harissa-Ofenkartoffeln
mit Ei Seite 70



Hummus Seite 117



Indische Naan-Stulle
mit Möhren Seite 142



Pasta mit Schwarz-
kohl und Chili Seite 68



Pilzpflanze Stroganoff
mit Gurken Seite 98



Quinoa-Pfanne mit Ei
und Zucchini Seite 98



Scharfer Wurzel-
eintopf Seite 58



Zwiebel-Tarte-Tatin
mit Salat Seite 96



Apfelförtchen mit Nougat Seite 150



Brombeer-Kissen Seite 46



Cassis-Anis-Plätzchen Seite 50



Chai-macchiato-Stangen Seite 46



Crinkle Cookies Seite 52



Dattelpflätzchen Seite 42



Earl-Grey-Birnentorte Seite 130



Erdnuss-Sterne, Ingwerkekse Seite 47, 48



Joghurt-Mousse mit Birnen Seite 125



Mousse au chocolat Seite 22



Weißes Nougat Seite 48



Orangen-Mascarpone-Parfait Seite 150



Preiselbeer-Makronen-Kekse Seite 52



Quarkknödel mit Birnen Seite 148



Safran-Orangen-Ringe Seite 42



Salzkaramell-Ecken Seite 47



Sanddorn-Mousse mit Salzkaramell Seite 148



Tee-Sirup-Ecken Seite 52

ALPHABETISCHES REZEPTVERZEICHNIS

A	Apfelförtchen mit Nougat	** 150
	Asia-Hühnersülze mit Garnelen und Nudeln	** 81
B	Baguette-Stulle, französische, mit Ölsardinen	* 141
	Bohneneintopf	* 60
	Bratwurst-Stulle, fränkische, mit Malzbier-Zwiebeln	* 141
	Brombeer-Kissen	** 46
C	Cassis-Anis-Plätzchen	* 50
	Chai-macchiato-Stangen	** 46
	Crinkle Cookies	* 52
	Curry-Eintopf mit Huhn	* 63
D	Dattelpflätzchen, orientalische	* 42
E	Earl-Grey-Birnentorte	** 130
	Entenbrust, geräucherte, mit Feigen und Radicchio-Salat	* 122
	Erdnuss-Sterne	* 47
F	Feigensenf	* 162
	Fischstäbchen-Toast, britischer, mit Erbsencreme	* 140
	Fleischsülze, herzhaft	** 81
G	Gans, orientalische, mit Reisfüllung	** 90
	Garnelenfarce	** 101
	Garnelenreduktion	* 101
	Granatapfel-Fizz	* 28
	Graupensalat mit Kürbis und Basilikum	* 96
	Gurkensalat mit Granatapfelkernen	* 90
H	Harissa-Ofenkartoffeln mit Ei	* 70
	Hühnerbrühe (Grundrezept)	* 78
	Hummus	* 117
I	Ingwer-Stempel-Kekse	** 48
J	Joghurt-Mousse mit eingelegten Birnen	* 125
K	Kürbis-Polenta mit Fleischbällchen-Sugo	* 69
L	Lasagne mit Wild-Bolognese	** 122
M	Mango-Miso-Mayonnaise	* 101
	Mousse au chocolat	* 22
N	Naan-Stulle, indische, mit Koriander-Möhren und Cashew-Chutney-Creme	* 142
	Nougat, weißes	** 48
O	Orangen-Mascarpone-Parfait	* 150
P	Pak choi mit Thunfischbauch und Boquerones	* 102
	Pasta mit Schwarzkohl und Chili	* 68
	Pilzpfanne Stroganoff mit Gurken-Häckerle und Kartoffeln	* 98
	Preiselbeer-Makronen-Kekse	** 52
Q	Quarkknödel mit Birnen und Schlehen	** 148
	Quinoa-Pfanne mit Zucchini und Ei	* 98
R	Räucherfischsülze mit Safran	** 78
	Rinderbrust-Eintopf	* 62
	Rotbarschfilet mit Süßkartoffelpüree	* 71
	Rote-Bete-Enteneintopf	* 62
S	Safran-Orangen-Ringe	** 42
	Salzkaramell-Ecken	** 47
	Sanddorn-Mousse mit Salzkaramell	* 148
	Schweinenackensteaks mit CIDRE und weißen Bohnen	* 72
	Steak-Stulle, mexikanische, mit Avocado-Creme	* 143
T	Thai-Salat mit Hähnchenbrust	* 67
	Tee-Sirup-Ecken	* 52
	Toastbrot-Tassen mit Ei und Spinat	* 14
	Topinamburpüree	* 102
V	Venusmuscheln in Sherry-Sud	* 74
W	Wurzeleintopf, scharf	* 58
Z	Zwiebel-Tarte-Tatin und Salat mit Feta-Dressing	** 96

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH ** MITTELSCHWER *** ANSPRUCHSVOLL

UNSERE TITELREZEPTE

GESCHENK AUS DER KÜCHE

FEIGENSENF

Fruchtig und scharf – Jürgens körniger Senf bietet jeder Bratwurst Paroli. Flott gemacht ist er obendrein

Ganz einfach hausgemacht mit Zwiebeln, Weißwein, Feigen und Senfsaat



JÜRGEN BÜNGENER

»e&t«-Koch

„Der leicht süße Senf passt auch zu Käse, Kurzgebratenem und ins Dressing.“

Feigensenf

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 400–500 g Senf

- 100 g Senfpulver (z. B. Colman's)
- 1 Zwiebel (80 g)
- 100 g getrocknete Feigen
- 500 ml trockener Weißwein
- 2 Tl Zucker
- Salz
- 3 Tl braune Senfsaat

Außerdem: sterilisiertes Twist-off-Glas (500 ml Inhalt)

1. Senfpulver mit 100 ml kaltem Wasser glatt rühren, quellen lassen.
2. Inzwischen Zwiebel und Feigen in feine Würfel schneiden.
3. Wein mit Zwiebeln, Zucker, 2 Tl Salz und Senfsaat kurz aufkochen und bei mittlerer Hitze auf 250 ml einkochen lassen. Senfcreme unterrühren, Feigen zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren weitere 5–8 Minuten cremig-dicklich einkochen. Abkühlen lassen.
4. Senf in ein sterilisiertes Twist-off-Glas füllen, verschließen und kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO EL 1 g E, 0 g F, 7 g KH = 44 kcal (187 kJ)

Tipp Vor dem ersten Servieren 2–3 Tage im Kühlschrank stehen lassen. Gekühlt 2 Monate haltbar.

Udo Jürgens – der große Entertainer.
Sein Leben. Seine Lieder. Sein Vermächtnis.



Neuaufgabe
zum 5. Todestag

100 Seiten:
mit exklusiven
Interviews,
Bildstrecken
u. v. m.

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



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

