

essen & trinken

**Feines
Fondue**

**GENIESSEN
GEBEN WEIN IN
DIE BRÜHE**

Ofenglück: Lasagne
mit Linsen, Pilzen
und ganz viel Käse

**SCHNELL
FERTIG
ALLTAGSKÜCHE,
DIE BEGEISTERT**

**HERRLICH
DEFTIG**
Köstliches zur
Kohlsaison

**MACHT LUSTIG
SÜSSES
MIT ZITRONE**

Wie das duftet!

Brie im KnusperTeig, überbackenes Frikassee oder würziger Hühnertopf – acht geniale Gerichte aus dem Ofen





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





Mein
„Mein
Lieblingsrezept
dieser Ausgabe
finden Sie
auf Seite 46“

Liebe Leserin, lieber Leser,

je älter ich werde, desto mehr glaube ich, dass das Glück seine Heimat in meinem Ofen hat.

Na ja, das ist vielleicht ein bisschen übertrieben, aber finden Sie es nicht auch erstaunlich, wie glücklich und fröhlich einen der Duft eines Gerichts machen kann, der aus einem heißen Ofen strömt?

Stellen Sie sich mal vor, Sie kommen nach einem langen Arbeitstag müde nach Hause, draußen ist richtig mieses Wetter, und Ihre Stimmung ist – sagen wir – erholungsbedürftig. Sie öffnen ahnungslos die Tür, und plötzlich ist der ganze Hausflur erfüllt vom Aroma eines Zitronenhähnchens, das gerade in Ihrem Ofen eine knusprige Haut bekommt. Und als sei das noch nicht genug, liegt darüber der Geruch von Rosmarinkartoffeln, die in der Pfanne langsam Bräune annehmen.

Wusste ich doch, das kennen Sie auch. Dann werden Sie unsere Ofenrezepte in dieser Ausgabe ja lieben.

Jetzt brauchen wir nur noch schlechtes Wetter!

Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen

Neu

GESCHENKIDEE



Ihnen fehlt doch noch eine Kleinigkeit? Dann haben wir etwas für Sie: Unsere Gutscheinbücher sind perfekt für alle, die gern gut essen gehen. Es gibt sie für fünf Städte. Das Prinzip: Sie essen zu zweit, zahlen aber nur einen der beiden Hauptgänge. Ab sofort für 29,90 Euro im Buchhandel oder versandkostenfrei zu bestellen unter www.essen-und-trinken.de/buch oder telefonisch unter 040/42 23 64 27.

So macht gesunde Ernährung Spaß



Mit Rezepten vom Fußball-Weltmeister-Koch Holger Stromberg, spannendem Wissensteil für Kinder und inspirierendem Elternratgeber – mit Beiträgen von Jesper Juul u.v.a.m.



Das Buch ist im Südwest-Verlag erschienen. Der komplette Verkaufspreis der LaVita-Sonderauflage geht als Spende an Bild hilft e.V. „Ein Herz für Kinder“

Jetzt bestellen:
lavita.de/kinderkochbuch
 oder telefonisch unter
 0871 / 972 170



36

Gut, besser, aus dem Ofen: geschmorter Hähnchen-Reis-Topf

ESSEN

12 Guten Morgen

Für sonntags: ofenwarme Scones mit süßem Aufstrich

20 Top 5

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten: Jakobsmuscheln

36 Aus dem Ofen

Von Lasagne bis Brie im Blätterteig: Nichts verbreitet mehr Wohlgefühl als unsere duftenden Lieblinge

50 Die schnelle Woche

Im Alltag ganz entspannt kochen, das ist die Devise unseres Speiseplans: Für jeden Tag gibt's einen leckeren Vorschlag

60 Köstliches mit Kohl

Rosenkohl zum Risotto, Wirsing in der Maultasche und Grünkohl im Mohnspätzle-Auflauf – unser Koch weiß, wie man dem Wintergemüse ganz neue Nuancen entlockt

78 Der besondere Teller

In unserer Rubrik für ambitionierte Hobbyköche dreht sich diesmal alles um die Currywurst – die gar keine ist

82 Feines Fondue

Die selbst gekochte Brühe macht den Unterschied – und der Schuss Wein, der in ihr steckt. Dazu reichen wir Kurkuma-Brot, köstliche Dips und Gewürze

90 Vegetarisch

Rezepte für trübe Tage – leicht, gesund, farbenfroh und ausgesprochen köstlich

98 Serie: Das Trendgericht

Wir liefern Hintergründe und Rezepte. Diesmal: Gua bao

118 Menü des Monats

Drei Gänge für entspannte Gastgeber: Lachs-Tatar, Möhren-Risotto mit Entenbrust und Stracciatella-Creme

125 Die große Backschule

Serie mit Schritt-für-Schritt-Anleitung: 67. Folge: Mango-Brushstroke-Torte

130 Kuchen und Desserts

Quarktorte, Götterspeise und Mousse – alles mit Zitrone

146 Guten Abend

In unserer neuen Rubrik würdigen wir das Abendbrot

TRINKEN

26 Gemixt

Zum Anstoßen servieren wir einen klassischen „Champagne Cocktail“

28 Getroffen

Motoko Watanabe über die Kombination von Sake und Speisen

30 Getrunken

Bens Flaschen des Monats

89 »e&t«-Weinpaket

Sekt, Prosecco und Champagner: Unser Weinpaket vereint grandiose Prickler aus drei Ländern



89

Happy New Year!
Drei prickelnde
Empfehlungen für
den Jahreswechsel

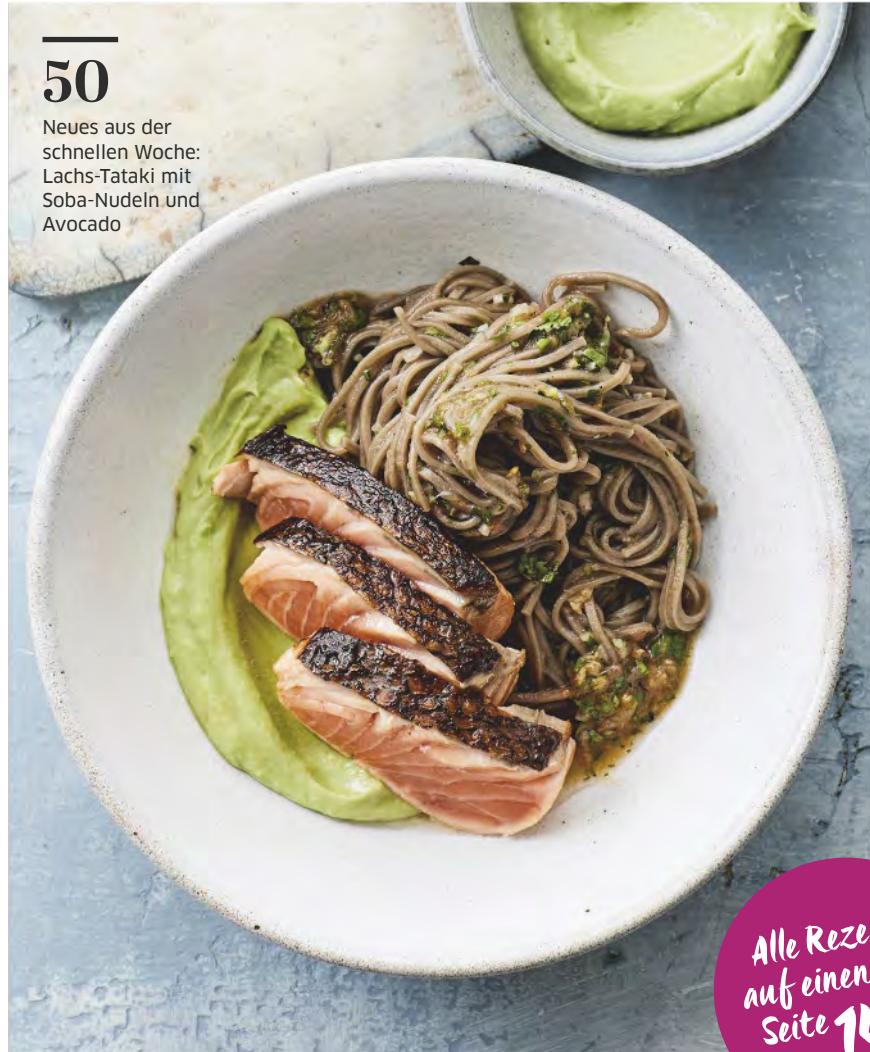
125

Wie gemalt: Brushstroke, also Pinselstrich, nennt sich die Torten-Deko der Stunde



50

Neues aus der schnellen Woche:
Lachs-Tataki mit Soba-Nudeln und Avocado



Alle Rezepte
auf einen Blick
Seite 144

ENTDECKEN

8 Saison

Kohl und Meeresfrüchte

14 Magazin

Feine Teller, gutes Fleisch und Nougat-Knusper zum Verlieben

22 Was machen Sie denn da?

Markus Shimizu über das Fermentieren

24 Wir waren essen

Diesmal in Regensburg und Hamburg

32 Die grüne Seite

Gebietsfremde Tierarten siedeln sich in Deutschland an – viele sind essbar

34 Kolumne

Doris Dörrie schreibt erneut über ihr gestörtes Verhältnis zur Milch

72 Handwerk

Ein Fischmann denkt um: über nachhaltigen Fang und Dry-Aged-Bernsteinmakrele

102 Südtiroler Gipfelstürmer

Sterne-Koch Norbert Niederkofler hat eine ganze Generation von Köchen beeinflusst – zu Besuch bei ihm und seinen Schülern

IN JEDEM HEFT

3 Editorial

6 Unser Versprechen

115 Impressum/Hersteller

138 Unsere Leserseite

140 Hausmitteilung

142 Vorschau

144 Rezeptverzeichnis



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

WILLKOMMEN BEI UNS IN DER KÜCHE

Woran Sie uns messen können!

1. Wir entwickeln unsere Rezepte exklusiv für Sie.

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

2. Wir kochen jedes Gericht drei Mal.

Das ist einmalig unter deutschen Food-Zeitschriften. Konkret geht das so: Ein

»e&t«-Koch entwickelt ein Rezept – im Kopf und auf Papier – und kocht es zum ersten Mal. Die Kollegen probieren, schwärmen (meistens), diskutieren (selten), verwerfen (sehr selten) und optimieren (manchmal). Im zweiten Schritt wird das Rezept erneut gekocht und fotografiert. Die letzte Kontrolle erfolgt durch unsere Küchenpraktikanten. Sie kochen das Gericht ein drittes Mal, prüfen, ob alle Zutaten, Mengen und Zeiten stimmen. Nur so können wir garantieren, dass die Rezepte bei Ihnen zu Hause hundertprozentig gelingen.

3. Wir beherzigen die Saison.

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

4. Wir achten auf die Herkunft.

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

5. Wir genießen das Gute.

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



Achims Wiener Schnitzel und weitere Podcast-Rezepte finden Sie online (Link unten)



Unsere Podcasts lassen sich kostenlos abrufen auf AudioNow, iTunes, Spotify, Deezer und unter www.esSEN-und-trinken.de/podcast

PODCAST

KOCH IM OHR

— Panade oder Panierung? Butterschmalz oder Öl? In der ersten Folge unseres Koch-Podcasts „Der Küchenchef serviert“ beantwortet Achim Ellmer alle Fragen rund um das perfekte Wiener Schnitzel. In Folge zwei knüpft er sich Risotto à la milanese vor – und um das Geheimnis einer fluffigen Mousse au chocolat geht es in Folge drei. Dass unser Küchenchef ausgezeichnet kochen kann, wussten Sie ja schon. Dass er auch wunderbar unterhaltsam darüber sprechen kann, zeigt er jetzt. Immer an seiner Seite: »e&t«-Redakteurin Nadine Uhe. Sie fragt nach, probiert und kommentiert. Alles, was Sie schon immer übers Kochen wissen wollten, Achim Ellmer flüstert es Ihnen.



Mein kleiner Glücksmoment.

ZARTSCHMELZENDER GENUSS ZUM VERSCHENKEN.



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





Calamaretti

Venusmuscheln

Kaisergranate

A close-up photograph of various types of seafood arranged on a bed of crushed ice. In the center, a large scallop shell is prominently displayed. To its right, a large prawn (langoustine) is visible. In the background, several smaller clams (Muscheln) are scattered. The lighting highlights the textures and colors of the shells and the translucent bodies of the prawns.

Jakobsmuscheln

rohe Garnelen

Gepanzert

Meeresfrüchte

Zu Silvester darf es etwas Besonderes sein? Dann liegen Sie mit Meeresfrüchten richtig. Doch halt! Bevor Sie Ihren Einkaufszettel schreiben, ist es gut zu wissen, was hinter mancher Bezeichnung steckt. Etwa Kaisergranat, der zu der Familie der Hummer gehört, den man aber selten unter dieser Bezeichnung im Handel findet. Vielmehr haben wir uns an seinen italienischen Namen Scampo (Plural: Scampi) gewöhnt. Oder eben Langoustine aus Frankreich. Oft wird das wertvolle Krustentier mit der nicht ganz so wertvollen Riesengarnele (auch Prawn, Crevette oder Gamba genannt) verwechselt. Dabei gibt es deutliche Unterschiede: Der Kaisergranat hat einen wesentlich breiteren Schwanz, der Panzer ist dicker und kräftiger. Achten Sie auch auf die Herkunft der Meeresfrüchte. Hier gilt die Regel: Je kälter die Gewässer, in denen sie lebten, desto besser ist die Qualität.

Rezepte mit Meeresfrüchten finden Sie auf den Seiten 20 und 55.



Grünkohl

Rosenkohl



Schwarzkohl

Flower-Sprouts

Weißkohl

Gemixt

Kohl

Gegen Stimmungstiefs in der kalten Jahreszeit ist zum Glück der Kohl gewachsen. Längst sind die Zeiten vorbei, in denen wir bei dem Gemüse die Nase rümpften – und das nicht nur, weil die dicken Köpfe beim Zubereiten unfein nach der sogenannten Arme-Leute-Küche rochen. Kohl? Pfui! Das war mal. Seit geraumer Zeit braten wir Rosenkohlblättchen knackig in der Pfanne an, würzen mit Orange und Sternanis. Servieren Wirsing in Sahne und hobeln Trüffel darüber, wickeln mit Senf bestrichenen Lachs in Weißkohlblätter, mixen Schwarzkohl mit Edelpilzen – die feine Gesellschaft fühlt sich in Kohlnähe wohl. Geizen Sie also nicht mit Kreativität, wenn Sie so einen Kopf oder einen Haufen Blätter vor sich haben. Oder Sie blättern einfach weiter bis zu den Seiten 60–71. Dort lässt unser Koch Jürgen Büngener seiner Kreativität freien Lauf.

Noch mehr Rezepte mit Kohl finden Sie auf den Seiten 20 und 96.

GUTEN MORGEN!

Das Geheimnis der Scones liegt in der eiskalten Butter, die den Teig fast blättrig macht. Ofenwarm mit süßem Aufstrich: simply delicious!



HEGE MARIE KÖSTER

>e&t<-Köchin

„Ein zeitloser High-Tea-Gebäckklassiker: Macht sich auch bestens zum späten Sonntagsfrühstück.“

Scones

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stück

- 110 g Butter
 - 300 g Dinkelmehl (Type 630)
 - 1 Ei Backpulver
 - ¼ Ti Natron
 - ½ Ti Vanillepaste
 - 1 Ei Zucker • Salz
 - 250 ml Butter-milch (eiskalt)
 - 1–2 Ei Milch
- Außerdem: Mehl zum Bearbeiten

1. Butter würfeln, auf einen Teller geben und 30 Minuten ins Gefrierfach stellen.

2. Mehl, Backpulver, Natron, Vanillepaste, Zucker und 1 Prise Salz in der Küchenmaschine mit Messer mischen. Butterwürfel zugeben, vorsichtig mit dem Mehl erbsengroß zerkleinern. Buttermilch zugeben, kurz untermischen (der Teig soll krümelig sein).

3. Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen, locker zur Kugel formen. Mit dem Rollholz 30 x 30 cm groß ausrollen. Oberes Drittel umklappen, unteres Drittel darüberlegen. Rechtes Drittel umklappen, linkes Drittel darüberlegen, um 90 Grad drehen. Teig erneut wie oben ausrollen und falten. Teig halbieren, 2 Fladen à 15 cm Ø formen.

4. Fladen mit leicht bemehltem Messer in 6 gleich große Tortenstücke schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit Milch bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 12–15 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO STÜCK 4 g E, 8 g F, 21 g KH = 177 kcal (741 kJ)

Tipp Den Teig zudeckt über Nacht kalt stellen und Scones am Tag darauf backen. Oder: Teig fertig geschnitten einfrieren und bei Bedarf 1:30 Stunden antauen lassen und bei 200 Grad 15–20 Minuten backen.

Scones erfordern Clotted Cream und Erdbeer Konfitüre – dulden aber auch Frischkäse oder Mascarpone und Lemon Curd



Gekaufte Kekse wecken keine Erinnerungen.

MUM zum Selbermachen:
mit dem besten Teigmacher
OptiMUM von Bosch

Mehr unter
www.mum-zum-selbermachen.de



Stiftung
Warentest

test



Bosch MUM9D33S11

Im Test:
8 Küchenmaschinen mit
Schwenkarm von oben
5x befriedigend
1x ausreichend
2x mangelhaft

Ausgabe 12/2018
www.test.de

18AY19



BOSCH

Technik fürs Leben





Krümelmonsters Liebling

Genuss-
Orte
Teil 23

- HINGEHEN Der süße Duft wird Ihnen den Weg weisen: In der Plätzchenmanufaktur in Hamburg-Eimsbüttel bereiten Bäckermeister Jürgen Tandetzki und sein Team frische Kekse in Handarbeit zu. Den Laden mit angeschlossener Backstube gibt es seit über 100 Jahren – und viele Rezepte stammen vom Großvater.

- ENTDECKEN Mehr als 80 unterschiedliche Gebäcksorten, zur Weihnachtszeit Köstlichkeiten wie Zimtsterne und Dominosteine, selbstverständlich handgemacht.

- MITNEHMEN Den Klassiker: Butterherzen mit Himbeerkonfitüre. Aber auch Neuheiten wie Ingwer-Cookies oder Matcha-Plätzchen warten darauf, probiert zu werden. Wer sich nicht entscheiden kann, nimmt eine der hübsch verpackten Keksmischungen.

Der Keksbaecker, Sorthmannweg 10, 22529 Hamburg
www.der-keksbaecker-shop.de



ZUM SNACKEN

KNUSPERKRINGEL

Diese kleinen Goldstücke heißen „Taralli“ und stammen aus einer Familienbäckerei in Apulien. In ihren Teig kommt neben Olivenöl auch Weißwein. Sie schmecken deshalb super zum Aperitif, dürfen aber auch solo geknabbert werden. 450 g, 5 Euro, über www.artefakten.net



Tim Raue, Sterne-Koch

ZUM SELBERMACHEN

HANOI FÜR DAHEIM

Das Lieblingsgericht aus dem Asienurlaub nachzukochen ist gar nicht so einfach. Oft fehlen authentische Zutaten oder das richtige Rezept. Die Kochboxen von Asiatreetfood bringen beides mit: So gelingen etwa Wokgerichte oder die sonst so aufwendige Pho-bo-Suppe ganz einfach. Ab ca. 30 Euro asiatreetfood.com

ZUM WÜRZEN PROFIS AM WERK



Für das „Elb-Wildgewürz“ hat sich Ankerkraut mit den Wildfleischspezialisten von Elbwild zusammengetan. Das Ergebnis: ein Mix mit Oregano und Anis, der Reh, Hirsch und Co. toll kontert. 265 g, ca. 8,50 Euro www.ankerkraut.de

„Wir kochen unsere Gemüse und Fonds mit stillem Wasser, und zwar mit „Acqua Panna“. Das ist milder als Leitungswasser. Auf dem HÖCHSTEN LEVEL geht es eben um aromatische Nuancen.“



Hinrich Carstensen und Lina Kypke gründeten 2017 das Fleisch-Start-up „Ein Stück Land“

ZUM TEILEN

GANZ ODER GAR NICHT

Erst wenn alle Teile verkauft sind, wird ein Tier geschlachtet: Das ist das Prinzip vom Onlineshop „Ein Stück Land“. Zuerst gab es nur Galloway, jetzt auch Schwein und Huhn – alles aus artgerechter Haltung. Fleischpakete ab 90 Euro (5,5 kg) www.einstueckland.de



ZUM FRÜHSTÜCK SÜSS GENUG

Für alle, die im neuen Jahr weniger Zucker essen möchten: Der Sauerkirsch-aufstrich „50% weniger Zucker“ von Zentis hat nur halb so viel wie übliche Konfitüren und schmeckt schön fruchtig. 195 g, ca. 2,50 Euro, im Supermarkt



ZUM NASCHEN

KÖSTLICHE KONTRASTE

Beim „Bar Crouti Ivoire“ von Valrhona müssen Sie nicht zwischen weißer und dunkler Schokolade wählen: Er bringt gleich beides mit – und Nougat und Knusper noch dazu. 35 g, 2,50 Euro, über www.oschaetzchen.de

Von hier. Von uns.

Eine Meisterleistung.



Der auch.

Mit Liebe und Können gemacht.

Kulinarische Höhepunkte sind in Württemberg auch regionale Höhepunkte. Die ausgesuchten schwäbischen Spezialitäten bestechen nicht nur durch ihre Zutaten von hier, sondern auch durch die Liebe und das Können, mit denen sie zubereitet werden. Passend dazu gibt es herrliche Weine wie einen kräftigen Lemberger oder vollmundigen Schwarzriesling. Entdecken Sie das Beste aus Württemberg: Achten Sie einfach auf das Siegel unserer Erzeuger.

Württemberger Weingärtnergenossenschaften
wein-heimat-wuerttemberg.de

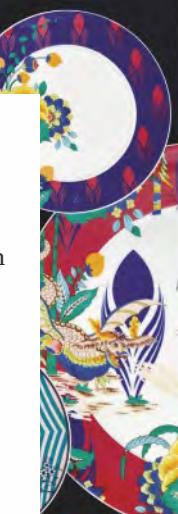


Württemberg ist eine geschützte Ursprungsbezeichnung (g.U.) der Europäischen Union.
www.wein-heimat-wuerttemberg.de/gU-wuerttemberg

WINEinMODERATION.eu
Art de Vivre

Reiche Fantasie

— Filigrane Blüten, fächerwedelnde Geishas, bunt gefiederte Vögel – die Bilderwelten, mit denen die neuen Collage-Dekore von Meissen aufwarten, sind geradezu magisch und tragen fantasievolle Namen wie „Love Birds“, „Noble Chinese“, „Ballon Hearts“ oder „Mystic Garden“. Die Teller wirken als Einzelstücke, können aber auch beliebig kombiniert werden. Von ca. 90 Euro (Dessertteller) bis ca. 200 Euro (Präsentierteller). www.meissen.com



TAFELAUGLICH

ALLESKÖNNER

Dank eines extra Innendeckels ist die guss-eiserne Cocotte „Every“ zwar Spezialistin für perfekten Reis. Suppe, One-Pot-Pasta oder Brot gelingen darin aber genauso gut. 2 Liter Inhalt, ca. 200 Euro, www.lecreuset.com



NORDISCH

NATURSCHÖNHEIT

Die geölten Servierschalen und das Salatbesteck des dänischen Designers Kay Bojesen sind aus FSC-zertifiziertem Eichenholz und für alle Lebensmittel geeignet. Schalen ca. 55 Euro (14 cm Ø) und ca. 190 Euro (24,5 cm Ø), Besteck ca. 55 Euro, über www.scandinavian-lifestyle.de



DURCHSICHTIG

GUTER ZWECK

Die gläserne Teekanne mit Stövchen von Mono ist ein All-Time-Klassiker. Nun gibt es davon eine limitierte Charity-Ausgabe in Blau. 50 Euro des Kaufpreises von 295 Euro gehen an IJM Deutschland, eine Menschenrechtsorganisation, die sich für die Opfer von Menschenhandel einsetzt – und Blau im Logo trägt. www.mono.de

KURVIG

KLARE KONTUR

Ob Blüte oder Strauß – in den seidenmatt glasierten, kurvigen Keramikvasen „Kontur“ von Kähler Design wirkt alles doppelt schön. In fünf Größen, ab ca. 40 Euro, über www.illumsbolighus.de





DER MINI COUNTRYMAN.

DANK ECHTZEIT ECHT ZEIT HABEN.

Unser größter MINI bietet viel Platz und praktische Features: Senden Sie mit der Send to Car Funktion Ihre Ziele mit der MINI Connected App direkt an das Fahrzeug und finden Sie mit Echtzeit-Staumeldungen den schnellsten Weg.

Erfahren Sie mehr auf mini.de und bei Ihrem MINI Partner.

JETZT MIT ATTRAKTIVEM MINI CONNECTED PAKET.



Ein gutes Bauchgefühl

Lange verbanden wir mit ihm eher Scham als Charme, dann polierte ein Bestseller sein Image auf: Der Darm genießt mehr Aufmerksamkeit denn je. Zu Recht, schließlich beherbergt er ca. 100 Billionen Bakterien, die unsere Gesundheit maßgeblich beeinflussen. Experten vermuten, dass der Magen-Darm-Trakt bei nahezu allen Erkrankungen eine Rolle spielt. Wir haben vier Tipps parat, die ihn – und uns – gesund halten.

Tipp 1: Weniger Zucker

Verarbeitete Lebensmittel sind oft stärker gesüßt, als wir denken. Das zeigt sich nicht nur auf der Waage, Zucker fördert auch das Wachstum schädlicher Darmbakterien. Wer selbst

und frisch kocht, hat seinen Konsum besser im Blick.

Tipp 2: Fermentiertes

Kefir, Kimchi, Kombucha: Fermentierte Lebensmittel sind im Trend – und dazu ausgesprochen gesund. Deren Milchsäurebakterien helfen dem Magen-Darm-Trakt, in Balance zu bleiben.

Tipp 3: Walnüsse

Power-Kerne: Forscher aus München entdeckten, dass sich eine Handvoll Walnüsse (43 Gramm) pro Tag positiv auf die Darmflora auswirkt.

Tipp 4: Achtsamkeit

Wer hastig oder nebenbei isst, kaut oft nicht sorgfältig genug. Die Speisen werden so nicht ausreichend für den Magen vorbereitet, der ist überfordert. Besser: sich Zeit nehmen.



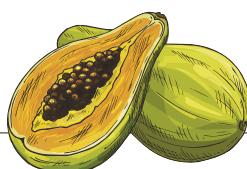
Bitter, bitte!

— Auf das Festtagsmenü folgen Schnaps oder Espresso? Das geht auch gesünder: etwa mit den Tropfen von Bitterliebe, die neben Enzian- und Angelikawurzel 13 weitere Bitterkräuter enthalten. 50 ml, ca. 15 Euro www.bitterliebe.com

KERNKRAFT

KNABBERN ERLAUBT

Wenn Sie das nächste Mal Papaya zubereiten, werfen Sie die Kerne nicht weg. Sie schmecken schön pfeffrig, dazu steckt in ihnen das Enzym Papain, das die Verdauung in Schwung halten soll. Für eine gesunde Knabbererei Kerne säubern, im Sieb an einem warmen Ort trocknen lassen und in Maßen genießen.



KRÄUTERPOWER

TUT GUT

Tee ist ein altbewährter Klassiker bei Bauchgrummeln. „Belly Comfort“ von Bad Heilbrunner beruhigt mit Kamille, Basilikum und Kurkuma. 12x2 g, ca. 2,50 Euro, im Supermarkt



EINE STADT, DREI ADRESSEN. DIESMAL:

DUBAI

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



THE MAINE

Gerichte wie Champignon-Trüffel-Pizza, Muscheln in Weißwein und Fisch-Tacos machen diese Brasserie zu einem beliebten Treffpunkt für Menschen, die gern gut essen, es aber entspannt mögen. An der Bar werden klassische Cocktails gemixt, die Einrichtung ist eine Mischung aus Vintage- und Industrie-Look.

Im Hotel DoubleTree by Hilton JBR, Dubai, UAE
Tel. 00971/4/457 67 19
www.themaine.ae



LIMA

Als das peruanische Restaurant 2012 in London eröffnete, sorgte es innerhalb kürzester Zeit für Furore und bekam ein Jahr später einen Michelin-Stern. Die Dependance in Dubai ist genauso aufregend: farbenfrohes Interieur, moderne, fantasievolle Neuinterpretationen peruanischer Gerichte, kuratiert vom „Lima“-Gründer Virgilio Martínez.

City Walk, Dubai, UAE
00971/5/65 00 45 71
www.limadubai.com



COMPTOIR 102

Der wohl beste Concept-Store der Stadt. Und das nicht nur, weil man hier ausgesuchte Möbel und Kleidung bekommt. Im Restaurant servieren freundliche Mitarbeiter frisch zubereitete internationale Gerichte, die zum einen gesund sind und zum anderen hervorragend schmecken. Probierenswert: die Bowls und Salate.

102 Beach Rd Jumeirah 1
Dubai, UAE, Tel. 00971/4/385
45 55, www.comptoir102.com

IN DER NÄCHSTEN FOLGE

Drei wunderbare Restaurants in Turin

Früher Gutshof, jetzt
Hotel mit modernen
Zimmern und Apartments:
Gut Boltenhof



Gekommen um zu bleiben

— Zwei Köche aus Berlin gönnten sich ein Wochenende auf Gut Boltenhof – und beschlossen zu bleiben: Claris Lenz lernte ihr Handwerk im „The Ritz – Carlton“, Christian Schwarzlose war dort Sous-Chef. Das Anwesen in Brandenburg mit seinen gemütlichen Apartments, seinen Schafen, Ziegen, Kühen, den freilaufenden Hühnern und Gänsen, mit dem See und der alten Parkanlage gefiel den beiden so gut, dass sie nun im „GUTess“ Feines aus hofeigenen Erzeugnissen kochen.

www.hoefediebegeistern.de



—
EINKEHREN

SCHLEMMEN, NICHT SCHLEPPEN

Schneewandern macht hungrig. Und damit Wanderer nicht ihre Verpflegung schleppen müssen, hat sich der Tourismusverband Bregenzerwald ein Schmankerl ausgedacht: Für 45 Euro können Genussfreudige entlang einer Route zum Frühstück, zum Mittagessen sowie zu Kaffee und Kuchen in ausgesuchten Gasthöfen einkehren. www.bregenzerwald.at

Feinste
Bio-Nudeln
in
Zabler-Qualität



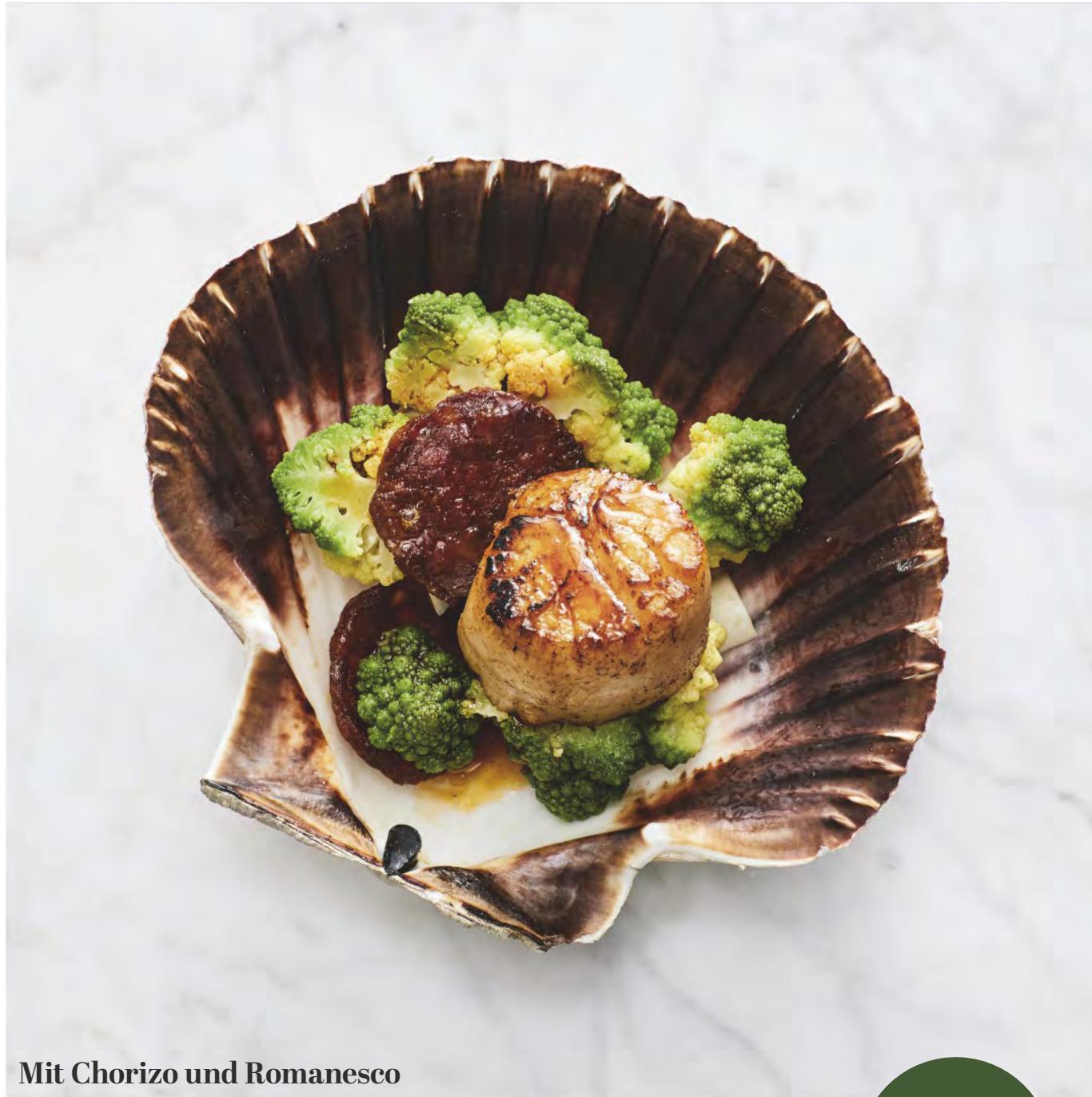
So gut kann Bio schmecken.



In Schale geworfen

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

An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten **54. FOLGE: JAKOBSMUSCHELN**



Mit Chorizo und Romanesco

GRUNDREZEPT FÜR 4 PORTIONEN

1 **kleinen Bio-Romanesco (400 g)** putzen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser 5–6 Minuten garen. In Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen. **1 El Butter** und **1 El Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen, **8 dünne Scheiben Chorizo** darin bei mittlerer Hitze 30 Sekunden braten. Romanesco zugeben, erwärmen, warm stellen. **Grundrezept: 1 El Butter** und **1 El Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen, **4 ausgelöste Jakobsmuscheln (à 40 g)** darin bei starker Hitze 1 Minute braten, wenden, bei milder Hitze 2 Minuten fertig braten, mit Salz würzen. Jakobsmuscheln mit Romanesco und Chorizo nach Belieben in gesäuberten Muschelschalen servieren.

Unser
Liebling



Mit Sellerie-Apfel-Salat

400 g Knollensellerie schälen, waschen. Sellerie erst in Scheiben, dann diese in dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel mit **2 El Zitronensaft** und **Salz** kurz kneten. **1 Apfel** waschen, bis zum Kerngehäuse in dünne Scheiben hobeln, diese in Streifen schneiden und zum Sellerie geben. Beides mit **80 g fettreduzierter Mayonnaise** und **200 g Joghurt** verrühren, mit **Salz**, **Pfeffer** und **1 Prise Zucker** würzen. **20 g Walnüsse** hacken und unterheben. **4 ausgelöste Jakobsmuscheln** (à 40 g) wie im Grundrezept (siehe linke Seite) braten. Muscheln mit Sellerie-Apfel-Salat servieren.



Mit Beurre blanc und Spinat

30 g Schalotten fein würfeln und im Topf in **1 El Butter** glasig dünsten. **4 Stiele Estragon** grob schneiden. Mit **1 El Weißweinessig**, **200 ml Fischfond** und **100 ml Wermut** in den Topf geben und auf 80 ml einkochen. Reduktion durch ein feines Sieb gießen. **1 El Butter** in einer Sauteuse erhitzen, **100 g Babyleaf-Spinat** darin in sich zusammenfallen lassen, salzen. **4 ausgelöste Jakobsmuscheln** (à 40 g) wie im Grundrezept (siehe linke Seite) braten. Reduktion aufkochen, mit **Salz**, **Pfeffer** und **1 Prise Zucker** würzen. **100 g kalte Butterstückchen** nach und nach unterrühren (nicht kochen!). Muscheln mit Spinat und Beurre blanc servieren.



Mit gebratenem Salat und Trüffeln

280 g Romanasalat putzen, in mundgerechte Stücke schneiden, waschen und trocken schleudern. **2 El Butter** und **1 El Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen, Romanasalat darin bei starker Hitze 1 Minute braten, dann bei milder Hitze 2 Minuten weiterbraten, dabei mit Salz würzen. **20 g schwarze Trüffeln** darüberhobeln und untermischen. **4 ausgelöste Jakobsmuscheln** (à 40 g) wie im Grundrezept (siehe linke Seite) braten. Muscheln mit gebratenem Salat servieren.



Mit Paprikakompott

1 rote Paprika (240 g) putzen, waschen, vierteln und in kochendem Salzwasser 6 Minuten garen. Sofort in Eiswasser abschrecken und häuten. Paprika in 1–2 cm große Stücke schneiden. **30 g Pflaumenmus (Glas)** mit **2 El Shiro-Dashi** (Asia-Laden), **1–2 El Wasser** und **1 El Olivenöl** verrühren, Paprikastücke untermischen. **4 ausgelöste Jakobsmuscheln** (à 40 g) wie im Grundrezept (siehe linke Seite) braten. Muscheln mit Paprikakompott servieren.



Markus Shimizu, 42, ist in Japan geboren und machte nach seinem Kunststudium in Berlin sein Hobby, das Fermentieren, zum Beruf

Was machen Sie denn da, Herr Shimizu?

„Ich rühre die Maische für meine dunkle Sojasauce um. Einmal in der Woche muss ich die Mischung aus Einkorn, einer alten Getreidesorte, Sojabohnen und Salzwasser durchmischen, sonst trennen sich die einzelnen Bestandteile. Das Wichtigste ist aber Koji, ein Schimmelpilz, der die zuvor eingeweichten und gedämpften Zutaten besiedelt und dort enzymatisch wirkt. Das bedeutet, dass der Pilz das Sojaeiweiß in sogenannte Aminosäuren spaltet. Diese wiederum sind verantwortlich für Geschmack, Aroma und Farbe. Aber auch andere Faktoren spielen für die Qualität eine Rolle, etwa Reifezeit und Gärbedingungen. Zwischen drei Monaten und drei Jahren reifen meine Sojasaucen. Das Fass, das Sie sehen, ist aus Eiche, früher reifte Rotwein darin. Wenn ich eine milde Soyu – so heißt Sojasauce auf Japanisch – haben möchte, verwende ich Fässer, in denen Whiskey oder Rum gelagert wurden.“

Markus Shimizu bietet in seiner Berliner Manufaktur auch Workshops zum Thema Fermentation an. www.mimiferments.com

WILTMANN. SIEHT MÄN. SCHMECKT MAN.



www.wiltmann.de

Original  Wiltmann
Die Marke für Genießer.

WIR WAREN ESSEN

Unsere Autoren aßen in Regensburg und Hamburg. In der Domstadt gab es nordisch inspirierte Gerichte, in der Hansestadt waren französische Klassiker das Vorbild



Wiederentdeckt

REGENSBURG

Storstad

Schon für den Ausblick könnte man Eintritt verlangen: Das „Storstad“ ist im fünften Stock eines Patrizierhauses untergebracht. Man thront über den Dächern der Regensburger Altstadt, die Türme des Doms sind zum Greifen nah. Doch so großartig die Aussicht auch sein mag, was auf den Tisch kommt, drängt alles andere in den Hintergrund. Anton Schmaus hat seinem Restaurant einen schwedischen Namen gegeben: Storstad bedeutet Großstadt. Schweden und Stockholm fühlt er sich verbunden, dort hat er gearbeitet, dort hat er seine Frau Anna kennengelernt. Skandinavien prägt auch seine facettenreiche Küche, in der sich asiatische Akzente und bayerisches Lokalkolorit finden. Ein Stil- und Aromen-Mix, an dem sich inzwischen einige Köche versuchen – bei Schmaus wirkt er ungezwungen und echt. Überraschende Teller mit Taube, Rhabarber, Miso-Mayonnaise und Kaffee oder Granny Smith mit Skyr, Sauerteig und Karamell sind typisch für Schmaus: In ihnen spiegelt sich die Spannung von Heimat und Ferne wider. *Rainer Schäfer*

4–6 Gänge-Menü 99–125 Euro

Watmarkt 5, 93047 Regensburg, Tel. 0941/59 99 30 00
www.storstad.de



Neuentdeckt

HAMBURG

La Canard Nouveau

Neues aus Entenhausen: Es wird wieder gekocht im „Le Canard“. Keine Ente. Die kommt erst auf die Karte, wenn ein Produzent gefunden ist, gern aus der Region, dessen Enten es mit denen der Gourmet-Restaurants in der Nachbarschaft aufnehmen können. Mit französischer Küche will Norman Etzold eine jüngere Klientel in das kernsanierte Gastro-Denkmal an der Elbchaussee locken, ohne die alte zu vergraulen. Auch deshalb bietet er den Lunch an: 3 Gänge für 45 Euro. Ein Wagnis in Zeiten, in denen ein Mittagessen kaum mehr Minuten als Euros kosten darf. Bei uns ging die Rechnung auf. Sind drei Stunden geblieben und haben 170 Euro dagelassen. Für Lilienknospen mit Mayo vorweg. Rindertatar mit Shiitake und ein Stillleben von der Karotte zur Vorspeise. Eine tiefwürzige Hummer-Bisque (Foto) zwischendurch. Auf der Haut gebratenen Adlerfisch und eine sous-vide-gegarte Maispoularde zum Hauptgang, die erst in einer 3%igen Salzlake Saft gezogen hatte, dann hart gegrillt wurde. Ein beachtliches Spektrum. *Inken Baberg*

Lunch-Menü ab 45 Euro, Dinner-Menü ab 89 Euro

Elbchaussee 139, 22763 Hamburg, Tel. 040/88 12 95 31
www.lecanard-hamburg.de

Monolith. Mehr Raum für puren Luxus.

Edle Materialien. Zeitlose Ästhetik. Maximaler Genuss.

Qualität, Design und Innovation



MONOLITH



home.liebherr.com/monolith

LIEBHERR

STILVOLLER TABUBRUCH

Es gilt als Sakrileg, Champagner zu mischen. Warum Sie trotzdem mit dem „Champagne Cocktail“ den Jahreswechsel feiern sollten

— Wie viele ikonische Cocktails, zeichnet sich der „Champagne Cocktail“ durch geniale Einfachheit aus. Bis heute gilt das Rezept aus dem legendären „Bartenders Guide“ von Jerry Thomas aus dem Jahr 1862 als Goldstandard – und das vollkommen zu Recht. Kein Schluck schmeckt wie der vorherige, da sich ein mit Bitter getränkter Zuckerwürfel langsam im Wein auflöst. Der Cocktail startet elegant und endet opulent – wie eine gute Silvesterparty.

CHAMPAGNE COCKTAIL

* EINFACH

Für 1 Glas

1. Stück **Würfelzucker** mit 1–2 Spritzern **Angostura-Bitter** tränken und in ein Champagnerglas legen. Mit ca. 100 ml trockenem **Champagner** (z.B. Taittinger Brut Réserve) aufgießen. Nach Wunsch mit oder ohne **Zitronenzeste** servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten
PRO GLAS 0 g E, 0 g F, 6 g KH = 91 kcal (381 kJ)



Überraschung: Ein getränkter Zuckerwürfel löst sich langsam im Champagner auf





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.

TRINKEN WIE IN TOKIO

Um die Vielfalt von japanischem Sake in Deutschland bekannter zu machen, hat Sake-Sommelière Motoko Watanabe in ihrem Berliner Restaurant „Zenkichi“ die Weine komplett von der Karte gestrichen. Ihren Gästen gefällt's



Sake wird immer aus Reis gebraut, ist aber sehr vielseitig – welche Faktoren bestimmen den Geschmack?
Es gibt viele Variablen: Welcher Reis wird benutzt und wie stark ist er poliert? Welcher Koji-Pilz startet die Fermentation? Wird der Sake pasteurisiert? Soll er jung oder gereift getrunken werden? Ob er am Ende eher fruchtig-floral oder erdig-getreidig ist, lässt sich nicht immer direkt ablesen.

Ums Probieren kommt man im „Zenkichi“ nicht herum – außer Bier gibt es ausschließlich Sake.
Wir servieren weder Wein noch Sushi. Ich glaube daran, dass die Gäste eine spannendere Erfahrung machen, wenn sie ihre Komfortzone verlassen, wie bei einer Reise in ein anderes Land. Manche sehen die Karte und drehen direkt wieder um, in der Regel ist das Feedback aber sehr gut.

Gibt es Grundregeln zur Kombination von Sake mit Speisen?
Die meisten Sake-Varianten sind sehr flexibel und richten sich eher nach dem eigenen Geschmack als nach dem Gericht. Ich kombiniere gern nach Region: Da in den Bergen Japans viel Ente gegessen wird, passen die Sorten der Brauereien vor Ort meist am besten dazu. Sake von der Küste schmeckt oft wunderbar zu Meeresfrüchten.

Eine Auswahl der von Motoko Watanabe eigens importierten Sake-Varianten gibt es auf www.zenkichi.de zu bestellen.

RAMAZZOTTI



IL PREMIO

Für die wertvollsten Momente, die bleiben.

RAMAZZOTTI.DE
genuss-mit-verantwortung.de



Die Zeit, die wir gemeinsam verbringen, ist immer kostbar. Doch es gibt auch jene seltenen Momente, die es wert sind, mit einem außergewöhnlichen Genuss gewürdigt zu werden.

Das sind die Momente, für die IL PREMIO geschaffen wurde. Amaro verfeinert mit edlem Nebbiolo Grappa, der volle 36 Monate im Tonneau-Fass gereift ist. Aus dem Traditionshouse Ramazzotti.

BENS BESTE

»e&t«-Getränke-Redakteur Benedikt Ernst lässt seiner Liebe zu Burgunder freien Lauf. Außerdem im Glas: belgisches Starkbier, heißer Saft und Rum mit Popcorn-Note



GLÜHSAFT

Wer alkoholfrei durch die Glühweinzeit kommen will, hat mit dem „Heißen Horst“ von Rabenhorst eine feine Alternative – basierend auf hellen Fruchtsäften und winterlichen Gewürzen von Kardamom bis Zimt. 3,49 Euro, über www.rabenhorst-shop.de



HIMMLISCH STARK

Nicht von den 11,3 Vol.-% Alkohol abschrecken lassen! Das Bier „10“ der belgischen Trappistenmönche aus Rochefort ist ein komplexes Geschmackserlebnis mit Noten von Pflaumen, dunklen Beeren und Vanille. 3,99 Euro, über www.beyondbeer.de



BURGUNDISCH & BEZAHLBAR

Mittlerer Körper, gelbfruchtiges Bouquet und feine mineralische Anklänge machen den Montagny „Vieilles Vignes“ 2017 (9,50 Euro, über www.jacques.de) zum perfekten Alltags-Chardonnay. Der Basis-Pinot-Noir von Roux Père & Fils überzeugt mit schlankem Charakter, saftiger Erdbeerfrucht und pfefferiger Würze. 16,40 Euro, über www.vineyard-weinhandel.de



GROSSES KINO

Destilliert und infusio-niert mit gebuttertem Popcorn ist der Cinecane „Popcorn Rum Gold“ sicher kein gereifter Tropfen für Connaisseure – wohl aber ein süßlich-vergnüglicher für gemütliche Heimkino-abende. 34,90 Euro, über www.tastillery.de



BENEDIKT ERNST

»e&t«-Redakteur

„Believe the Hype! Das Burgund ist und bleibt ein Maßstab für elegante Pinots und ausdrucksstarke Chardonnays. Schon in der Basisklasse finden sich Flaschen, die große Freude machen.“

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



Bei uns verbreiten sich gebietsfremde Tierarten, die unsere Ökosysteme destabilisieren. Können wir dagegen ankochen?



Rote Amerikanische Sumpfkrebse sind Allesfresser – und verdrängen heimische Arten

— Viele der invasiven Tierarten sind essbar. Wie gut, dass es Menschen gibt, die sie uns schmackhaft machen wollen

Probier mal!

DAS PROBLEM: EINE BEDROHUNG DER BIOLOGISCHEN VIELFALT

BLINDE PASSAGIERE

Globalisierter Handel und Tourismus haben Millionen von Menschen die Welt erschlossen. Doch auch sehr viel kleinere Passagiere konnten plötzlich in ferne Länder reisen: Tier- und Pflanzenarten, die oft jahrtausendelang nur an einem bestimmten Ort vorkamen, eroberten in kürzester Zeit neue Lebensräume, deren Ökosysteme auf die Ankunft der Einwanderer nicht vorbereitet waren. Anfang des 20. Jahrhunderts gelangte etwa die Wollhandkrabbe im Ballastwasser von Segelschiffen aus China nach Hamburg; seitdem sind die Krebse über verschiedenste Wasserwege bis nach Berlin gewandert. Dummerweise nehmen sie dabei heimischen Arten das Futter weg oder schleppen Krankheiten ein, die ganze Populationen dahinrafften. Nach der (menschengemachten) Habitatzerstörung gelten invasive Arten weltweit als zweitgrößte Bedrohung biologischer Vielfalt. Alleine in Deutschland gibt es davon heute 168 – zu den tierischen gehören etwa Waschbär, Bisam, Nilgans, Roter Amerikanischer Sumpfkrebs und Amurgrundel.

LÖSUNG 1: ALS STREETFOOD SERVIERT

KREBSE KOSTEN

Vor 15 Jahren forderte der US-amerikanische Biologe Joe Roman in einem Essay: „Eat the Invaders“, zu Deutsch: „Esst die Eindringlinge auf“. Warum sollte es dem Menschen nicht gelingen, so Roman, was er bereits mehrfach vorgemacht habe: ganze Arten durch seinen „Mordshunger“ auszulöschen? Fünf Milliarden Wandaubben habe es etwa einst in den USA gegeben. Als die Menschen in ihnen eine Delikatesse entdeckten, löschten sie die Art in weniger als 100 Jahren aus. In Restaurants in den USA kann man heute etwa „Pulled Nutria“ oder „Invasive-Arten-Sushi“ (aus Europäischer Schnecke, Asiatischer Strandkrabbe und Seegras) essen. In Berlin entstand 2018 das Start-up „Holycrab“. Auf Messen, Events und mit dem eigenen Foodtruck wollen die Gründer Köche und Verbraucher für das Thema sensibilisieren. Bislang servierte „Holycrab“ vor allem invasive Krebse aus Berlin und Brandenburg, etwa die Wollhandkrabbe. Zuletzt sind Gerichte von invasiven Wildtieren wie Waschbär und Nutria dazugekommen. www.holycrab.berlin

LÖSUNG 2: SELBST ZUBEREITEN

DEN JÄGER FRAGEN

Die wichtigste Maßnahme gegen invasive Arten sehen Umweltschützer und Wissenschaftler in der Prävention. 2014 verbot die Europäische Union die Einfuhr aller invasiver Arten – egal ob es sich dabei um Haus-, Schmuck- oder Nutztiere handelt. Sind diese aber erst mal hier, liegt es vielerorts an den Jägern, die Populationen klein zu halten. In Gegenden, in denen sie heimische Arten direkt bedrohen, ist die Jagd auf invasiven Arten besonders wichtig – etwa in Brandenburg, wo Waschbären auch die vom Aussterben bedrohte Europäische Sumpfschildkröte fressen. Weil das Fleisch von Waschbären, Nutrias und Wildgänsen exzellent schmeckt und heute in Rekordmenge anfällt (in der Saison 2017/18 wurden mehr als 172000 Waschbären erlegt), es aber nur selten verwertet wird, kann man ruhig einmal gezielt beim Jäger nachfragen. Entsprechende Rezepte findet man per Online-Suche. Kontakt zu Jägern bekommt man übers lokale Forstamt oder über das „Wild auf Wild“-Portal des Deutschen Jagdverbandes: www.wild-auf-wild.de

70 %
aller Kinder

30 % aller
Erwachsenen



Fructose-Intoleranz
in Deutschland²

Blähungen, Übelkeit, Durchfall, Reizdarm? Fructose-Intoleranz?¹



Mit Fructaid® können Sie etwas gegen Ihre Fructose-Beschwerden tun und wieder Obst, Gemüse, Säfte und alles was Haushaltzucker enthält genießen.

- Fructaid® ist sicher und schaltet Fructose einfach aus.³
- Fructaid®, das patentierte Medizinprodukt bei Fructose-Intoleranz.



Fructaid®
Bei Fructose-Intoleranz

¹Zur Verhütung/Linderung von durch Fructose-Malabsorption bedingten Verdauungsbeschwerden. ²<https://goo.gl/JMDjy6>

³Fructaid® wandelt Fructose in Glucose (Traubenzucker) um. Ausführliche Informationen unter: www.fructaid.de



SIND WIR NOCH GANZ DICHT?

Schon einmal schrieb Doris Dörrie an dieser Stelle über **MILCH**. Ein Thema, das sie zunehmend bestürzt. In der nächsten Kolumne, verspricht sie, will sie wieder lustiger sein

Tut mir leid, wenn ich Sie nervt, aber das Thema Milch treibt mich erneut um. Als wir vor vielen Jahren aufs Land zogen, waren unsere Nachbarn Milchbauern mit etwa zwanzig Kühen, die Rosi, Berta und Flora hießen. Wenn sie abends von der Weide kamen, wirkten sie ziemlich glücklich. Von der Bäuerin, die all ihre Kühe ganz genau kannte, bekamen wir frische Milch. Die Kälbchen standen neben ihren Müttern, und wenn sie größer wurden und die Milchleistung naturgemäß nachließ, bekamen die Mütter eine Pause. Wie lange, habe ich damals nicht gefragt. Dass eine Kuh nur Milch gibt, wenn sie kalbt, habe ich als Stadtkind nicht kapiert. Jeden Morgen, wenn der Milchwagen kam, drehte ich mich noch einmal im Bett um, froh, keine Bäuerin zu sein. Der Milchpreis sank und sank, immer mehr Bauern gaben auf, die Kühe verschwanden aus dem Ort. Es gab kein leises Muhen mehr, keine Kuhkarawane am Abend, keine frische Milch mehr, keine dampfenden Kuhklackse auf der Straße. Damals konnte ich mir keinen Kaffee ohne Milch vorstellen, keinen Kuchen ohne Schlag-

sahne, kein Wiener Schnitzel ohne Kalbfleisch. Die Bauern selbst aßen nie Kalbfleisch. Das gab ich, nachdem ich so oft die Kälber gestreichelt und sie mir mit ihren rauen Zungen den Arm geschleckzt hatten, auch auf. Aber trotz Laktoseunverträglichkeit aß ich weiterhin Käse, Butter, Joghurt.

Was wir jedoch heutzutage unseren Milchkühen antun, ist so grausam, dass es mir den Appetit verschlägt. Wir quälen unsere fast vier Millionen Milchkühe mit absurdem Milchleistungen, wovon sie krank werden und immer kürzer leben. Vor dreißig Jahren, als wir aufs Land zogen, gab eine Kuh etwa 2800 Liter Milch im Jahr, jetzt sind es durchschnittlich fast 10000. Wir behandeln die Kuh wie eine Maschine, nicht mehr wie ein Lebewesen. Das betrifft alle Nutztiere, aber bei der Milch hatte ich lange ein fast unschuldiges Gefühl, weil sie nichts mit der Schlachtung eines Tieres zu tun hat. Lange habe ich mich mit Bio-Milch getröstet, aber auch für sie wird die Kuh in einer Dauerschwangerschaft gehalten. Die Kuh ist eine nette Mutter, nach der Geburt steckt sie mehr Energie in die Herstel-

lung der Milch für ihr Kind als für sich selbst. Bei der ständigen Milchproduktion wird sie deshalb oft schwerkrank, ihre Klauen, ihr Euter, ihre Immunabwehr gehen vor die Hunde, nach etwa fünf Jahren ist sie fertig. Früher wurde sie fast dreimal so alt. Jedes Jahr bekommt sie ein Kalb, damit die Milchproduktion nicht versiegt. Aber wohin mit all den Kälbern? Ein Kalb kostet zurzeit nur noch um die neun Euro! Sind wir noch ganz dicht? Will ich das im Ernst weiter mitmachen?

Also stehe ich vor dem Regal mit den Ersatzmilchprodukten, und um die Wahrheit zu sagen: Keines schmeckt mir. Aber ich muss mich wohl dran gewöhnen – im Gedenken an meine Nachbarin, die Milchbäuerin, an Rosa und Berta und Flora, die noch einigermaßen glücklich waren, und ihr tägliches Wunder, grünes Gras in schneeweisse Milch zu verwandeln.

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.

STAR WARS

DER AUFSTIEG SKYWALKERS

AB 18. DEZEMBER
IM KINO

© 2019 & ™ Lucasfilm Ltd.

JETZT BEI
KAUFLAND
ERHÄLTLICH

JETZT SAMMELN!

— DIE GANZE WELT VON **STAR WARS** —

PRO 10 € EIN PACK GRATIS:

Für je **10 €** Einkaufswert
gibt's **1 Pack** mit
2 Karten.



WEITERE GRATIS PACKS

bekommst du für
den **Kauf** speziell
gekennzeichneter
Produkte.



**FÜR NUR
0,49 €**
kannst du auch
Packs mit je
2 Karten
kaufen.



WEITERE INFOS UNTER **KAUFLAND.DE/STARWARS**

Star Wars Karten sind vom 28.11.2019 bis zum 04.01.2020 in allen Kaufland-Filialen erhältlich, nur solange der Vorrat reicht. Je 10 Euro Einkaufswert gibt es ein Pack mit zwei Karten. Ausgenommen vom Einkaufswert sind folgende Warengruppen: Verlagserzeugnisse, Tabakwaren sowie Pfand-, Gutschein-, Guthaben-, Telefon- und Prepaid-Karten. Karten können auch für 49 Cent je Pack gekauft werden, ebenso wie das Sammelalbum für 2,99 Euro. Das gesamte Set umfasst insgesamt 48 Karten und 48 Holo-Specials. Beim Kauf ausgewählter Aktionsprodukte sind zusätzlich Karten gratis erhältlich. Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Wunsch nach Wärme

Luft und Liebe allein reichen nicht, damit ein Ofenrezept gelingt. Die Luft muss so heiß sein, dass Wurzeln rösten, das Lamm auf dem Blech und die Hühnerkeulen im Reistopf garen und Lasagne und Ragout in goldbrauner Knusprigkeit erstrahlen. Ihr Ofen kann das, alles andere zeigen wir Ihnen

REZEPTE MARCEL STUT, MICHAEL WOLKEN FOTOS THORSTEN SUEDFELS
STYLING KRISZTINA ZOMBORI TEXT INKEN BABERG



Lasagne mit Linsen und Kräuterseitlingen:
Dauert 1:45 Stunden,
hat 840 kcal – macht
ziemlich glücklich

Brie im Blätterteig

Käsefondue im Knuspermantel:
Der proppere Brie mit flüssigem Kern
bekommt einen erfrischenden
Gemüsesalat mit Endivie und
Radicchio zur Seite. **Rezept Seite 40**

LINKE SEITE Aufgussform: Staub; Servierbrett: über illums Bolighus Hamburg; DIESE SEITE Salatschüssel: Tovaä; Teller: K. H. Würz. Adressen Seite 115



Puy-Linsen-Kartoffel-Eintopf mit Wolfsbarsch

Passt schon sehr zum Loup de mer: Linsen, Kartoffeln und Winterwurzeln mit Speck und Aprikose in Estragon-Wermut-Sahnesauce. **Rezept Seite 44**





Geschmortes Lamm vom Blech

Saftiges Fleisch von Rippe und Schulter, am Knochen gegart, fast pur belassen. Mit Bratensatz für die Sauce, gebackenen Kartoffeln und Rettichsalat in Sahnesauce.

Rezept Seite 47



Foto Seite 37

Brie im Blätterteig mit Gemüse-Endivien-Salat

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- | | |
|---------------------------------|---|
| • 250 g Möhren | • 60 g getrocknete Feigen |
| • 250 g Rote Bete | • 100 g Schalotten |
| • Salz | • 2 El Aceto Balsamico |
| • 5 El Rotweinessig | • 1 Rolle Blätterteig
(z. B. Tante Fanny; Kühlregal) |
| • 10 El Olivenöl | • 1 Brie (400–500 g) |
| • 1 El grober Senf | • 2 El Schlagsahne |
| • 2 El flüssiger Honig | • 1 Eigelb (Kl. M) |
| • Pfeffer | • 100 g Radicchio |
| • 1 rote Zwiebel (60 g) | • 200 g Endivienalat |
| • 80 g gesalzene Pistazienkerne | • 4 Stiele Estragon |
| • 3 Stiele Thymian | |

1. Für den Salat Möhren und Rote Bete schälen (Küchenhandschuhe benutzen!). Möhren längs halbieren und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Bete in Spalten schneiden. Möhren und Bete in 500 ml kochendes Salzwasser geben und zugedeckt 20 Minuten bissfest garen.

2. Inzwischen Rotweinessig, 6 El Öl, Senf und 1 El Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel halbieren, in feine Streifen schneiden und untermischen.

3. Für das Nuss-Topping Pistazien mittelfein hacken. Thymianblättchen von den Stielen abzupfen und fein hacken. Feigen und Schalotten jeweils in feine Würfel schneiden. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze goldgelb dünsten. Feigen zugeben und kurz mitdünsten. Restlichen Honig und Balsamessig zugeben. Thymian, Pistazien und restliches Öl untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

4. Gemüse in ein Sieb abgießen und noch warm mit dem Dressing mischen.

5. Für den Brie Blätterteig ausrollen, Brie in die Mitte setzen, in den Teig einschlagen und fest andrücken. Brie auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und die Oberfläche nach Belieben verzieren (z. B. mit dem Messer ein Gittermuster hineinritzen). Sahne und Eigelb verquirlen und den Teig damit bepinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten goldbraun backen.

6. Brie im Blätterteig aus dem Backofen nehmen und 40–45 Minuten abkühlen lassen (siehe Tipp).

7. Inzwischen Salate putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zerzupfen. Estragonblätter abzupfen. Estragon und Salat zum Gemüse geben und vermengen. Käse mit dem Salat zusammen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Abkühlzeit 45 Minuten

PRO PORTION 37 g E, 90 g F, 49 g KH = 1190 kcal (4979 kJ)

Tipp Brie im Blätterteig unbedingt abkühlen lassen und lauwarm servieren. Direkt nach dem Backen ist er fast flüssig.

Foto rechts

Überbackenes Kalbsfrikassee mit Nudeln und Zucchini

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4–6 Portionen

FRIKASSEE

- 1 Zwiebel • Salz
- 1,5 kg Kalbsbrust mit Knochen (vorbestellen)
- 400 g Suppengrün
- 10 Stiele glatte Petersilie
- 1 Tomate • 2 Lorbeerblätter
- 5 Wacholderbeeren
- 1 Tl weiße Pfefferkörner
- 250 g kurze geriffelte Nudeln (z. B. Rigatoni)
- ½ Zucchini (ca. 180 g)
- 1 El Pistazienkerne

BÉCHAMELSAUCE

- 50 g Butter plus etwas weiche Butter für die Form
 - 50 g Mehl
 - 400 ml Milch
 - 70 g reifer Cheddar (am Stück)
 - 50 g italienischer Hartkäse (Parmesan; fein gerieben)
 - 4 El kleine Kapern
 - 4–5 El Zitronensaft
 - Pfeffer
- Außerdem: ovale Auflaufform (ca. 30x25) mit hohem Rand

1. Für das Frikassee Zwiebel ungeschält halbieren und auf den Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett dunkelbraun rösten. 4 Liter Wasser mit Zwiebeln und 1 El Salz in einem großen Topf aufkochen, Kalbsbrust zugeben und langsam erneut aufkochen. Bei milder Hitze knapp über dem Siedepunkt 2–2:30 Stunden kochen lassen, dabei aufsteigende Trübstoffe immer wieder abschöpfen. Inzwischen Suppengrün putzen, schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Petersilie grob schneiden. Tomate waschen, Stielansatz keilförmig entfernen, Tomate vierteln. 30 Minuten vor Ende der Garzeit Suppengrün, Lorbeer, Wacholder, Pfeffer, Petersilie und Tomatenviertel in die Brühe geben.

2. Kalbsbrust aus der Brühe nehmen und auf dem Backblech lauwarm abkühlen lassen. Brühe durch ein feines Sieb gießen, dabei 400 ml abmessen und für die Sauce beiseitestellen. Restliche Brühe anderweitig verwenden (siehe Tipp).

3. Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen. Zucchini putzen, waschen, längs vierteln, Viertel quer dritteln. Pistazien in der Pfanne bei mittlerer Hitze 2 Minuten rösten, abkühlen lassen, dann grob hacken.

4. Von der Kalbsbrust das Fleisch vom Knochen lösen, dabei Fett und Knorpel entfernen (ergibt ca. 350 g Fleisch). Das Fleisch in 2–3 cm große Stücke schneiden, in einer Schüssel mit nassem Küchenpapier abdecken und beiseitestellen.

5. Für die Béchamelsauce Butter im Topf zerlassen. Mehl zugeben und mit dem Schneebesen glatt rühren. Unter ständigem Rühren abgemessene Brühe und Milch zugeben, 10–15 Minuten bei milder Hitze kochen. Cheddar fein reiben, mit Nudeln, 30 g Parmesan, Kapern, 3 El Kapernwasser und Zitronensaft in die Sauce rühren. Mit Pfeffer würzen und in die mit Butter gefettete Auflaufform geben. Zucchini zugeben und leicht andrücken. Mit Pistazien und restlichem Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) 25 Minuten goldbraun überbacken. Temperatur erhöhen auf 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) und weitere 12–15 Minuten garen. Ca. 5 Minuten ausdämpfen lassen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION (bei 6 Portionen) 29 g E, 22 g F, 41 g KH = 492 kcal (2059 kJ)

Tipp Restliche Brühe (ca. 3 l) in Gefrierbeuteln oder Plastikdosen einfrieren und später für Eintopf, Sauce oder pur verwenden.

„Ich gare die Kalbsbrust am Knochen, dadurch wird die Brühe für die Béchamel kräftiger.“

»e&t«-Koch Michele Wolken



Kalbsfrikassee mit Nudeln und Zucchini

Die helle Freude: zarte Kalbsbrust mit Rigatoni in Cheddar-Parmesan-Béchamel überbacken. Mit Kapern und Pistazien. **Rezept links**

„Die Linsen gare ich vor, da sie durch die Tomatensäure sonst nicht weich würden.“

»e&t«-Koch Michele Wolken

**Titel-
Rezept**

Lasagne mit Linsen und Pilzen

Möhren, Sellerie und Linsen in Tomaten-Sugo, mit Kräuterseitlingen und cremiger Béchamel mit Käsedecke. Schicht für Schicht 'ne Wucht. **Rezept Seite 48**

Ofengemüse-Salat mit Harissa-Minz-Joghurt

Leicht, frisch und pikant: (Süß-) Kartoffel-Bete-Sellerie-Gemüse vom Blech mit Rauke und Kräuterjoghurt.
Rezept Seite 48





Foto Seite 38

Puy-Linsen-Kartoffel-Eintopf mit Wolfsbarsch

** MITTELSCHWER

Für 4 Portionen

- 120 g Puy-Linsen • Salz
- 20 g getrocknete Soft-Aprikosen
- 120 g Schalotten
- 350 g Kohlrabi
- 220 g Pastinaken
- 450 g La-Ratte-Kartoffeln (ersatzweise andere kleine Kartoffeln, z.B. Bamberger Hörnchen)
- 1 Bio-Blumenkohl (ca. 500 g)
- 6 Scheiben Bacon (80 g)
- 2 TL Fenchelsaat
- 1 TI Kümmelsaat
- 1 kleine Salzzitrone
- 5 EL neutrales Öl • 40 g Butter
- ½ TI getrockneter Estragon
- 2 Lorbeerblätter
- 100 ml Wermut (Noilly Prat)
- 300 ml Geflügelfond
- 10 Stiele Estragon
- 150–200 ml Schlagsahne
- 2 EL Crème fraîche
- 4 Wolfsbarschfilets (à 150 g; küchenfertig, mit Haut)
- Pfeffer

1. Für den Gemüseeintopf Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und in kochendem Wasser ca. 15 Minuten bissfest vorgaren, erst kurz vor Ende der Garzeit mit Salz würzen. Linsen in einem feinen Sieb abschrecken und gut abtropfen lassen. Aprikosen fein würfeln. Schalotten fein würfeln. Kohlrabi und Pastinaken schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Blumenkohl putzen, waschen, Strunk und Blätter entfernen, Kohl in kleine Röschen schneiden. Speckscheiben übereinanderlegen, 5 Minuten einfrieren und in 1–2 cm kleine Stücke schneiden. Fenchel- und Kümmelsaat im Mörser fein zermahlen. Salzzitrone in 8–10 kleine Stücke schneiden, Kerne dabei entfernen.

2. 2 EL Öl und 20 g Butter im breiten Topf oder Bräter erhitzen, Kartoffeln und Blumenkohl darin bei mittlerer bis starker Hitze 8 Minuten braten, ab und zu umrühren. Fenchel- und Kümmelsaat, getrockneten Estragon, Aprikosen, Schalotten, Kohlrabi, Pastinaken und die Hälfte vom Speck zugeben, unter Rühren bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten mitbraten. Salzzitrone, Lorbeer, Wermut und Fond zugeben, aufkochen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15–18 Minuten garen. Eintopf ab und zu umrühren. Estragonblätter abzupfen, fein schneiden. Eintopf aus dem Ofen nehmen, Estragon, Linsen, Sahne und Crème fraîche unterrühren, aufkochen und zugedeckt beiseitestellen.

3. Inzwischen restliche Butter mit 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und restlichen Speck darin bei mittlerer bis starker Hitze leicht knusprig braten. Speckbutter beiseitestellen.

4. Für den Wolfsbarsch restliches Öl in der Pfanne erhitzen, Filets darin bei starker Hitze auf der Haut 2 Minuten anbraten, Fleischseite mit Salz würzen. Filets wenden, in der Pfanne auf dem ausgeschalteten Herd 4 Minuten gar ziehen lassen.

5. Inzwischen Eintopf erneut erhitzen (falls der Eintopf zu dickflüssig ist, eventuell 100 ml Fond zugießen) und mit Salz und Pfeffer nachwürzen. In vorgewärmten Tellern mit Wolfsbarsch anrichten, mit Speckbutter beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 44 g E, 45 g F, 49 g KH = 814 kcal (3406 kJ)

Foto rechts

Gemüse-Hackfleisch-Ragout mit Polenta überbacken

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

FLEISCHRAGOUT

- 120 g Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2–3 EL Olivenöl
- 500 g Rinderhackfleisch
- Salz • Pfeffer
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Dose geschälte Tomaten (400 g Füllmenge)
- Zucker

GEMÜSE

- 1 Kohlrabi (500 g)
- 2–3 dicke Möhren (400 g)
- 400 g Knollensellerie
- 10 grüne Kardamomkapseln
- 3 Sternanis

- 2 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 1 TI Pulbiber (geschrötes Pfefferschoten)
- 100 ml Orangensaft (frisch gepresst)

POLENTA

- 300 ml Milch
 - 300 ml Rinderfond
 - Salz
 - 100 g Polenta (Maisgrits)
 - 70 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
 - 20 g Butter
- Außerdem: runder Bräter (ca. 30 cm Ø) mit höherem Rand

1. Für das Fleischragout Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, das Hackfleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren 4–5 Minuten bröselig braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten und Knoblauch zugeben und 2 Minuten mitbraten. Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten. Tomaten in der Dose mit einer Schere klein schneiden und unterrühren. Sauce offen 10–15 Minuten bei milder Hitze leicht dicklich einkochen. Fleischragout mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

2. Inzwischen für das Gemüse Kohlrabi, Möhren und Sellerie putzen und schälen. Möhren längs halbieren und der Länge nach dritteln. Sellerie und Kohlrabi in 6 cm lange und 2 cm dicke Stücke schneiden. Kardamomkapseln leicht anrücken, Samen herausnehmen und mit Sternanis im Mörser fein zermahlen.

3. Öl im runden Bräter erhitzen. Kohlrabi, Möhren und Sellerie darin bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren 2–3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Kardamom, Sternanis und Pulbiber unterrühren und kurz mitrösten. Mit Orangensaft auffüllen und bei schwacher Hitze zugedeckt 20–25 Minuten garen. Zugedeckt beiseitestellen.

4. Für die Polenta Milch und Fond mit etwas Salz in einem Topf aufkochen. Polenta unter Rühren mit dem Schneebesen einrieseln lassen und bei mildester Hitze ca. 15 Minuten quellen lassen, dabei öfter umrühren. Polenta vom Herd nehmen, 50 g Käse und die Butter unterrühren.

5. Fleischragout erwärmen, gleichmäßig auf dem Gemüse verteilen. Polenta gleichmäßig auf dem Fleischragout verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten garen. Mit restlichem Käse bestreuen, 10 Minuten goldbraun überbacken. Aus dem Ofen nehmen, ca. 5 Minuten abkühlen lassen, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 45 g E, 42 g F, 38 g KH = 731 kcal (3059 kJ)

„Wer dem Gericht mehr Kraft geben möchte, ersetzt den Orangensaft durch 100 ml Kaffee.“

»e&t«-Koch Michele Wolken



Gemüse-Hackfleisch-Ragout mit Polenta überbacken

Herzhafter Gruß aus den Dolomiten:
Rinderhack mit pikant-fruchtigem
Möhren-Sellerie-Ragout unter
konusprig gebackener Polenta-Decke.
Mit ordentlich Käse! [Rezept links](#)

Reis-Gemüse-Eintopf mit Hühnerkeulen

Marinierte Hähnchenkeulen, im eigenen Fett angebraten und mit Basmatireis zusammen im Würzfond gegart. Scharf, süß, superaromatisch! **Rezept rechts**



Foto links

Reis-Gemüse-Eintopf mit marinierten Hühnerkeulen („Arroz con pollo“)

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

- 80 g TK-Erbsen
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 TL Koriandersaat
- 1 TL Kreuzkümmelsaat
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- Salz • 1 EL Oregano
- 1 TL Thymian
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- 1 EL scharfes geräuchertes Paprikapulver
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Rotweinessig
- 6 Hähnchenoberkeulen mit Haut (à ca. 160 g)
- 1 grüne Paprikaschote
- 2 Zwiebeln (ca. 120 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1,2 l Hühnerfond
- 2 EL Tomatenmark
- 50 ml trockener Sherry
- 1 Dose passierte Tomaten (400 g Füllmenge)
- 220 g Basmatireis (z. B. Oryza „Basmati Imperial“)
- 60 g schwarze Oliven (z. B. Taggiasca; ohne Stein)
- 1 Bund Koriandergrün
- 2 Bio-Limetten

1. TK-Erbsen auftauen lassen. Inzwischen rote Paprika putzen, waschen, vierteln und entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem heißen Backofengrill 15–20 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Backofen nehmen, in eine Schüssel geben, mit einem Teller abdecken und 10 Minuten ausdämpfen lassen. Anschließend häuten und in feine Würfel schneiden.
2. Koriander-, Kreuzkümmelsaat und Pfefferkörner mit 1 EL Salz, Oregano, Thymian, Kurkuma und geräuchertem Paprikapulver im Blitzhacker oder Mörser mittelfein mahlen.
3. $\frac{3}{4}$ der Gewürzmischung, Öl und Essig in einer Schüssel verrühren. Hähnchenkeulen zugeben und mit der Marinade einreiben. Abgedeckt 3 Stunden kalt stellen und marinieren lassen.
4. Grüne Paprika putzen, waschen, vierteln und entkernen. Paprika fein würfeln. Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch hacken.
5. Einen großen ofenfesten Bräter ohne Fett erhitzen. Hähnchen darin portionsweise 5 Minuten bei mittlerer Hitze auf der Hautseite anbraten. Wenden, weitere 5 Minuten braten und aus dem Bräter nehmen. Hühnerfond erhitzen.
6. Zwiebeln und Knoblauch in den Bräter geben und im Hähnchenfett goldgelb dünsten. Grüne Paprika zugeben, 2–3 Minuten mitdünsten. Tomatenmark zugeben, unter Rühren 2 Minuten mitdünsten. Mit Sherry ablöschen. Tomaten, gegrillte Paprika, restliche Gewürzmischung und Hühnerfond zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Reis einrühren. Nochmals aufkochen und Hähnchenstücke mit der Hautseite nach oben im Bräter verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180) auf der mittleren Schiene 40–45 Minuten garen.
7. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Oliven und Erbsen im Bräter verteilen und zu Ende garen.
8. Eintopf 5–10 Minuten im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen. Koriandergrün fein schneiden. Limetten waschen und in Spalten schneiden. Eintopf mit Koriander und Pfeffer bestreuen und servieren. Limetten zum Beträufeln separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Garzeit 45 Minuten
plus Marinierzeit 3 Stunden

PRO PORTION 31 g E, 21 g F, 37 g KH = 482 kcal (2017 kJ)



Foto Seite 39

Geschmortes Lamm vom Blech mit Rettichsalat

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 3 Knoblauchzehen
 - 6 Stiele Thymian
 - 2,5 kg Lammschulter und Lammrippen (vom Metzger in ca. 250 g schwere Stücke zerteilt)
 - Salz
 - Pfeffer
 - 8 EL neutrales Öl (z. B. Distelöl von Brölio)
 - 3 Knoblauchzehen
 - 400 ml Geflügelfond
 - 1 Rettich (ca. 800 g)
 - 250 ml Schlagsahne
 - 3–4 EL Weißweinessig
 - Zucker
 - 25 g Butter
 - 25 g Mehl
 - 1 Bund Schnittlauch
- Außerdem: Fettkännchen

1. Knoblauch fein reiben. Thymianblättchen von den Stielen abzupfen und fein hacken. Lammfleisch mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Thymian einreiben. 3 EL Öl in einem großen flachen Bräter erhitzen und die Fleischstücke darin portionsweise rundum scharf anbraten. Fleisch aus dem Bräter nehmen und Bräter mit dem Bratensaft beiseitestellen. Fleisch in einer Saftpflanze (tiefes Backblech) verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) 30 Minuten garen.
2. Kartoffeln schälen und mit 3 EL Öl mischen. Fleisch wenden, Kartoffeln und 150 ml Fond zugeben und 1 Stunde garen.
3. Fleisch und Kartoffeln vom Backblech nehmen. Bratenfond vom Backblech in einen Messbecher gießen und entfetten.
4. Fleisch und Kartoffeln zurück auf das Backblech geben und bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft 140 Grad) weitere 40 Minuten garen.
5. Inzwischen für den Rettichsalat Rettich schälen und in dünne Scheiben hobeln. Sahne, restliches Öl, Essig, 1 EL Zucker, 1 EL Salz und Pfeffer verrühren. Rettich zugeben und untermischen.
6. Butter in einem Bräter zerlassen. Mehl zugeben und unter Rühren goldbraun andünsten. Restlichen Fond und Bratensaft (ca. 400 ml) nach und nach unter ständigem Rühren zugießen und glatt rühren, sodass keine Klümpchen entstehen. Sauce aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze 10 Minuten kochen lassen. Anschließend warm halten.
7. Backofentemperatur auf 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) erhöhen und das Fleisch 8–10 Minuten goldbraun backen.
8. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unter den Salat mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
9. Fleisch und Kartoffeln auf einer Platte anrichten und servieren. Sauce und Rettichsalat separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Garzeit 1:40 Stunden
PRO PORTION 78 g E, 71 g F, 34 g KH = 1119 kcal (4682 kJ)



Foto Seite 42 und Titel

Lasagne mit Linsen und Pilzen

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 150 g rote Linsen
- Salz
- 120 g Möhren
- 200 g Knollensellerie
- 1 Gemüsezwiebel (300 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 4–5 El Olivenöl
- Pfeffer
- 1 El Tomatenmark
- 1 Tl Harissa-Paste
- 2 kleine Dosen geschälte Tomaten (à 400 g Füllmenge)
- 1 Tl geräuchertes Paprika-pulver
- Zucker
- 50 g Butter plus etwas weiche Butter zum Bearbeiten
- 50 g Mehl
- 700 ml Milch
- 100 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan oder Grana Padano; fein gerieben)
- 12 Lasagne-Platten (ohne Vorkochen)
- 250 g Kräuterseitlinge
- 3–4 Stiele krause Petersilie
- Außerdem: Auflaufform (28 x 24 cm)

1. Rote Linsen in kochendem Salzwasser 6–8 Minuten leicht bissfest vorgaren, erst kurz vor Ende der Garzeit mit Salz würzen. Linsen in ein feines Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Möhren und Sellerie putzen, schälen, klein schneiden und in der Küchenmaschine fein hacken. Gemüsezwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden.

2. 3 El Öl im großen Topf erhitzen, Möhren, Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 7–8 Minuten unter Rühren braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark und Harissa-Paste unterrühren und kurz mitbraten. Tomaten in der Dose mit einer Schere klein schneiden und unterrühren. Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Zucker würzen und offen bei mittlerer Hitze 25–30 Minuten sämig einkochen lassen. Rote Linsen unterrühren. Eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

3. Für die Béchamelsauce 50 g Butter im Topf zerlassen. Mehl mit einem Schneebesen einrühren und glatt rühren. Milch unter Rühren zugießen und offen bei milder Hitze in 10–15 Minuten leicht sämig einkochen, dabei öfter umrühren. Sauce mit Salz würzen. Am Ende der Garzeit 40 g geriebenen Käse unterrühren.

4. Auflaufform mit wenig Butter fetten. Etwas Béchamel auf dem Boden der Form glatt streichen. Abwechselnd Lasagne-Platten, 40 g geriebenen Käse, Béchamelsauce und Linsen-Bolognese in 3–4 Schichten in die Form geben, mit einer Schicht Béchamel abschließen. Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pilze darin ca. 2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie untermischen.

5. Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten garen. Pilze und restlichen geriebenen Käse darüberstreuen und in ca. 10 Minuten goldbraun fertig backen. Lasagne aus dem Backofen nehmen, kurz ruhen lassen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Garzeit 35 Minuten

PRO PORTION 38 g E, 37 g F, 83 g KH = 840 kcal (3515 kJ)



Foto Seite 43

Ofengemüse-Salat mit Harissa-Minz-Joghurt

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 250 g Knollensellerie
- 250 g Steckrübe
- 300 g Möhren
- 300 g Rote und Gelbe Bete
- 400 g festkochende Kartoffeln
- 400 g Süßkartoffeln
- 3 rote Zwiebeln (150 g)
- 3 Knoblauchzehen
- 10 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 El flüssiger Honig
- 60 ml naturtrüber Apfelsaft
- 3 Lorbeerblätter
- 3 Limetten (ausgepresst; ca. 60 ml Saft)
- 1 Tomate (80 g)
- 1 rote Pfefferschote
- 2 El Kapern
- 2 Frühlingszwiebeln
- 50 g Rauke
- 4 Stiele Dill
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 8 Stiele Koriandergrün
- 250 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 1 El Harissa-Paste
- 1 Tl getrocknete Minze

1. Alle Gemüse putzen, schälen. Sellerie, Steckrübe, Möhren, Bete (Küchenhandschuhe benutzen!), Kartoffeln und Süßkartoffeln in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln halbieren und in Spalten schneiden. Knoblauchzehen andrücken.

2. 6 El Öl mit 1 Tl Salz, Pfeffer, Honig und Apfelsaft verrühren. Gemüse und Lorbeerblätter zugeben, untermischen und in einer Satpfanne verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) 50–60 Minuten goldbraun rösten. Dabei 2-mal wenden.

3. Limetten halbieren, auspressen. Tomate halbieren und auf der Küchenreibe bis zur Schale fein reiben. Limettensaft und Tomaten mit restlichem Öl mischen. Pfefferschote putzen, waschen, fein schneiden und zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kapern zugeben.

4. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Rauke putzen, waschen, trocken schleudern. Kräuter mit Stielen fein hacken. Joghurt mit Harissa und Minze verrühren.

5. Gemüse aus dem Ofen nehmen, noch warm mit dem Dressing mischen und 5 Minuten ziehen lassen. Kräuter, Frühlingszwiebeln und Rauke unter den Salat heben und servieren. Harissa-Minz-Joghurt separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Garzeit 1 Stunde

PRO PORTION 9 g E, 28 g F, 32 g KH = 428 kcal (1791 kJ)

„Das Gemüse lässt sich auch grillen: ungeschält in der Glut des Holzkohlegrills oder geschält auf dem Rost des Gasgrills.“

»e&t«-Koch Marcel Stut

Schmeckt nach Fest.
Schmeckt nach Freude.
Schmeckt nach Meer.



COSTA. LUST AUF MEER.

Die schonenden Aufzuchtbedingungen sorgen für die ausgezeichnete Qualität unserer Pacific Prawns. Ihr einzigartiger Geschmack und knackiger Biss macht jedes Gericht zu einem besonderen Genuss.



Mehr Inspiration unter: www.costa.de

7 Tage, 7 Teller

Herrlich frisch gibt sich die Winterküche von Marcel Stut – mit Risoni-Salat, Lachs-Tataki und Buttermilch-Hähnchen. Aber auch klassisches Soulfood wie Parmesan-Pasta kommt nicht zu kurz

REZEPTE MARCEL STUT FOTOS JORMA GOTTLWALD STYLING KATRIN HEINATZ TEXT BENEDIKT ERNST

Kapern

Soba-Nudeln



MARCEL STUT

>e&t<-Koch

Von wegen abgenudelt

Soba-Nudeln sind eine absolute Trendzutat und das vollkommen zu Recht: Die dunkelbraunen Nudeln werden aus Buchweizen hergestellt und haben damit nicht nur einen intensiv nussig-getreidigen Geschmack, sie sind auch noch glutenfrei und kalorienärmer als Hartweizen-Pasta. Ich esse sie auch gern kalt oder lauwarm – wie zum Lachs-Tataki mit Avocadocreme (Sonntag).

Lachsloins werden inzwischen von vielen Fischhändlern angeboten und lassen sich wunderbar verarbeiten, da sie eine gleichmäßige Dicke aufweisen. Gerade beim Marinieren ist das von Vorteil, da die Marinade gleichmäßig einziehen kann. Auch für Sashimi sind sie bestens geeignet, weil sie sich gut in Streifen schneiden lassen.

Kapern können manchen Gerichten einen großartigen Kick geben – wenn sie richtig eingesetzt werden. Für das Kapern-Chili-Öl zur Parmesan-Pasta (Dienstag) verwende ich kleine eingelegte Kapern. Durch die Lake sind sie etwas säuerlicher und können damit dem cremigen Käse etwas Frische entgegensetzen. Eingesalzene Kapern sind zwar oft aromatischer, zugleich aber extrem salzig, daher sollten sie erst eine Weile eingeweicht werden.



Lachsloins

Schweinefilet mit Birne und Austernsauce

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 400 g Schweinefilet
- 1 El Sojasauce
- 2 El trockener Sherry
- 20 g frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 2 reife Birnen (à ca. 160 g)
- 1 Bund Holy Basil (ca. 100 g; ersatzweise Thai-Basilikum; Asia-Laden)
- 5 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 200 ml Hühnerfond
- 50 g Austernsauce
- 1 El Hoisin-Sauce
- 1–2 TL Speisestärke • Pfeffer

1. Schweinefilet in dünne Scheiben schneiden. Sojasauce und Sherry mischen. Fleisch darin 10 Minuten marinieren.

2. Inzwischen Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Chilischote in feine Ringe schneiden. Birnen waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen.

3. 2 El Öl im Wok oder in einer großen beschichteten Pfanne stark erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise rundum scharf anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. 100 ml Hühnerfond zugießen, den Bratensatz mit einem Pfannenwender lösen und zum restlichen Fond gießen.

4. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen, Knoblauch darin goldgelb dünsten. Ingwer, Birne, Chili und die Hälfte der Frühlingszwiebeln zugeben und kurz mitdünsten. Austern- und Hoisin-Sauce zugeben und unter Rühren 30 Sekunden mitdünsten. Mit Fond ablöschen, nach Belieben mit in wenig kaltem Wasser verrührter Speisestärke binden und etwas einkochen lassen. Fleisch und $\frac{3}{4}$ vom Basilikum zugeben und zugedeckt 2 Minuten mitgaren. Mit Pfeffer würzen. Mit den restlichen Frühlingszwiebeln und restlichem Basilikum bestreuen und servieren. Dazu passt Reis.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 26 g E, 16 g F, 17 g KH = 330 kcal (1381 kJ)

35 Min.

Montag



Das schnellste
Rezept dieser
Ausgabe

Parmesan-Pasta mit Kapern-Chili-Öl

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 4 Stiele glatte Petersilie
- 2 grüne Chilischoten
- 2 rote Chilischoten
- 2 El Kapern
- 1 Knoblauchzehe
- 120 ml Olivenöl
- 500 g Spaghetti
- Salz
- 100 g Parmesan
- 60 g Butter
- Pfeffer

25 Min.
Dienstag

1. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Chilischoten nach Belieben entkernen. Kapern, Knoblauch und Chili fein hacken und mit Petersilie und 100 ml Olivenöl mischen.

2. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

3. Parmesan fein reiben. Butter mit restlichem Olivenöl in einem Topf erhitzen.

4. Nudeln im Sieb abtropfen lassen, dabei 200 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln und 100 ml Nudelwasser zur Buttermischung geben und untermischen, dann Parmesan nach und nach untermischen. Nach Belieben mehr Nudelwasser zugeben. Pasta mit Pfeffer würzen, mit Kapern-Chili-Öl beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 25 g E, 52 g F, 95 g KH = 976 kcal (4084 kJ)





Risoni-Salat mit Zitronen-Dressing

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN,
SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 250 g Risoni-Nudeln
- Salz
- 40 g getrocknete Tomaten (ohne Öl)
- 50 g Rosinen
- 60 g ungeschälte Mandeln
- 75 ml Olivenöl
- 1 Ei Weißweinessig
- 75 ml Zitronensaft (frisch gepresst)
- 2 rote Pfefferschoten
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 2 Stiele Dill
- 5 Stiele Minze
- 1 TL getrockneter Oregano
- 200 g Feta-Käse
- 1 Dose Kichererbsen (400 g Füllmenge)
- 1 Bio-Gurke
- 4 Frühlingszwiebeln
- 40 g Oliven (z.B. Taggiasca; ohne Stein)
- Pfeffer

1. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

2. Inzwischen getrocknete Tomaten würfeln und mit den Rosinen in ein Nudelsieb geben. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten und grob hacken.

3. Nudeln im Sieb mit den Tomaten und Rosinen abgießen, kurz abtropfen lassen, anschließend alles in einer Schüssel mit 25 ml Öl mischen.

4. Restliches Öl, Essig und Zitronensaft mischen. Pfefferschoten waschen, trocken tupfen, längs halbieren, entkernen, mit den Kräutern grob hacken und zugeben. Oregano untermischen.

5. Feta in Würfel schneiden. Kichererbsen im Sieb abtropfen lassen. Gurke waschen, trocken tupfen, längs halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden.

6. Nudelmischung, Feta, Gurke, Kichererbsen, Frühlingszwiebeln und Oliven zum Dressing geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit gehackten Mandeln bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 27 g E, 40 g F, 78 g KH = 802 kcal (3356 kJ)

40 Min.
Mittwoch



Rinderfilet mit Portwein-Pilzen und Selleriepüree

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 500 g Knollensellerie
- 150 g vorwiegend festkochende Kartoffeln • Salz
- 150 g Zwiebeln
- 250 g gemischte Pilze (z.B. Champignons und Kräuterseitlinge)
- 6 El Olivenöl
- Pfeffer
- 100 ml Ruby-Portwein
- 100 ml Rinderfond
- 2 Rinderfiletsteaks (à ca. 200 g)
- 3 Stiele Thymian
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 5 El Panko-Brösel (Asia-Laden)
- 1–2 El Butter (10–20 g)
- Muskat (frisch gerieben)

1. Sellerie und Kartoffeln schälen, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und in einen Topf geben. Knapp mit Salzwasser bedecken und zugedeckt 20–25 Minuten weich garen.

2. Inzwischen Zwiebeln in schmale Streifen schneiden. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. 3 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze und Zwiebeln darin goldgelb braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Portwein ablöschen und mit Fond auffüllen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten einkochen lassen. Warm halten.

3. Inzwischen Steaks mit Salz und Pfeffer würzen. 1 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Steaks darin von jeder Seite 3 Minuten braten. Blätter von 2 Stielen Thymian abzupfen. Knoblauch und Thymianblätter fein hacken und mit Panko-Bröseln, restlichem Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.

4. Steaks mit der Bröselmischung belegen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 6–8 Minuten goldbraun überbacken.

5. Kartoffeln und Sellerie abgießen, dabei 150 ml Kochwasser auffangen. Gemüse mit Butter und 50–100 ml Kochwasser mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

6. Restliche Thymianblättchen von den Stielen abzupfen. Steaks mit Püree und Zwiebel-Pilz-Gemüse anrichten, mit Thymian bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
PRO PORTION 54 g E, 46 g F, 38 g KH = 854 kcal (3573 kJ)

45 Min.
Donnerstag



Gelbe-Mungbohnen-Suppe mit Garnelen

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 400 g Garnelen (küchenfertig; ohne Kopf und Schale)
- 6 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 1 El Tandoori-Gewürz
- Salz • Pfeffer
- 2 Zwiebeln (ca. 100 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 40 g frischer Ingwer
- 200 g Mung Dal (Bio-Laden)
- 1 Dose ungesüßte Kokosmilch (400 g Füllmenge)
- 2 El Kokosöl
- 1 Ti gemahlener Kreuzkümmel
- ½ Ti gemahlene Kurkuma
- 1 El mittelscharfes Currysüpppulver
- 50 g Koriandergrün
- 40 ml Limettensaft (ca. 2 Limetten)
- Chilipulver

40 Min.
Freitag

1. Garnelen abspülen und trocken tupfen. 2 El Öl, Tandoori-Gewürz, Salz und Pfeffer verrühren. Garnelen untermischen und 10 Minuten marinieren.

2. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Ingwer schälen, die Hälfte fein reiben. Restliche Ingwer in feine Streifen schneiden. Mung Dal in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Kokosmilch gut schütteln.

3. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und geriebenen Ingwer darin glasig dünsten. Mung Dal, Kreuzkümmel, Kurkuma und Currysüpppulver zugeben und 1–2 Minuten mitdünsten. 325 ml Kokosmilch und 1,2 l Wasser zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten offen kochen lassen.

4. Koriander grob schneiden und mit restlicher Kokosmilch, Limettensaft, Salz, Pfeffer und 2 El Öl in einem hohen Rührbecher mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

5. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin 2 Minuten von beiden Seiten braten.

6. Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Suppe mit Garnelen und Ingwerstreifen anrichten, mit Koriandersauce beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 38 g E, 37 g F, 30 g KH = 623 kcal (2606 kJ)

Buttermilch-Hähnchen mit Wintersalat

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- **400 g Hähnchenbrust (ohne Haut)**
- **500 ml Buttermilch**
- **Salz**
- **Pfeffer**
- **3 EL Olivenöl**
- **4 EL Apfelessig**
- **1 EL Ahornsirup**
- **1½ EL Kümmelsaat**
- **2 EL Kapern**
- **1 Apfel**
- **1 kleiner Fenchel (ca. 200 g)**
- **1 rote Zwiebel (60 g)**
- **3 Stiele Dill**
- **200 g Endiviensalat**
- **120 g Mehl**
- **½ TL Backpulver**
- **400 ml Öl zum Fritieren (z. B. Maiskeimöl)**

Außerdem: Küchenthermometer

1. Fleisch in Streifen schneiden. 300 ml Buttermilch mit 1 TL Salz und Pfeffer würzen. Fleisch darin 15 Minuten marinieren.
2. Restliche Buttermilch mit Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren. Kümmel in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, abkühlen lassen, grob zerstoßen und mit den Kapern zum Dressing geben.
3. Apfel waschen, Fenchel putzen, waschen, beides in dünne Scheiben hobeln. Zwiebel in schmale Streifen schneiden. Alles zum Dressing geben. Dill fein schneiden und untermischen.
4. Salat, putzen, waschen, trocken schleudern und beiseitestellen.
5. Mehl, Backpulver, 1 TL Salz und Pfeffer mischen. Fleisch im Sieb abtropfen lassen und mit der Mehlmischung in einen großen Gefrierbeutel geben. Beutel verschließen und

schütteln, sodass alle Fleischstücke mit der Mehlmischung überzogen sind. Fleischstücke aus dem Beutel nehmen. Überschüssiges Mehl abklopfen.

6. Öl in einem Topf auf 160 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Fleisch darin portionsweise goldbraun frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und bis zum Servieren im Backofen warm halten.

7. Salat mit dem Dressing mischen, mit den Hähnchenstücken anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
PRO PORTION 28 g E, 34 g F, 24 g KH = 529 kcal (2213 kJ)

45 Min.
Samstag



Lachs-Tataki mit Soba-Nudeln und Avocado

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 4 Lachsloins (à ca. 100 g; mit Haut)
- 50 ml Sojasauce
- 2 Avocados
- 60 ml Limettensaft (ca. 3 Limetten)
- 1–2 TL Wasabi-Paste
- Salz
- 2 Tomaten (ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Schalotte (60 g)
- 1 grüne Chilischote
- 8 Stiele Koriandergrün
- Zucker
- Pfeffer
- 200 g Soba-Nudeln (Bio- oder Asia-Laden)
- 2 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)

40 Min.

Sonntag

1. Lachsfilet mit 40 ml Sojasauce in einen Gefrierbeutel geben und 15 Minuten marinieren lassen.

2. Avocados halbieren, die Steine entfernen und das Fruchtfleisch in einen hohen Rührbecher geben. 20 ml Limettensaft, Wasabi und $\frac{1}{2}$ TL Salz zugeben und mit dem Schneidstab fein pürieren.

3. Tomaten putzen, waschen, halbieren, bis zur Schale fein reiben und mit restlichem Limettensaft, restlicher Sojasauce und Olivenöl mischen. Ingwer schälen, fein reiben und zugeben. Schalotte in sehr feine Würfel schneiden und zugeben. Chilischote waschen, nach Belieben entkernen, fein hacken und zugeben. Korianderblätter mit den zarten Stielen abzupfen, fein hacken und untermischen. Mit Salz, 1 Prise Zucker und Pfeffer würzen.

4. Nudeln nach Packungsanweisung in ungesalzenem kochendem Wasser garen, in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

5. Inzwischen Lachs kurz abtropfen lassen und trocken tupfen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Lachs darin bei starker Hitze 1 Minute von beiden Seiten braten.

6. Nudeln mit dem Dressing mischen. Lachs in Scheiben schneiden, mit Avocadocreme und Nudeln auf Tellern anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 12 g E, 32 g F, 38 g KH = 508 kcal (2125 kJ)



Der Amazon Echo Show 5 mit integriertem Bildschirm kann den Alltag sowie besondere Anlässe erleichtern



GEBEN SIE
JEDERZEIT DEN
TON AN

DAS EINPACKEN der Geschenke hat fast etwas Meditatives. Ein festlicher Moment nur für uns – fehlt bloß noch die richtige Musik. Während Sie mit Geschenkpapier und Klebeband hantieren, reicht der kurze Sprachbefehl »Alexa, spiel Weihnachtsmusik« – und schon versetzt Sie der smarte Lautsprecher in Festtagsstimmung und zeigt Ihnen den passenden Songtext auf dem Bildschirm an. Puh, »Last Christmas« geht gar nicht? Dann wünschen Sie sich von Alexa schnell Ihr Lieblingslied oder entgehen mit »Alexa, nächster Song« geschickt dem Ohrwurm. Sie treffen beim Singen nicht immer den Ton? Keine Sorge, Ihre Anfragen an Alexa werden nur dann an die sichere Cloud von Amazon gesendet, wenn das Gerät das Aktivierungswort »Alexa« erkennt. Im Zweifel schalten Sie Mikrofon und Kamera des Echo Show 5 einfach per Knopfdruck aus.



SO GENIESSEN SIE BESINNLICHE MOMENTE

Feiertagsstress? Wir verraten, wie Ihnen ALEXA ganz nebenbei den Alltag erleichtert

DAS GEMEINSAME Plätzchenbacken, das Schmücken des Weihnachtsbaums – all das sind Momente, an die man sich auch als Erwachsener noch gern zurückinnert. Umso wichtiger ist es, die Zeit zu genießen und ganz bei den Liebsten zu sein. Und genau hier setzt der Amazon Echo Show 5 an. Lassen Sie sich von Alexa schnell und unkompliziert beliebte Rezepte anzeigen, anstatt ewig im Internet zu suchen. Statt mit mehligem Fingern auf dem Smartphone-Bildschirm zu tippen, reicht der Befehl »Alexa, stell einen Zimtstern-Timer für 10 Minuten«, und schon

erinnert Sie Alexa daran, die Leckereien aus dem Backofen zu holen. Wenn Ihnen nach dem gemeinsamen Naschen noch nach einem gemütlichen Winterspaziergang mit Familie und Freunden ist, fragen Sie Alexa einfach nach der Wettervorhersage für den Nachmittag. Praktisch, hilfreich, schnell – nur den Wunsch nach Schnee zu Weihnachten kann leider auch Alexa nicht erfüllen.

Der Echo Show 5 ist nicht nur bei AMAZON erhältlich – Sie können die Echo Produktfamilie auch im Handel bei SATURN oder MEDIA MARKT entdecken. Preis: 89,99 €

»ALEXA,
WIE LANGE
IST ES
NOCH BIS
WEIHNACHTEN?«



ALEXA zeigt Ihnen jetzt noch mehr – dank des Echo Show 5 mit Bildschirm



»ALEXA, finde Plätzchen-Rezepte.«



»ALEXA, ruf Oma an.«



»ALEXA, zeig mir die Haustürkamera.«



»ALEXA, wie wird das Wetter morgen?«



»ALEXA, zeig mir meinen Kalender.«



Ob in der Küche oder im Wohnzimmer: Der Amazon Echo Show 5 bietet viele nützliche Funktionen

KLEINE DINGE, GROSSE HILFE

DAS SCHMÜCKEN des Weihnachtsbaums ist ein schönes Ritual, das die ganze Familie zusammenbringt. Während Sie gemütlich die Lichterkette um den Baum wickeln, können Sie dabei ganz einfach per Sprachbefehl die Weihnachtsbeleuchtung steuern. Zum Beispiel mit »Alexa, mach den Weihnachtsbaum an«. Alles, was Sie dafür brauchen, ist ein smarter Steckdosen-Adapter. Es sind

vermeintliche Kleinigkeiten wie diese, die den Amazon Echo Show 5 so praktisch machen. Denn Alexa hilft Ihnen dabei, alltägliche Dinge wie das Steuern des Lichts, die Suche nach der perfekten Musik oder das Verfolgen Ihrer letzten Amazon-Bestellung in einem Bruchteil der Zeit und ganz nebenbei zu erledigen – einfach per Sprachbefehl. So bleibt mehr Zeit für das wirklich Wichtige.

AKTIVIERUNGSWORT

Das Gerät sendet Ihre Anfrage nur an die sichere Cloud von Amazon, wenn das Aktivierungswort »Alexa« erkannt wird.

MIKROFON-STEUERUNG

Wie bei allen Echo-Geräten lässt sich das Mikrofon bei Bedarf per Knopfdruck ein- und ausschalten.

KAMERAABDECKUNG Die integrierte Kameraabdeckung des Echo Show 5 lässt sich einfach über die Linse schieben. So bleibt kein Zweifel mehr, dass Sie ungestört Ihre Ruhe haben.



DATENSCHUTZ In den Alexa-Datenschutzeinstellungen oder in der App lassen sich Ihre Sprachaufzeichnungen jederzeit sehen, anhören und löschen.

INDIKATOREN Ob Alexa Ihre Anfrage aufzeichnet und an die Cloud weiterleitet, erkennen Sie an dem blauen Licht am Amazon Echo Show 5 oder an dem Signalton.

amazon echo

KOPF AN KOPF

Familie Kohl zeigt sich trotz aller Unterschiede ganz innig.

Ob groß oder klein, glatt oder kraus, eins haben alle
gemein: Sie lieben es herhaft – und machen in Auflauf,
Risotto und Eintopf wirklich eine fantastische Figur

REZEPTE JÜRGEN BÜNGENER FOTOS JORMA GOTTLWALD
STYLING KRISZTINA ZOMBORI TEXT ANNA FLOORS

ROSENKOHL- ESPRESSO- RISOTTO

Wer hätte das gedacht: Kohl liebt Kaffee! Die zwei sind ein tolles Paar, das ihr Aroma im cremigen Risotto schön entfaltet. Großartig dazu: Kalbsleber-Saltimbocca.

Rezept Seite 65





WIRSING- MAULTASCHEN MIT ZWIEBEL- BUTTER

Rustikal oder elegant? Die mit Wirsing und Champignons gefüllten Teigtaschen sind zweifelsfrei beides. Eine mit Zwiebeln und Kümmel gewürzte Butter ersetzt die Sauce. Rezept Seite 70

KOHLROULADEN MIT HACK

Geliebter Klassiker: Sanft
gegarter Weißkohl ummantelt
gekonnt die Rinderhackfüllung.
Für eine raffinierte Beilage sorgt
Kurkuma-Reis mit Berberitzen.
Rezept Seite 70





GRÜNKOHL-MOHNSPÄTZLE-AUFLAUF

Hip und herhaft: Grünkohl ist längst ein gefeiertes Superfood, im Auflauf mit Spätzle und geräuchertem Käse zeigt er sich jedoch ganz bodenständig. Obendrauf überraschen gebratene Äpfel. Rezept rechts

Foto links

GRÜNKOHL-MOHNSPÄTZLE-AUFLAUF

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

- 200 g Mehl
 - 2 EL Blaumohn
 - 3 Eier (KI. M)
 - ½ TL gemahlene Kurkuma
 - Salz
 - 50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
 - 60 g Butter
 - 400 g Grünkohl
 - 200 g Zwiebeln
 - 6 Zimtblüten
 - 8 schwarze Pfefferkörner
 - Muskat (frisch gerieben)
 - 200 g Scamorza (geräucherter italienischer Käse)
 - 40 g ungeschälte Haselnusskerne
 - 2 säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)
 - 1–2 EL Zitronensaft
- Außerdem: Spätzlepresse, Auflaufform (ca. 30x24 cm)

1. Für die Mohnspätzle Mehl, Mohn, Eier, Kurkuma, 1 TL Salz und Mineralwasser in einer Schüssel mischen. Mit der Hand oder einem Kochlöffel so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. 10 Minuten ruhen lassen. (Der Teig sollte zähflüssig sein.)

2. Den Teig portionsweise durch eine Spätzlepresse in kochendes Salzwasser drücken. Kurz aufkochen lassen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abschrecken und im Sieb gut abtropfen lassen. 30 g Butter in einem Topf zerlassen. Spätzle in eine große Schale füllen, die flüssige Butter darübergießen und gut mischen.

3. Grünkohl putzen, dickere Stiele entfernen und die Blätter in 4–5 cm breite Stücke schneiden. Blätter in kaltem Wasser waschen und im Durchschlag gut abtropfen lassen. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Zimtblüten und Pfeffer im Mörser fein zermahlen und mit ½ TL Muskat und 1 TL Salz mischen. Gewürzsalz beiseitestellen. Käse auf der Küchenreibe grob raspeln.

4. 20 g Butter in einem großen flachen Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Grünkohl zugeben und zugedeckt 5–6 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten, bis die Blätter zusammenfallen. Mit dem Gewürzsalz würzen, beiseitestellen und handwarm abkühlen lassen.

5. Grünkohl und ⅔ vom Käse zu den Spätzle geben und gut mischen. Alles in die Auflaufform füllen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten garen.

6. Nüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und beiseite abkühlen lassen. Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Viertel je nach Größe längs halbieren oder dritteln. Sofort mit Zitronensaft beträufeln.

7. 10 Minuten vor Ende der Garzeit des Auflaufs restliche Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen. Äpfel darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Auflauf aus dem Ofen nehmen, Äpfel darauf verteilen, mit Haselnüssen bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

PRO PORTION 21 g E, 25 g F, 34 g KH = 458 kcal (1916 kJ)

Foto 61

ROSENKOHL-ESPRESSO-RISOTTO

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

RISOTTO

- 500 g Rosenkohl
- 60 g Schalotten
- 1,4 l Gemüsefond
- 30 g Butter
- 200 g Risotto-Reis (z.B. Carnaroli)
- 100 ml weißer Portwein
- Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 12 Kirschtomaten
- 10 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- 1 EL Mascarpone

- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 4 Espresso (à 30–40 ml; frisch gebrüht)

KALBSLEBER-SALTIMBOCCA

- 4 Scheiben Kalbsleber (à 60–70 g)
 - 4 dünne Scheiben Schinken (ca. 100 g)
 - 4 frische Blätter Salbei
 - 4 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
 - 20 g Butter
 - Pfeffer
- Außerdem: 4 Zahnstocher

1. Für den Risotto Rosenkohl putzen und die Röschen längs vierteln. Schalotten in feine Würfel schneiden. Gemüsefond kurz aufkochen und warm halten.

2. Für die Kalbsleber-Saltimbocca die Kalbsleber trocken tupfen. Je 1 Scheibe Schinken und 1 Salbeiblatt um 1 Scheibe Kalbsleberwickeln, mit einem Zahnstocher feststecken und beiseitestellen.

3. Für den Risotto 10 g Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Reis zugeben und 1 Minute mitdünsten. Mit Portwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. ⅔ vom Rosenkohl zugeben. Mit heißem Fond auffüllen, bis Reis und Rosenkohl gerade bedeckt sind. Offen bei milder bis mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 20–25 Minuten garen, dabei nach und nach restlichen Fond zugießen.

4. Inzwischen restliche Butter in einem mittelgroßen Topf erhitzen und den restlichen Rosenkohl darin offen bei milder bis mittlerer Hitze 10–15 Minuten goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. 5 Minuten vor dem Ende der Garzeit Kirschtomaten zugeben und abgedeckt fertig garen.

5. Für die Kalbsleber-Saltimbocca Öl und Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2 Minuten hellbraun braten. Pfanne von der Herdplatte ziehen und das Fleisch mit etwas Pfeffer würzen.

6. Käse und Mascarpone unter den fertig gegarten Risotto rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Risotto mit gebratenem Rosenkohl, Kirschtomaten und Saltimbocca auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit Zitronenschale bestreuen. Die frisch gebrühten Espresso separat dazu servieren. Sie werden am Tisch nach und nach über den Risotto gegossen und untergerührt, so ist das Aroma intensiver, und der Kohl behält seinen Eigengeschmack.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 27 g E, 31 g F, 53 g KH = 637 kcal (2665 kJ)



SCHWARZKOHLEINTOPF

Buntes Beisammensein: Möhren, Schwarzkohl, weiße Bohnen und Lauch treffen sich im würzigen Eintopf, gepökelte Schweinebacke gesellt sich dazu. Rezept Seite 68



Erleben Sie die Welt von Schweizer Käse: www.schweizerkaese.de

Das Beste mit guten Freunden teilen.

Geselliger Genuss, der jeden verwöhnt. Die Schweizer Käsesorten werden seit Jahrhunderten traditionell in kleinen Käserien hergestellt. Die Rohmilch wird zweimal täglich frisch verarbeitet und kommt von Kühen, die auf Kräuterwiesen in Tälern oder auf hochgelegenen Alpweiden grasen. Reine Rohstoffe und der Verzicht auf Gentechnik oder Zusatzstoffe garantieren sicheren Hochgenuss.

Schweizer Käse: Weil drin ist, was wirklich gut ist.



Schweiz. Natürlich.

Käse aus der Schweiz.
www.schweizerkaese.de



Foto Seite 66

SCHWARZKOHL-EINTOPF

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

- 500 g gepökelte magere Schweinebacke
- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 4 Wacholderbeeren
- 300 g Möhren
- 150 g Petersilienwurzeln
- 1 kleine Stange Lauch (120 g)
- 1 TL Koriandersaat
- ½ TL Fenchelsaat
- 1 TL Szechuan-Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmelsaat
- 2 g Macis (Muskatblüten)
- 40 g getrocknete Feigen
- 1 rote Pfefferschote
- 150 g festkochende Kartoffeln
- 500 g Schwarzkohl
- 4 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl) • Salz
- 1 Dose geschälte Tomaten (400 g Füllmenge)
- 1 Dose Cannellini-Bohnen (400 g Füllmenge)
- 8 Stiele glatte Petersilie

1. Schweinebacke im großen Topf in 2,5 l kaltem Wasser mit der ungeschälten halbierten Zwiebel, Lorbeer, Pfeffer und Wacholderbeeren aufkochen. Bei mittlerer Hitze 1:30–2 Stunden garen. Aufsteigende Trübstoffe zwischen durch immer wieder abschöpfen. Möhren und Petersilienwurzel schälen, in 5 mm dicke Scheiben schneiden und mit einem feuchten Küchentuch abdecken. Schalen zum Fleisch in den Topf geben. Lauch putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne in 5 mm dicke Ringe schneiden und abgedeckt beiseitestellen. Das Dunkelgrüne zum Fleisch geben.

2. Koriandersaat mit Fenchel, Szechuan-Pfeffer, Kreuzkümmelsaat und Macis im Mörser fein zermahlen.

3. Feigen in feine Würfel schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, längs halbieren und mit den Kernen quer in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. Kohl putzen, waschen und die dicken Stiele entfernen. Blätter quer in Streifen schneiden.

4. Die fertig gegarte Schweinebacke aus der Brühe heben und beiseitestellen. Brühe durch ein Küchensieb gießen, dabei 1,7 l auffangen. Öl im großen Topf erhitzen und die Gewürzmischung darin mit Feigen und Pfefferschote bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit aufgefangener Brühe ablöschen und mit Salz würzen. Möhren, Petersilienwurzeln, Kartoffeln und Tomaten zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 25 Minuten garen.

5. Bohnen im Sieb abspülen und abtropfen lassen. Petersilie mit den Stielen fein schneiden. Nach 10 Minuten Garzeit Lauch, Kohl, Bohnen und ⅓ der Petersilie zum Eintopf geben. Von der Schweinebacke die Schwarze entfernen. Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Scheiben halbieren oder dritteln und im Eintopf erwärmen. In vorgewärmten tiefen Tellern mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 3 Stunden

PRO PORTION 19 g E, 54 g F, 20 g KH = 662 kcal (2770 kJ)

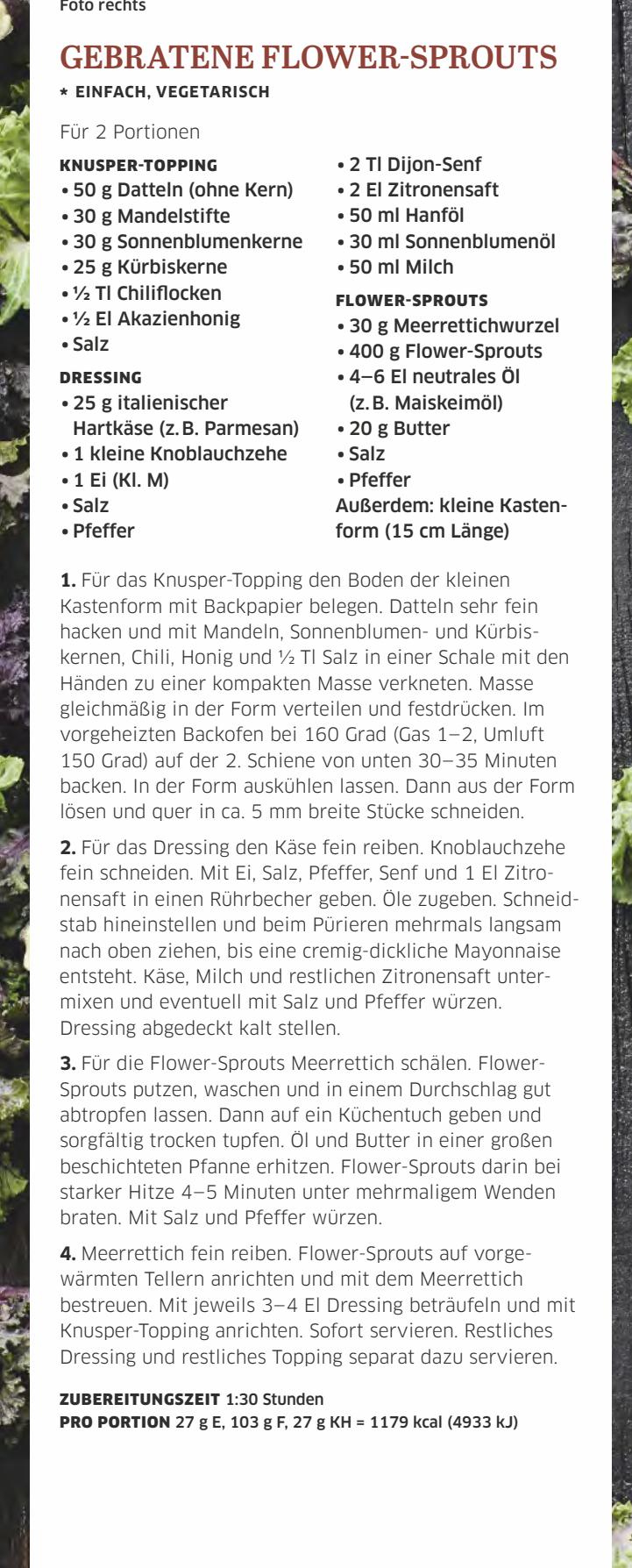


Foto rechts

GEBRATENE FLOWER-SPROUTS

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

KNUSPER-TOPPING

- 50 g Datteln (ohne Kern)
- 30 g Mandelstifte
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 25 g Kürbiskerne
- ½ TL Chiliflocken
- ½ EL Akazienhonig
- Salz

DRESSING

- 25 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Ei (Kl. M.)
- Salz
- Pfeffer

- 2 TL Dijon-Senf
- 2 EL Zitronensaft
- 50 ml Hanföl
- 30 ml Sonnenblumenöl
- 50 ml Milch

FLOWER-SPROUTS

- 30 g Meerrettichwurzel
 - 400 g Flower-Sprouts
 - 4–6 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
 - 20 g Butter
 - Salz
 - Pfeffer
- Außerdem: kleine Kastenform (15 cm Länge)

1. Für das Knusper-Topping den Boden der kleinen Kastenform mit Backpapier belegen. Datteln sehr fein hacken und mit Mandeln, Sonnenblumen- und Kürbiskernen, Chili, Honig und ½ TL Salz in einer Schale mit den Händen zu einer kompakten Masse verkneten. Masse gleichmäßig in der Form verteilen und festdrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft 150 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten backen. In der Form auskühlen lassen. Dann aus der Form lösen und quer in ca. 5 mm breite Stücke schneiden.

2. Für das Dressing den Käse fein reiben. Knoblauchzehe fein schneiden. Mit Ei, Salz, Pfeffer, Senf und 1 EL Zitronensaft in einen Rührbecher geben. Öle zugeben. Schneidstab hineinstellen und beim Pürieren mehrmals langsam nach oben ziehen, bis eine cremig-dickliche Mayonnaise entsteht. Käse, Milch und restlichen Zitronensaft untermixen und eventuell mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing abgedeckt kalt stellen.

3. Für die Flower-Sprouts Meerrettich schälen. Flower-Sprouts putzen, waschen und in einem Durchschlag gut abtropfen lassen. Dann auf ein Küchentuch geben und sorgfältig trocken tupfen. Öl und Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Flower-Sprouts darin bei starker Hitze 4–5 Minuten unter mehrmaligem Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Meerrettich fein reiben. Flower-Sprouts auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem Meerrettich bestreuen. Mit jeweils 3–4 EL Dressing beträufeln und mit Knusper-Topping anrichten. Sofort servieren. Restliches Dressing und restliches Topping separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 27 g E, 103 g F, 27 g KH = 1179 kcal (4933 kJ)



GEBRATENE FLOWER- SPROUTS

Diese schicke Kreuzung aus Grün- und Rosenkohl ist der Neuzugang in Familie Kohl. Ihr mildes Aroma passt herrlich zu kräftigem Parmesan-Dressing und süßem Dattelknusper.

Rezept links





Foto Seite 62

WIRSING-MAULTASCHEN MIT ZWIEBELBUTTER

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

TEIG

- 3 Eier (Kl. M)
- 300 g Mehl
- 50 g Hartweizengrieß
- Salz
- ½ TL gemahlene Kurkuma

WIRSING-FÜLLUNG

- 1 kleiner Kopf Wirsing (550 g)
- 200 g braune Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Zwiebeln
- 4 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)

- 40 g Butter
- Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 3 Eier (Kl. M)
- 4 EL Schmelzflocken (z.B. von Köln)
- 100 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)

- ### ZWIEBEL-KÜMMEL-BUTTER
- 1 Gemüsezwiebel (250 g)
 - 2–3 TL Kümmelsaat
 - 100 g Butter
 - Salz

1. Für den Teig Eier mit 50 ml Wasser in einer Schüssel verquirlen. Mehl, Grieß, 1 kräftige Prise Salz und Kurkuma zugeben und mit den Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen 1 Minute kräftig kneten. Mit Klarsichtfolie abgedeckt beiseitestellen.

2. Wirsing putzen, dabei 2–3 äußere dunkelgrüne Blätter für die Zwiebel-Kümmel-Butter beiseitestellen. Wirsing achteln, den harten Strunk entfernen. Achtel quer in sehr feine Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Champignons putzen und im Blitzhacker krümelig mixen. Knoblauch fein hacken. Zwiebeln fein würfeln.

3. 2 EL Öl und 20 g Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und den Wirsing darin bei starker Hitze 6–8 Minuten braten, bis er weich ist. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Wirsing in eine große Schüssel füllen. Restliches Öl und restliche Butter in derselben Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Pilze darin bei starker Hitze 6–8 Minuten braten, bis die austretende Flüssigkeit verkocht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Wirsing geben. Eier, Schmelzflocken und Käse zur Wirsingmischung geben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit den Händen zu einer glatten Masse verkneten. Abgedeckt beiseitestellen.

4. Teig in 3 Portionen teilen. 1 Portion auf der bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 mm dünn und ca. 40 x 30 cm groß ausrollen, dann auf ein Küchentuch legen. ½ Füllung auf dem Teig verteilen und glatt streichen. Teig mithilfe des Tuchs von der langen Seite her locker aufrollen. Rolle mit einem Kochlöffelstiel in 4 gleich große Stücke unterteilen, Teig dabei fest andrücken. Stücke mit einem Messer abtrennen. Restlichen Teig und restliche Füllung ebenso verarbeiten.

5. Für die Zwiebel-Kümmel-Butter beiseitegestellte Wirsingblätter waschen und trocken tupfen. Blätter erst

längs in 4–5 cm breite Streifen, dann quer in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Zwiebel vierteln und in 3–4 mm breite Streifen schneiden. Kümmelsaat im Mörser fein zermahlen. Butter in einer großen Pfanne zerlassen, Zwiebeln hineingeben, mit Salz würzen und bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten weich und goldbraun braten. Nach 10 Minuten Wirsing und Kümmel zugeben.

6. Maultaschen in reichlich kochendes Salzwasser geben, Hitze reduzieren und 10 Minuten gar ziehen lassen (das Wasser soll nicht kochen!). Maultaschen vorsichtig mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und abtropfen lassen. Jeweils 1–2 Maultaschen auf vorgewärmten Tellern mit etwas Zwiebel-Kümmel-Butter anrichten. Mit Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

PRO PORTION 24 g E, 39 g F, 51 g KH = 670 kcal (2803 kJ)



Foto Seite 63

KOHLROULADEN MIT HACKFÜLLUNG

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 1 großer Weißkohl
 - 1 EL Kümmelsaat • Salz
 - 150 g Zwiebeln
 - 20 g Butter
 - 6 Stiele glatte Petersilie
 - 600 g Rinderhack
 - 1 Ei (Kl. M)
 - 2 TL Raz el Hanout
 - ½ TL Chiliflocken
 - 2 TL Dijon-Senf
 - Pfeffer
 - 2 EL Magerquark
 - 8 Scheiben Schinkenspeck (ca. 120 g)
 - 100 g Schalotten
 - 5–6 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
 - 3 TL Tomatenmark
 - 400 ml Rinderfond
 - 1 Lorbeerblatt
 - 150 g Schmand
 - ½ TL Schwarzkümmelsaat
- Außerdem: Küchengarn, Schmortopf (30 cm Ø)

1. Vom Kohl 1–2 äußere Blätter entfernen. Strunk so weit wie möglich herausschneiden. Kohl, Kümmel und 2–3 TL Salz in einen großen Topf geben und mit Wasser auffüllen, bis der Kohlkopf gut bedeckt ist. Zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 20–25 Minuten ziehen lassen.

2. Für die Füllung Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Beiseitestellen und abkühlen lassen. Petersilie mit den Stielen fein hacken.

3. Hack in einer Schale mit Ei, Raz el Hanout, Chiliflocken, Senf, 1 TL Salz, Pfeffer, Quark, Zwiebeln und Petersilie verkneten. Rinderhack in 8 gleich große Portionen teilen.

4. Den Kohl mit der Schaumkelle aus dem Kümmelwasser heben und ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Kümmelwasser durch ein feines Küchensieb gießen, dabei ca. 400 ml auffangen. Vom Kohl 16 große Blätter vorsichtig ablösen, anhaftende Kümmelsaat vorsichtig entfernen und die dicke Mittelrippen aus den Blättern herausschneiden.



5. Je 2 Kohlblätter 3–4 cm überlappend aneinanderlegen. Jeweils 1 Portion Hack mittig auf das untere Drittel der Kohlblätter setzen, dabei seitlich jeweils 2–3 cm Rand lassen. Kohlblätter von unten über die Füllung klappen, dann die Seiten über die Füllung klappen und die Blätter von unten nach oben aufrollen. Roulade quer auf das untere Drittel einer Scheibe Schinkenspeck legen und fest aufrollen. Kohlrouladen über Kreuz mit Küchengarn zusammenbinden.

6. Schalotten längs halbieren und quer in feine Halbringe schneiden. Öl im großen Schmortopf erhitzen und die Rouladen darin pro Seite 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Rouladen herausnehmen. Schalotten und Tomatenmark im verbliebenen Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit 300–400 ml Kümmelwasser ablöschen und mit Rinderfond auffüllen. Lorbeer zugeben. Rouladen nebeneinander in den Schmortopf legen, aufkochen lassen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 1 Stunde offen fertig garen. Nach 30 Minuten Garzeit 1-mal wenden.

7. Schmand glatt rühren, in eine kleine Schale füllen und mit Schwarzkümmel bestreuen. Kohlrouladen mit Berberitzen-Reis (siehe folgendes Rezept) und Schmand servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 3 Stunden

PRO PORTION 48 g E, 43 g F, 18 g KH = 670 kcal (2803 kJ)

KURKUMA-BERBERITZEN-REIS

* EINFACH, VEGAN

Für 4–6 Portionen

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| • 300 g Basmati-Reis | • Salz |
| • 80 g Schalotten | • 30 g Kokosöl |
| • 1 TL gemahlene | • 20 g Pistazienkerne |
| Kurkuma | • 30 g Berberitzen |

1. Reis im Sieb kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Schalotten in feine Würfel schneiden.

2. 600 ml Wasser mit Kurkuma und 1 TL Salz kurz aufkochen lassen und warm stellen. 20 g Öl im Topf erhitzen, abgetropften Reis darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 4–5 Minuten dünsten, bis er duftet. Mit Kurkumawasser auffüllen. Zugedeckt bei milder Hitze 15–18 Minuten kochen lassen. Herdplatte ausschalten und Reis 10 Minuten auf der Platte ziehen lassen.

3. Pistazien und Berberitzen fein hacken. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin goldbraun braten. Schalotten, Pistazien und Berberitzen unter den fertig gegarten Reis rühren, dabei den Reis auflockern. Zu den Kohlrouladen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION (bei 6 Portionen) 5 g E, 7 g F, 45 g KH = 270 kcal (1130 kJ)

BORDEAUX

Es gibt so viel zu entdecken



Unsere Böden haben etwas Magisches:

Sie bringen Weine in einer Vielfalt von Stilen hervor, wie sie an keinem anderen Ort der Welt zu finden ist.

VINS DE
BORDEAUX



Ein Bild von einem Fisch:
Sebastian Baier hält eine
handgeangelte Bernstein-
makrele aus Spanien im
Arm. Die möchte er drei
Wochen lang reifen lassen

WO NUR DAS BESTE REIFT

Kann man noch guten Gewissens Fisch essen? Wer ihn bei Sebastian Baier vor den Toren Hamburgs kauft, kann das. Der Fischhändler führt nur Tiere aus nachhaltigem Fang. Seine schönsten Exemplare lässt er über Tage und Wochen im Reiferaum abhängen – damit sie richtig Geschmack entwickeln

TEXT CLAUDIA MUIR FOTOS CHRISTIAN KERBER

A

Als Sebastian Baier mit 25 Jahren in den Fischhandel seines Vaters einstieg, hätte er auch alles so lassen können, wie es war. Das Geschäft lief gut. Auf drei Märkten im Osten von Hamburg verkaufte die Familie ihren Frischfisch, die selbst gemachten Salate, die selbst gerollten Rollmopse und selbst zubereiteten Bratheringe. Schon Vater und Mutter hatten auf Betreiben ihres Sohnes nach und nach auf Qualität umgestellt, statt zu verkaufen, was alle anderen Fischhändler auf dem Markt verkauften, weil die Kunden das nun mal so wollten. Pangasius aus Massen-Aquakultur, voll mit Arzneimittelrückständen? Raus damit. Afrikanischer Wels aus Zuchtbetrieben, die durch Massenfütterung die Gewässer dauerhaft verschmutzen? Raus damit. Als die Familie dann auch den Rotbarsch zwischen Januar und Juni aus ihrem

Angebot nahm, weil die Fische dann Laichzeit haben, gingen sogar die Stammkunden zum Fischhändler zwei Stände weiter. „Die Leute zeigten uns einen Vogel, haben uns ausgelacht“, erinnert sich Baier. „Damals war das Verständnis nicht da, heute gibt es schon mehr Bewusstsein. Aber die Leute, die auf Qualität gesetzt haben, sind alle wiedergekommen. Und jüngere Leute sind dazugekommen.“

Heute, an einem Morgen im März 2019, steht der 32-Jährige hinter der Auslage in seinem Fischgeschäft und erklärt einem Kunden, warum es keinen Rotbarsch gibt. Auf den ersten Blick wirkt Sebastian Baier, als ob er nicht hierher gehöre, hier nach Börnsen, einem Vorort im östlichen Speckgürtel von Hamburg mit schmucken, eintönigen Einfamilienhäusern und penibel gepflegten Vorgärten. Den gut zwei Meter großen Riesen mit Vollbart, Undercut-Haarschnitt, einer Tätowierung von einer keck lachenden Meerjungfrau am Arm und Händen so groß wie Pfannkuchen könnte man sich eher als Craft-Beer-Brauer in Berlin vorstellen. Doch wer ihm zuhört, weiß, dass er genau hierher gehört. Mit sanfter Stimme erklärt er dem Mann, dass die Rotbarsche jetzt voll mit Rogen sind. Dass sie 18 Jahre brauchen, bis sie

geschlechtsreif sind. Dass sie sich, um zu laichen, in die Tiefsee vor Island und Norwegen zurückziehen und deshalb nur mit Grundsleppnetzen gefischt werden können. Dass die Bäuche beim Hochziehen der Netze aufplatzen und das Wasser sich vom auslaufenden Rogen gelb färbt. Lieber wartet er den Juni ab, bis die Rotbarsche abgelaicht haben. Dann kommen sie zurück an die Küsten geschwommen, um sich die Bäuche vollzufressen, und werden dort im Alter zwischen 30 und 35 Jahren mit Lang- oder Handleine gefischt.

Damals, nach dem Abitur, ahnte Sebastian Baier zwar, dass er Fischhändler werden wollte, ganz sicher war er sich aber nicht. „Das Verkaufen lag mir und hat mir immer viel Spaß gebracht“, erzählt er. Schließlich stand er, seitdem er zwölf war, jeden Samstag mit seinen Eltern auf dem Markt, half im Verkauf, beim Ein- und Auspacken der Kisten voller Frischfisch. Dennoch studierte er zunächst in Lüneburg BWL. Bis sein Vater, da war Baier im vierten Semester, einen Herzinfarkt erlitt und die Entscheidung anstand, den Marktstand aufzugeben oder zu übernehmen. „Für mich war es ganz klar, dass ich mit einsteige. Es war sogar eine Erleichterung, denn mir ging es während des Studiums seelisch richtig schlecht.“

Vor allem konnte der Vater von zwei Kindern das zu Ende bringen, was er vor und während des Studiums vorangetrieben hatte: In dem Fischhandel, den sein Urgroßvater gegründet hatte, wollte er nur nachhaltig gefangenen sowie artgerecht aufgewachsenen Fisch verkaufen und so seine Zukunft und die seiner Familie sichern. Mit seinem Handeln sichert er nicht zuletzt sogar die Zukunft aller Meeres- und Süßwasserbewohner.

Bei „Fischfeinkost Baier“ finden Kunden keine Fische aus industrieller Schleppnetzfischerei, sondern nur solche, die in kleinen Netzen mit großen Maschen gefischt worden sind. Damit die Bestände nicht weiter schrumpfen, kauft Baier Fische ein, die gerade keine Laichzeit haben. Tiere aus Zuchtanlagen meidet er möglichst, höchstens Süßwasserfische wie die Saiblinge aus einer Aue im Allgäu, die mit Gebirgswasser gespeist wird, landen bei ihm im Geschäft. In der Auslage schimmert silbern ein Ostsee-Wildlachs, von Küstenfischern gefischt. Neben den von Hand gesammelten Schwertmuscheln aus Spanien liegen Miesmuscheln aus Galicien, die, ähnlich wie Austern, auf Platten aus Eukalyptusholz gezüchtet werden. Auch prächtige Garnelen haben jetzt Saison. „Die Riesengarnelen sind aus dem Reusenfang. Da kostet eine zwischen 25 und 30 Euro“, erklärt der Händler. „Für viele ist der Preis sehr hoch, aber ich sage meinen Kunden, sie sollten aufhören, in jeden Risotto Garnelen zu tun. Besser ist es doch, wenn man sich zwei-, dreimal im Jahr etwas Ordentliches gönnt. Die meisten wollen das hören und bestellen eine Riesengarnele für ihren Geburtstag, andere gehen dann doch lieber zum Discounter.“

Idealismus hin oder her: Sebastian Baier muss auch Geschäftsmann sein. Er nimmt sich Zeit für seine Kunden. Erklärt ihnen seine Philosophie, erklärt den Unterschied zwischen konventioneller und nachhaltiger Fischerei, antwortet auch auf die kniffligsten Fragen zum Thema Nachhaltigkeit. Sein unerschöpfliches Wissen darüber bezieht er aus amerikanischer und englischer Literatur, mindestens einmal in der Woche bringt er sich auf den neuesten wissenschaftlichen Stand. Über die Jahre baute er sich auf dem Fischgroß-

markt in Hamburg ein Netzwerk von gleich gesinnten Zwischenhändlern auf, die genau wissen, was er kaufen möchte. Neben dem Marktstand, der an vier Tagen auf zwei Märkten steht, ließ er vor gut zwei Jahren den Laden mit Bistro im Beachhouse-Stil bauen. Gerichte wie Fischbacken auf Polenta und Backfisch locken auch Menschen zu ihm, die sonst lieber im Supermarkt tiefgefrorenen Fisch einkaufen. Und dann wäre da noch seine Idee mit dem Dry-Aged-Fisch.



EIN HÄNDLER MIT SINN FÜRS GROSSE UND GANZE



Sebastian Baier hinter der Auslage seines Geschäfts (oben) und mit seinem Mitarbeiter Kian Masoumi, der eine Zahnbrasse säubert



Bevor die Bernsteinmakrele zum Reifen aufgehängt wird, muss sie entschuppt und ausgenommen werden



In einem weiß gestrichenen Raum im hinteren Teil des Geschäfts liegen eine Zahnbrasse und eine Bernsteinmakrele, beide aus Spanien und handgeangelt. Der Fischhändler zeigt auf die Bernsteinmakrele: „Die haben eine richtig schöne Fettmarmorierung und können bis zu drei Wochen abhängen.“ Er hebt den gut 40 Kilo schweren Fisch am Schwanz mit einer Hand in die Höhe. Auch wenn das rund einen Meter große Tier imposant aussieht und das Fleisch

fest ist, schmecken tut es nach nichts. „Bernsteinmakrelen bekommen erst nach dem Abhängen richtig Charakter. Sie entwickeln dann einen eigenen Geschmack, das Fischfleisch wird zart, cremig und fester“, erklärt Sebastian Baier. Auch der Zackenbarsch erhält nach zwei, drei Tagen Reifung Aroma. Bevor die Fische im Ganzen ins Reife-Kühlhaus gehängt werden, entfernen Baier und sein Mitarbeiter alle Innereien und Blutgerinnse im Innern.

Ab jetzt ähnelt das Verfahren dem der Fleischreifung, auch wenn Rind wesentlich länger abhängen kann als Fisch. Während der Reifephase spalten Milchsäurebakterien die Eiweißketten im Fischfleisch in Zuckermoleküle, die Aroma geben, und in kürzere Eiweißketten, die den Fisch bekömmlicher machen. Außerdem geht Wasser verloren, die Struktur des Fleisches ändert sich.

Theoretisch kann man jeden Fisch kontrolliert reifen lassen. Je fetter er ist, desto länger kann er abhängen, denn das Fett konserviert. „Das Tier muss sehr frisch sein – und gut gefangen. Wenn es stundenlang im Schleppnetz gezogen wird, steigt aufgrund des Stresses der Histamingehalt im Fleisch“, sagt Sebastian Baier. Keine gute Voraussetzung für eine Reifung.

Die Akzeptanz für seinen Dry-Aged-Fisch mit eigenem Aroma und Charakter steigt bei seinen Kunden stetig und lockt sogar Hamburger über die Elbe. Sebastian Baier aber denkt weiter. Er überlegt, ob er im Jahr 2020 einen Boykott gegen Thunfisch ausrufen soll. Denn auch der Gelbflossenthun wird irgendwann hoppgehen, glaubt er. Einen Ersatz hat er schon: seine Dry-Aged-Bernsteinmakrele – die schmeckt einem Thunfisch zum Verwechseln ähnlich.

INFO

FISCHFEINKOST BAIER

Zwischen den Kreisen 17
21039 Börnsen
Tel. 040/78 01 19 69

AUF DEM MARKT

Hamburg Bergedorf/Chrysanderstraße
Di 8–13, Fr 8–14 Uhr
Hamburg Lohbrügge/Sander Damm
Mi und Sa 8–13 Uhr

WWW.FISCHFEINKOST-BAIER.DE



Im Bistro von „Fischfeinkost Baier“ (oben) schmecken auch ausgefallene Gerichte wie Fischbacken auf Polenta

NEU



ENTDECKE OLD AMSTERDAM JETZT
AUCH AM MORGEN:

PIKANT & CREMIG

UND

JUNG & MILD



PELLE ZIEHT AUS

Die Welt kann sehr ungerecht sein, auch die kulinarische. Veganer wissen das. Doch mit einer Currywurst, die Kartoffel statt Brät enthält, und handgeschnittenen Knusper-Pommes mit Mayo aus Sellerie und spicy Paprika-Ketchup ist eben nicht alles Wurst

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

Sellerie-Mayonnaise

Senf und Zitrone geben dem Selleriepüree frische Würze, Kokosjoghurt und Guarkernmehl eine cremige Textur

Paprika-Ketchup

Gegrillte Paprika grundiert das Saucenaroma, Curry- und Paprikapulver würzen pikant

Schoko-Kartoffelchip

Ofengetrocknete Kartoffelschale mit Kuvertüre und Curryschaub zugespitzt

Unser
anspruchsvollstes
Gericht im
Heft



Kartoffel im Reisblatt

Fermentierter Tofu, Kartoffeln und Linsen, leicht gebunden fürs Mundgefühl, im Reisblatt bissfest ausgebacken

Pommes frites

Handgeschnittene Kartoffelstifte, in Essigwasser vorgegart, zweimal frittiert und gesalzen

Reisflakes

Grün geerntete Reiskörner, knusprig frittiert und gesalzen, toppen die würzige Currysauce

„**CURRYWURST**“ ist nicht gleich Currywurst. Die Sauce macht den Unterschied. Aber Wurst sind sie alle. Selbst die veganen sollen und wollen irgendwie Wurst sein. Warum auch nicht? Ein gut gewürzter Teig aus Kartoffeln, Tofu und Linsen – nur leicht gebunden, nicht zu kompakt, in Reispapier gerollt, knusprig ausgebacken – muss sich hinter einem Brät mit Pelle nicht verstecken. Zumal mit Pommes Schranke: zweimal frittiert, heiß serviert, mit Ketchup und Mayo, rot-weiß und vegan. Von wegen Kompromisse.“

»e&t«-Koch Michele Wolken

Paprika-Ketchup und Sellerie-Mayonnaise

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

PAPRIKA-KETCHUP

- 2 rote Paprikaschoten (ca. 500 g)
- 20 g Paprikamark (ersatzweise Tomatenmark)
- 2 Ei Gemüefond
- 2 Ei Olivenöl
- 1 TI Guarkernmehl (Bioladen)
- 120 g Ketchup (z.B. Stokes) • Salz
- ½ TI rosenscharfes Paprikapulver
- ½ TI scharfes Currypulver (z.B. „Anapurna“ von Ingo Holland)

SELLERIE-MAYONNAISE

- 350 g Knollensellerie
- 3–4 Ei Gemüefond
- 1 TI mittelscharfer Senf
- 2 Ei Kokosjoghurt
- 1 TI Guarkernmehl (Bioladen) • Salz
- 1–2 Spritzer Zitronensaft

1. Am Vortag für den Ketchup Paprika putzen und waschen. Paprika vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Auf der obersten Schiene unter dem vorgeheizten Backofengrill 8–10 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Im Gefrierbeutel (ersatzweise unter einem nassen Küchentuch) 5 Minuten ausdämpfen lassen. Paprika häuten, klein schneiden. In einen hohen Rührbecher geben, Paprikamark, Fond und Öl

zugeben und mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Guarkernmehl und Ketchup unterrühren. In eine Schüssel umfüllen, mit Salz, Paprika- und Currypulver würzen, mit Klarsichtfolie abdecken und kalt stellen.

2. Für die Mayonnaise Sellerie sorgfältig waschen, putzen und den Wurzelansatz entfernen, sodass die Knolle stabil steht. In Alufolie oder Backpapier einwickeln, auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft bei 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 1:30–1:40 Stunden backen (siehe Tipp). Am Ende der Garzeit Sellerie aus der Folie bzw. dem Papier nehmen, leicht abkühlen lassen und die Schale entfernen. Sellerie klein schneiden, in einen Rührbecher geben, Fond, Senf und Joghurt zugeben und mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen, Guarkernmehl unterrühren, mit Salz und Zitronensaft würzen. Mit Klarsichtfolie abdecken und kalt stellen.

3. Paprika-Ketchup und Sellerie-Mayonnaise ca. 15 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen und zur gebackenen Kartoffel im Reisblatt (siehe folgendes Rezept) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Garzeit 1:45 Stunden

PRO PORTION 4 g E, 7 g F, 14 g KH = 139 kcal (582 kJ)

Tipp Zur Garprobe Sellerie z.B. mit einem Zahntocher einstechen. Dringt der Zahntocher ohne Widerstand ein, ist der Sellerie gar.

Kartoffel im Reisblatt

** MITTELSCHWER, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 600 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Paket fermentierter Tofu (200 g; z.B. „Feto“ von Taifun)
- 60 g rote Linsen • Salz • 30 g Butter
- 3 TI Currypulver (z.B. „Mumbai“ von Ingo Holland)
- ½ TI gemahlene Kurkuma
- Muskat (frisch gerieben)
- 20 g Speisestärke • 20 g doppelt gemahlener Hartweizengrieß

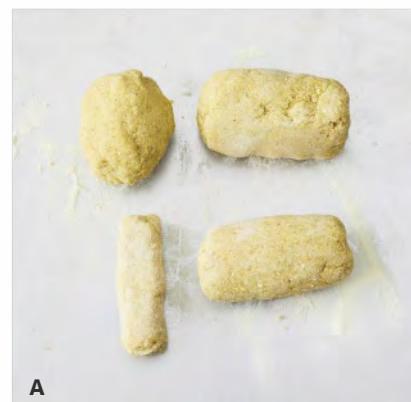
- 1 TI Guarkernmehl
 - 8 runde Reisblätter (22 cm Ø)
 - 1 Ei grüner Reis (Asia-Shop)
- Außerdem: feines Passiertuch, Kartoffelpresse, Mehl zum Bearbeiten, 2 l Öl (z.B. Maiskeim- oder Sonnenblumenöl) zum Frittieren, Küchenthermometer

1. Kartoffeln waschen und ungeschält auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2) auf der 2. Schiene von unten ca. 1:10 Stunden (Umluft bei 150 Grad ca. 1 Stunde) garen.

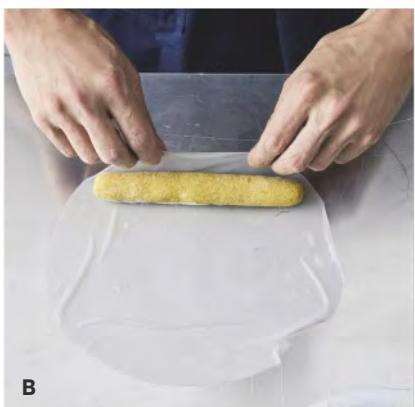
2. Inzwischen Tofu im Passiertuch stark ausdrücken, fein hacken (ersatzweise in der Küchenmaschine hacken). Linsen in kochendem Wasser 10–12 Minuten sehr weich garen, kurz vor Ende der Garzeit mit ½ TI Salz würzen. Linsen im Sieb abtropfen lassen und im hohen Rührbecher sehr fein pürieren. Butter zerlassen. Kartoffeln ausdämpfen lassen, noch warm pellen. Kartoffelschalen beiseitestellen (siehe folgendes Rezept). Kartoffeln 2-mal durch die Presse in eine Schüssel drücken. Mit Salz, Currypulver, Kurkuma und Muskat würzen. Linsen, noch warme Butter, Stärke, Grieß und Guarkernmehl mit dem Holzlöffel unterrühren, dann auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer kompakten Masse formen.

3. Masse in 8 gleich große Stücke (à ca. 80 g) teilen und diese mit den Händen zu jeweils 14 cm langen Würsten ausrollen (siehe Foto unten).

4. 1 Reisblatt auf einen breiten flachen Teller legen, etwas warmes Wasser zugießen, ca. 1 Minute einweichen lassen. Blatt aus dem Wasser ziehen



A



und auf die feuchte Arbeitsfläche legen. 1 Rolle Kartoffelmasse aufs untere Drittel legen und fest einrollen (siehe oben, Foto B). Endstücke in entgegengesetzte Richtungen fest eindrehen (Foto C). Eventuell ein paar Minuten warten, dann fest zusammenrollen. Restliche Kartoffelrollen ebenso verarbeiten.

5. Öl in einem breiten Topf auf 160 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!) und je 2 Rollen darin in ca. 2 Minuten knusprig ausbacken. Mit der Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, auf dem Backblech im Backofen bei 120 Grad warm stellen. Reis in ein kleines Sieb geben und ca. 5 Sekunden im heißen Öl frittieren. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

6. Zum Servieren gebackene Kartoffelwürste mit dem Sägemesser in Stücke schneiden. Mit etwas Ketchup bestreichen, mit Reisflakes bestreuen, mit Currysüppchen bestäuben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:50 Stunden
PRO PORTION 12 g E, 9 g F, 40 g KH = 297 kcal (1243 kJ)

Schoko-Kartoffelchips

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGAN

Für 4 Portionen

- 8 große Kartoffelschalen (siehe vorheriges Rezept)
- 20 g vegane Bitterkuvertüre (z.B. Vivani oder Original Beans)
- Salz
- ½ TL scharfes Currysüppchen

1. Kartoffelschalen im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad Umluft (Gas 1, Ober-/Unterhitze 120 Grad) 20 Minuten trocknen. Inzwischen Kuvertüre über einem heißen Wasserbad schmelzen.

2. Kartoffelschalen mit Kuvertüre bepinseln oder beträufeln, dann mit Salz bestreuen und mit Currysüppchen bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
PRO PORTION 1 g E, 1 g F, 6 g KH = 38 kcal (159 kJ)

Pommes frites

* EINFACH, VEGAN

Für 4 Portionen

- 800 g mittelgroße vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 4 EL Weißweinessig • grobes Meersalz
- Außerdem: 3 l Öl zum Frittieren (z.B. Maiskeim-, Sonnenblumen- oder Erdnussöl), Küchenthermometer

1. Kartoffeln schälen und in ca. 5 cm lange, dünne Stifte schneiden. Stifte in kaltes Wasser legen. Inzwischen 4 l Wasser im großen Topf erhitzen. Essig zugeben, Kartoffeln darin in 2 Portionen jeweils 6–8 Minuten garen (siehe Tipp). Mit der Schaumkelle herausheben, auf dem mit einem Küchentuch belegten Backblech abtropfen lassen und rundum trocken tupfen. Inzwischen Öl in einem großen Topf (ca. 25 cm Ø) auf 200 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Kartoffeln in 4 Portionen mit der Schaumkelle ins heiße Öl geben, sodass sie genügend Platz zum Bräunen haben und die Öltemperatur nicht unter 180 Grad sinkt. Jede Portion 40 Sekunden frittieren. Mit der Schaumkelle herausheben und auf dem mit Küchenpapier belegten Blech abtropfen lassen.

2. Für das zweite Frittieren Öl erneut auf 200 Grad erhitzen. Pommes frites darin in 4 Portionen in je ca. 3 Minuten goldbraun knusprig frittieren, mit der Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. In einer vorgewärmten Schüssel salzen und gut mischen. Am besten heiß servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
PRO PORTION 4 g E, 23 g F, 30 g KH = 353 kcal (1477 kJ)

Tipp Durch das Vorgaren in Essigwasser erhalten die Kartoffelstifte eine festere Struktur. So bleiben sie beim Frittieren in Form und bräunen gleichmäßig.

So richten Sie den Teller an



Sellerie-Mayonnaise und Paprika-Ketchup in Schälchen anrichten. Schoko-Kartoffelchip rechts daneben platzieren.



Fünf 2,5 cm große Stücke Kartoffel im Reisblatt mit Abstand in Reihe legen und würzen. Heiße Pommes mittig platzieren.

Für jeden gibt es eine Facebook Gruppe.

Mehr gemeinsam 



**Vegan Bodybuilding
& Fitness DE**

8.260 Mitglieder





Eine feine Basis

Bei unserem Fondue macht die Brühe den Unterschied. Selbst gekocht mit Schmorgemüse und Rind, verfeinert mit einem guten Schuss Rotwein, verpasst sie Fleisch und Gemüse Tiefgang. Drum herum begeistern Kurkuma-Brot und eine Reihe von köstlichen Dips und Gewürzen

REZEPTE JÜRGEN BÜNGENER FOTOS JORMA GOTZWALD
STYLING ANNE BECKWILM TEXT BENEDIKT ERNST





Rinderbrühe

Rezept Seite 86

Einlagen für Fondue

Rezept Seite 86

Ohne Zweifel ist die Rotwein-Rinderbrühe der Star des Abends – Fleisch, Gemüse und Pilze werden darin herrlich aromatisch gegart



Rosmarin-Zitronen-Salz

Rezept Seite 88

Sesam-Schwarzkümmel-Gewürz

Rezept Seite 88

Wenig Aufwand, großer Effekt: Eine orientalische Gewürzmischung und mediterranes Salz bringen Wumms auf den Teller



Blattsalat mit Sauerkirsch-Dressing

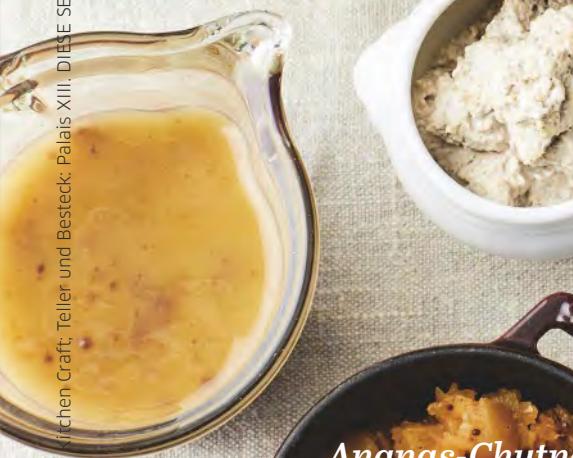
Rezept Seite 86



LINE SEITE Fondue-Set in Kupferoptik: Kitchen Craft; Teller und Besteck: Palais XIII; DIESE SEITE Teller und Besteck: Palais XIII; dt. oben Seite 115

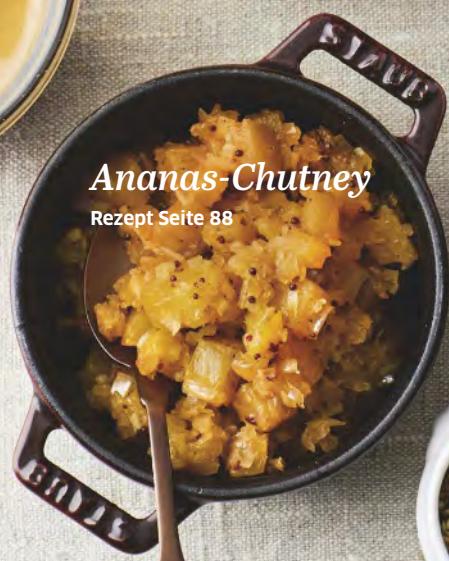
Ricotta-Walnuss-Dip

Rezept Seite 88



Ananas-Chutney

Rezept Seite 88



Kurkuma-Wurzelbrot

Rezept Seite 86



Curry-Salz

Rezept Seite 87



Beilagen, die begeistern,
sind beim Fondue essenziell.
Mit würzigem Brot,
süß-scharfem Chutney,
cremigen Dips und einem
fruchtigen Salat sind Sie
bestens ausgestattet



Foto Seite 83

Rinderbrühe für Fondue

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für ca. 2 Liter (6–8 Portionen)

- 1,2 kg Rinderbeinscheiben (ca. 4 cm dick)
- Salz
- 1 Zwiebel (80 g)
- 150 g Möhren
- 120 g Petersilienwurzel
- 80 g Knollensellerie
- 150 g Lauch
- 1 Bund glatte Petersilie (ca. 10 Stiele)
- 5 Stiele Thymian
- 1 TL Koriandersaat
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 200 ml Spätburgunder

1. Fleisch kalt abspülen und mit 4 l kaltem Wasser in einen Topf geben. Aufkochen, mit 3 TL Salz würzen und offen bei milder Hitze 2:30 Stunden leise kochen lassen, dabei mehrmals abschäumen.

2. Inzwischen Zwiebel ungeschält quer halbieren. Auf den Schnittflächen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis die Schnittflächen dunkelbraun sind. Möhren, Petersilienwurzeln und Sellerie putzen, schälen und grob zerkleinern. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und quer in ca. 2 cm breite Halbkreise schneiden. Petersilie, Thymian, Koriandersaat und Pfefferkörner 1 Stunde vor dem Ende der Garzeit zur Brühe geben und bei milder bis mittlerer Hitze offen weiterkochen.

3. Brühe (ca. 2 Liter) durch ein feines Sieb gießen und mit Salz abschmecken. Für das Fondue 1,5 l Brühe mit dem Wein kurz aufkochen und in den vorbereiteten Fondue-Topf gießen. Brühe kurz aufkochen lassen.

4. Gewünschte Einlagen auf einen Fondue-Spieß stecken und 3–5 Minuten in der heißen Brühe garen. Zutaten auf einen Teller geben und mit Dips und Gewürzmischungen nach Geschmack abrunden beziehungsweise verfeinern.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:40 Stunden

PRO PORTION (bei 8 Portionen) 8 g E, 6 g F, 2 g KH = 120 kcal (502 kJ)

Tipp Die Garzeit der Zutaten hängt davon ab, wie dick sie geschnitten sind. Die Brühe darf zu Beginn nicht zu stark gesalzen sein, da sie während des Essens einkocht und würziger wird.



Foto Seite 82, 83

Einlagen für Fondue

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6–8 Portionen

- 300 g Brokkoli
- Salz
- 150 g Zuckerschoten
- 1 kleine gelbe Zucchini (120 g)
- 1 kleine grüne Zucchini (120 g)
- 3 kleine Pak choi (100 g)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 300 g gemischte Pilze (kleine Austernpilze, kleine Kräuterseitlinge)
- 300 g Rinderfilet
- 300 g Kalbsfilet
- 300 g Hühnerbrustfilet (ohne Haut)

1. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen schneiden. Brokkoliröschen in kochendem Salzwasser 20 Sekunden blanchieren, dann sofort in eiskaltem Wasser abschrecken. In einem Sieb gut abtropfen lassen. Zuckerschoten waschen, putzen und quer halbieren. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und quer in 5 mm dicke Halbkreise schneiden. Pak choi putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, den dunkelgrünen Teil entfernen. 1 Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Restliche Frühlingszwiebeln in 2–3 cm lange Stücke schneiden. Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Vorbereitetes Gemüse und Pilze auf kleinen Platten oder Tellern anrichten und abgedeckt kalt stellen.

3. Das Fleisch in 5 mm dicke Scheiben schneiden, auf einer Platte anrichten und abgedeckt kalt stellen.

4. Einlagen zum vorbereiteten Fondue-Topf (mit kochender Brühe, siehe vorheriges Rezept) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION (bei 8 Portionen) 28 g E, 3 g F, 6 g KH = 170 kcal (713 kJ)



Foto Seite 85

Blattsalat mit Sauerkirsch-Dressing

* EINFACH, VEGAN

Für 6–8 Portionen

- 40 g Haselnusskerne
- 20 g getrocknete Sauerkirschen
- 5–6 EL Weißweinessig
- Salz • Pfeffer
- 6 EL Distelöl
- 200 g Feldsalat
- 1 Radicchio (150 g)
- 1 Chicorée (150 g)

1. Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

2. Für das Dressing die Kirschen fein hacken. Essig mit 8 EL Wasser, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterrühren, Kirschen zugeben, verrühren und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

3. Inzwischen Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Radicchio und Chicorée putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Salate mischen, in eine große Schale füllen, mit einem feuchten Küchentuch abdecken und bis zum Servieren kalt stellen.

4. Salat mit Haselnüssen bestreuen und mit dem Dressing servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION (bei 8 Portionen) 2 g E, 11 g F, 3 g KH = 116 kcal (487 kJ)



Foto Seite 85

Kurkuma-Wurzelbrot

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 2 Brote (à 12 Scheiben)

- 550 g Dinkelmehl (Type 630)
- 150 g Roggenmehl (Type 1150)
- 1 Pck. Trockenhefe • 15 g Salz
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 1 EL Akazienhonig
- 2 EL Olivenöl

1. Am Vortag beide Mehle, Hefe und Salz in der Rührschüssel der Küchenmaschine mischen und eine Mulde in die Mitte drücken. Kurkuma in 450 ml handwarmem Wasser verrühren und in die Mulde

gießen. Honig und Olivenöl zugeben. Mit dem Knethaken der Küchenmaschine auf kleinster Stufe 3–4 Minuten zu einem glatten Teig kneten.

2. Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Kugel formen. Zurück in die Schüssel legen, erst mit Klarsichtfolie, dann mit einem Küchentuch abdecken. 10–12 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank gehen lassen.

3. Am Tag danach Teig aus dem Kühlschrank nehmen, mit etwas Mehl bestäuben und auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen (dabei eventuell mit der Hand etwas nachhelfen). Oberfläche des Teigs leicht bemehlen, das Teigstück gleichmäßig mit einer Teigkarte (oder einem großen Küchenmesser) halbieren. Teigstücke spiralförmig in sich zu ca. 40 cm langen Brotlaiben verdrehen und mit ca. 10 cm Abstand nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit einem Küchentuch abdecken und 30 Minuten gehen lassen.

4. Brote im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad (Gas 4–5, Umluft 220 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten goldbraun backen. Nach 15 Minuten Backzeit die Temperatur auf 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) reduzieren und die Brote fertig backen. Brote aus dem Ofen nehmen und auf dem Backblech auf einem Ofenrost abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus
Gehzeit 10–12 Stunden (am besten über Nacht)
PRO SCHEIBE 4 g E, 1 g F, 19 g KH =
108 kcal (453 kJ)



Foto Seite 85

Curry-Salz

* EINFACH, SCHNELL,
GUT VORZUBEREITEN

Für 1 kleines Schraubglas (100 ml Inhalt)

- 10 g Bananenchips
- 1 TL mildes Currys
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Limetenschale
- 30 g Meersalzflocken

1. Bananenchips mit Currys und Limettenschale im Blitzhacker fein mixen und mit den Salzflocken mischen. In ein Schraubglas oder Schälchen füllen und zum Fondue servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten
PRO GLAS 1 g E, 1 g F, 9 g KH = 50 kcal (209 kJ)



Kräuter-Flädle

Die Pfannkuchenstreifen zaubern Sie am späten Abend aus dem Kühlschrank – für eine Tasse Mitternachtsbrühe. Was für ein Highlight.

Rezept unten



Foto oben



Kräuter-Flädle

* EINFACH, GUT VORZUBEKREITEN, VEGETARISCH

Für 6–8 Portionen

- 5 Stiele glatte Petersilie
- 5 Stiele Kerbel
- 60 g Mehl
- 100 ml Milch
- Salz
- 1 Ei (Kl. M.)
- 3 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)

1. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Kerbel mit den feinen Stielen fein schneiden.
2. Mehl mit Milch und Salz in einer Schüssel glatt rühren. Ei unterrühren und alles zu einem glatten Teig verrühren. Kräuter unterrühren und 30 Minuten quellen lassen.

3. In einer beschichteten Pfanne (20 cm Ø) nacheinander 3 dünne Pfannkuchen in jeweils 1 EL Öl backen. Pfannkuchen jeweils sofort aufrollen, nebeneinander auf einen flachen Teller legen und abkühlen lassen. Bis zur weiteren Verwendung mit Klarsichtfolie abdecken.

4. Pfannkuchenrollen quer in feine Flädle schneiden und zur Brühe (siehe Rezept Seite 86) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten
PRO PORTION (bei 8 Portionen) 2 g E, 5 g F, 6 g KH = 83 kcal (345 kJ)

Tipp Das Beste zum Schluss: Nach dem Fondue können Sie die kräftige Brühe auf Schälchen verteilen und mit den zarten Kräuter-Flädle genießen.



Foto Seite 84

Rosmarin-Zitronen-Salz

* EINFACH,
GUT VORZUBEREITEN

Für 1 kleines Schraubglas (100 ml Inhalt)

- 1 Bio-Zitrone
- 2 TL Rosmarinnadeln (fein gehackt)
- 20 g Meersalzflocken

1. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, Schale dünn abreiben und mit Rosmarin und Salz in einem tiefen Teller mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 70 Grad (Gas nicht empfehlenswert, Umluft 70 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten trocknen. Im ausgeschalteten Backofen abkühlen lassen, danach in ein Schraubglas oder Schälchen füllen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

GANZES GLAS 0 g E, 0 g F, 2 g KH = 10 kcal (42 kJ)



Foto Seite 84

Sesam-Schwarzkümmel-Gewürz

* EINFACH, RAFFINIERT, GUT VORZUBEREITEN

Für 1 kleines Schraubglas (100 ml Inhalt)

- 3 EL helle Sesamsaat
- 2 TL Schwarzkümmelsaat
- 1 Koriandersaat
- 1 TL Kreuzkümmelsaat
- Salz

1. 2 EL Sesam und 1 TL Schwarzkümmel in einer Pfanne so lange rösten, bis die Gewürze leicht zu duften beginnen. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

2. Koriander, Kreuzkümmel, restlichen Sesam und restlichen Schwarzkümmel ebenso rösten, abkühlen lassen und im Mörser fein mahlen. Gewürze in ein Glas oder Schälchen füllen und mit ½ TL Salz und der nicht gemahlenen gerösteten Sesam- und Schwarzkümmelsaat mischen.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

GANZES GLAS 9 g E, 19 g F, 9 g KH = 251 kcal (1050 kJ)

Tipp Gewürzmischung in einem geschlossenen dunklen Glas aufbewahren und innerhalb von 1 Monat verbrauchen.



Foto Seite 85

Ananas-Chutney

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 6–8 Portionen

- 200 g Zwiebeln
- 500 g Ananasfruchtfleisch
- 30 g frischer Ingwer
- 1 Bio-Limette
- 1 TL Koriandersaat
- 1 TL Szechuan-Pfeffer
- 4 EL Rapsöl
- 80 g brauner Rohrzucker
- 1 TL braune Senfsaat
- ½ TL Chiliflocken
- 4 EL Apfelessig
- Salz

1. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Ananas in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Limette heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben. Limetten halbieren, Saft auspressen (ca. 3–4 EL). Koriandersaat und Szechuan-Pfeffer im Mörser grob mahlen.

2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten glasig dünsten. Zucker zugeben und sich auflösen. Koriander-Szechuan-Mischung, Senfsaat und Chiliflocken zugeben und weitere 2–3 Minuten dünsten. Mit Limettensaft und Essig ablöschen. Ananas zugeben und offen bei mittlerer Hitze 30 Minuten einkochen, dabei öfter umrühren. Nach 15 Minuten Ingwer und Limettenschale zugeben. Mit Salz abschmecken und abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION (bei 8 Portionen) 1 g E, 5 g F, 20 g KH = 132 kcal (552 kJ)

„Fondue mit Rotwein habe ich erstmals in einem Restaurant am Genfersee entdeckt – dort wurde es aber mit Pferdefleisch gegessen.“

»e&t«-Koch Jürgen Büngener



Foto Seite 85

Kräuter-Dip

* EINFACH,
GUT VORZUBEREITEN,
VEGETARISCH

Für 6–8 Portionen

- 4 Eier (Kl. M)
- 2 TL Dijon-Senf
- 120 ml Sonnenblumenöl
- 1 EL Weißweinessig • Salz
- 150 g Joghurt (3,5 % Fett)
- Pfeffer
- 5 Stiele krause Petersilie
- 10 Stiele Kerbel
- 1 kleines Bund Schnittlauch

1. Eier in kochendem Wasser in 8–10 Minuten hart kochen, abschrecken, pellen und längs halbieren. Eigelbe herauslösen und in einen hohen Rührbecher geben. Eiweiße fein hacken und beiseitestellen. Senf, Öl, Essig, ½ TL Salz und Joghurt zu den Eigelben geben. Schneidstab in den Rührbecher stellen, einschalten und langsam hochziehen. Schneidstab mehrmals langsam auf und ab bewegen, damit eine cremige Mayonnaise entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Petersilie und Kerbel mit den Stielen sehr fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kräuter und Eiweißstückchen unter die Mayonnaise rühren, in eine Schale füllen und bis zum Servieren kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION (bei 8 Portionen) 5 g E, 20 g F, 2 g KH = 209 kcal (875 kJ)



Foto Seite 85

Ricotta-Walnuss-Dip

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN,
VEGETARISCH

Für 6–8 Portionen

- 100 g Walnusskerne
- 250 g Ricotta
- ½ TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Salz
- Pfeffer

1. Walnüsse im Blitzhacker musig pürieren, in eine Schale füllen und mit Ricotta und Zitronenschale zu einer glatten Creme verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

PRO PORTION (bei 8 Portionen) 5 g E, 11 g F, 2 g KH = 133 kcal (556 kJ)

Auf ein Neues!

Zum guten Rutsch empfehlen wir drei Perlen der Schaumweinkunst aus Deutschland, Frankreich und Italien. Ein prickelndes Paket, bei dem auch der Preis stimmt

JETZT
BESTELLEN

für 43,50 statt
56,30 Euro*

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

1 Schloss Vaux Cuvée Brut
2015 Rheingau-Sekt at its best:
Die großzügige Frucht von Weiß- und Spätburgunder, der Spannungsbogen von Riesling und die Brioche-Noten aus dem langen Hefelager ergeben zusammen einen deutschen Sekt von Format. 15,90 Euro

2 Colli Nobili Prosecco Superiore Millesimato 2017 Florale Anklänge von weißen Blüten, erfrischendes Zitrus-Bouquet und eine cremig-feine Perlage: Der Millesimato von Colli Nobili ist perfekt für den Einstieg in den Abend und zeigt, was in Prosecco stecken kann. 13,90 Euro

3 Fallet Dart Champagne Cuvée de Réserve Brut Eine großartige Blanc de Noir Cuvée mit allem, was einem Champagner gut zu Gesicht steht: animierende Säure, feine Reifenumen und eine elegante Aromatik von Apfel und Birne mit einem Hauch Honig. 26,50 Euro

*Das 3er-Set kostet 43,50 Euro (statt 56,30 Euro), das 6er-Set mit je 2 Flaschen 79 Euro (statt 112,60 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 39 74 oder in den Mövenpick Weinkellern in Hamburg (2x), Berlin, Bonn, Dortmund, Düsseldorf, Frankfurt, Hannover, München (2x), Stuttgart und Wiesbaden.

MÖVENPICK
WEIN



VORHER
Die Zutaten



Frisch und farbenfroh

Wenn Rosenkohl auf fruchtige Süße trifft und Bohneneintopf mediterranen Charme versprüht, hat der Winterblues nun echt keine Chance. Drei belebende Rezepte für trübe Tage. Und gesund sind sie obendrein

REZEPTE KAY-HENNER MENGE FOTOS JULIA HOERSCH STYLING MEIKE GRAF TEXT ANNA FLOORS



NACHHER

Gebratener Rosenkohl auf Kürbis-Hummus

Süßer Stimmungsaufheller: Unser Koch würzt den Rosenkohl mit Ahornsirup und garniert ihn mit Granatapfelsamen, Kürbispüree und Joghurt-Dip machen die Komposition komplett. Rezept Seite 96

VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Mangold-Bohnen-Eintopf mit Pistazien-Pistou

Herrlicher Herzenswärmer: Der Eintopf mit Bohneneinlage ist die richtige Wahl für kalte Tage.

Elegant dazu: „Pistou“, eine Kräuterpaste aus der Provence, mit Pistazien verfeinert. **Rezept Seite 96**



VORHER
Die Zutaten





NACHHER

Lauch-Spinat-Pfanne mit Feta und Ei

Würziges Wohlfühlgericht: Unsere Eierpfanne ist eine winterliche Variante des Trendrezepts „Shakshuka“. Die arabische Gewürzmischung Zatar bringt die orientalische Note.

Rezept Seite 97



Foto Seite 91

Gebratener Rosenkohl auf Kürbis-Hummus

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 800 g Butternusskürbis
- 2 Knoblauchzehen
- 8 Pimentkörner
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- 4 EL Olivenöl
- 1 Granatapfel
- 700 g Rosenkohl
- 120 g Schalotten
- 1 große Bio-Zitrone
- 1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
- 4 EL helles Tahin (z.B. von Rapunzel; Bioladen)
- 4 Stiele Basilikum
- 150 g griechischer Sahnejoghurt (10% Fett)
- 2 EL Ahornsirup (Grad A; siehe Zutateninfo)
- 1 EL Granatapfelsirup
- Außerdem: Auflaufform (30 x 15 x 5 cm)

1. Für den Kürbis-Hummus Kürbis schälen, längs halbieren, die Kerne und das Weiße mit einem Löffel herausschaben. Kürbis in 3 cm große Stücke schneiden. Knoblauch fein hacken. Pimentkörner mit Paprikapulver und 1 TL Salz im Mörser fein zerstoßen. Gewürze mit Knoblauch und 2 EL Öl in einer ofenfesten Form mit dem Kürbis mischen und im vorgeheizten Backofen auf dem Rost bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 35 Minuten garen.

2. Für den gebratenen Rosenkohl Granatapfel halbieren und entkernen. Dazu mit einem Holzlöffel über einem Gefäß so lange auf die Schale schlagen, bis sich alle Kerne gelöst haben. Granatapfelkerne beiseitestellen. Rosenkohl putzen und der Länge nach halbieren. Schalotten längs vierteln oder halbieren.

3. Restliches Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Rosenkohl und Schalotten darin bei mittlerer bis starker Hitze 12–15 Minuten braten, dabei mehrmals wenden.

4. Inzwischen Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale am besten mit einem Zestenreißer in kurzen Streifen abziehen. 5 EL Zitronensaft auspressen. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.

5. Kichererbsen, Kürbis, Tahin und 2–3 EL Zitronensaft mit dem Schneidstab fein pürieren und abschmecken. Im ausgeschalteten Backofen warm stellen, bis der Rosenkohl fertig gebraten ist. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und mit dem Joghurt verrühren.

6. Schalotten und Rosenkohl mit Salz würzen und mit Ahorn- und Granatapfelsirup beträufeln. Zitronenschale und restlichen Zitronensaft untermischen. Granatapfelkerne unterheben. Auf dem Kürbis-Hummus anrichten und mit dem Joghurt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 19 g E, 28 g F, 44 g KH = 542 kcal (2278 kJ)

Zutaten-Info Die Qualität von Ahornsirup wird in verschiedenen Graden angegeben. Grad A steht für einen hellen Sirup, der zu Beginn der Ernteperiode gewonnen wird. Mit seinem milden Aroma eignet er sich gut zum Verfeinern und Abschmecken. Sirup mit dem Qualitätsgrad B oder C wird später gewonnen und hat eine dunklere Farbe. Da er kräftiger im Geschmack ist, kommt er z.B. in Marinaden und beim Backen zum Einsatz.



Foto Seite 93

Mangold-Bohnen-Eintopf mit Pistazien-Pistou

* EINFACH, LOW CARB, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

PISTAZIEN-PISTOU

- 60 g geröstete und gesalzene Pistazien (in der Schale)
- 1 Bio-Zitrone
- 5–6 Stiele glatte Petersilie
- 5–6 Stiele Basilikum
- 6 EL Pistazienöl (z.B. von La Monegasque)

MANGOLD-BOHNEN-EINTOPF

- 1 Stange Lauch (250 g)
- 450 g Mangold
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zweige Rosmarin
- 3 frische Lorbeerblätter
- 3 EL Olivenöl
- 100 ml Weißwein
- 1 Würfel Gemüsebrühe (für 500 ml)
- 1 Dose weiße Bohnen (250 g Abtropfgewicht)
- 4 Strauchtomaten (450 g)
- Salz
- Pfeffer
- einige Spritzer Zitronensaft

1. Für den Pistazien-Pistou Pistazien aus der Schale lösen. Zitrone heiß waschen und trocken reiben. 3 Streifen Zitronenschale mit einem Sparschäler dünn, ohne die weiße Innenhaut, abschälen und grob schneiden. Petersilien- und Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und mit den Pistazienkernen im Blitzhacker fein zerkleinern. Pistazienöl mit einem Löffel unterrühren. Pistazien-Pistou abgedeckt beiseitestellen.

2. Für den Mangold-Bohnen-Eintopf Lauch putzen, der Länge nach halbieren und sorgfältig waschen. Das Weiße und Hellgrüne in fingerbreite Stücke schneiden. Mangold putzen, waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Stiele quer in 1 cm breite Stücke schneiden, Blätter der Länge nach vierteln und quer in 2 cm breite Stücke schneiden. Blätter und Stiele getrennt voneinander beiseitestellen.

3. Knoblauch fein hacken, Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen und grob hacken. Lorbeerblätter mit einer Schere mehrfach seitlich einschneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Mangoldstiele, Knoblauch und Rosmarin darin unter Rühren 3 Minuten andünsten. Mit Wein ablöschen und bei starker Hitze fast vollständig einkochen lassen.

4. Lauch, Lorbeer, Brühwürfel und 1,2 l kochend heißes Wasser zugeben, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 10 Minuten kochen lassen. Inzwischen die Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.

5. Tomaten putzen, die Stielansätze der Tomaten keilförmig herausschneiden. Tomaten kurz in kochendem Wasser ziehen lassen, abschrecken und häuten. Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden.

6. Mangoldblätter in den Eintopf geben, untermischen und 5 Minuten zugedeckt mitkochen. Bohnen und Tomatenwürfel im Eintopf erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mangold-Bohnen-Eintopf mit dem Pistazien-Pistou in Schalen anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION 12 g E, 31 g F, 18 g KH = 434 kcal (1821 kJ)



Foto Seite 95

Lauch-Spinat-Pfanne mit Feta und Ei

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 Stange Lauch (200 g)
- 1 Bund Blattspinat (400 g)
- 3 kleine Salzzitronen (40 g; aus dem Glas)
- 1 TL Kreuzkümmelsaat
- 3 EL Olivenöl
- 20 g Butter
- 1 Würfel Gemüsebrühe (für 500 ml)
- 10 Stiele Koriandergrün
- 6 Eier (Klasse S)
- 100 g cremiger Feta-Käse
- 2 TL Zatar (arabische Gewürzmischung; z.B. über Altes Gewürzamt; siehe Zutaten-Info)

1. Lauch putzen, der Länge nach halbieren und sorgfältig waschen. Das Weiße und Hellgrüne in 1 cm breite Stücke schneiden. Spinatblätter von den Stielen trennen, waschen und trocken schleudern. Salzzitronen in feine Würfel schneiden, dabei die Kerne entfernen.

2. Kreuzkümmelsaat in einer mittelgroßen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duftet. 1 EL Öl, Butter und Lauch zugeben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Brühwürfel zerbröseln und mit den Spinatblättern zugeben. Den Spinat unter Rühren in sich zusammenfallen lassen. Salzzitronen untermischen.

3. Korianderblätter von den Stielen zupfen und über den Spinat streuen. Mit einem großen Löffel 6 Mulden in das Gemüse drücken. Eier nacheinander aufschlagen und jeweils 1 Ei in eine Mulde gleiten lassen. Zerkrümelten Feta zwischen den Eiern verteilen und die Eier zugedeckt bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten stocken lassen.

4. Inzwischen Zatar und restliches Olivenöl verrühren und über die Eierträufeln. In der Pfanne servieren, dazu passt geröstetes Fladenbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 31 g E, 49 g F, 9 g KH = 629 kcal (2637 kJ)

Zutaten-Info Zatar ist eine Gewürzmischung aus der arabischen und nordafrikanischen Küche. Zum Grundrezept gehören wilder Thymian, Sumach, Sesam und Salz. Je nach Region kommen weitere Zutaten dazu, etwa Koriander, Fenchel und Anis. Im arabischen Raum hat jeder Gewürzhändler seine eigene Mischung.

„Die Lauch-Spinat-Pfanne brauchen Sie nicht zu salzen. Feta, Brühe und Salzzitrone verleihen ihr genug Würze.“

»e&t«-Koch Kay-Henner Menge

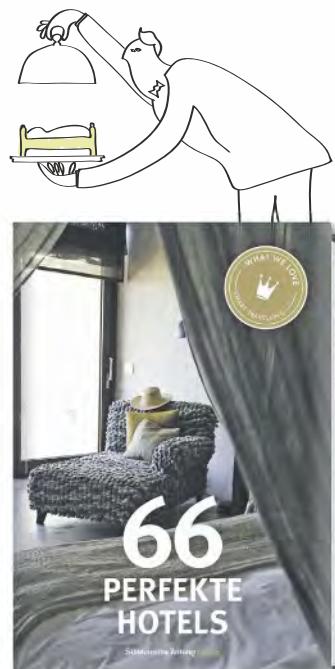
99 köstliche Gründe 66 mal traumhaft zu übernachten.



Duftender Kaffee, fruchtige Cocktails, angenehmes Flair und ein unvergleichliches Ambiente.

Finden Sie 99 Locations in Europa und rund um die Welt, die jeden mit Genuss verführen.

320 Seiten | 19,90 €



Überwältigende Lobbys, samtweiche Betten oder exzentrisches Design. Entdecken Sie 66 Hotels in Europa und rund um die Welt, die Urlaube oder Geschäftsreisen garantiert zum perfekten Aufenthalt machen.

288 Seiten | 19,90 €

Jetzt auch „bellisimo“ übernachten – „55 perfekte Hotels in Italien“
272 Seiten | 19,90 €

Jetzt im Handel oder bestellen unter:

sz-shop.de

089 / 2183 – 1810

Seien Sie anspruchsvoll.

Süddeutsche Zeitung

GUABAO

Jetzt bekommt der klassische Hamburger Konkurrenz: Gua bao heißen die mit eingelegtem Gemüse und Schweinebauch gefüllten Hefebrotchen, die ursprünglich wohl aus China stammen, aber besonders in Taiwan populär sind. »e&t«-Köchin Anne Haupt zeigt, wie man den köstlichen Snack zu Hause zubereitet



ANNE HAUPT
»e&t«-Köchin

„Das erste Mal habe ich ein Gua bao in Laboe an der Ostsee gegessen. Meine Familie und ich besuchten dort ein Streetfood-Festival. Am interessantesten fanden wir den Bao-Truck und lagen genau richtig: weiches Brötchen, würziges Fleisch, knackiges Gemüse. Genial.“

Gua bao

** MITTELSCHWER, BRAUCHT ETWAS ZEIT

Für 10 Portionen

GEMÜSE UND DIP

- 4 El feiner Rohrzucker • 1 El Salz
- 60 ml Reisessig
- 1 Tl Chiliflocken
- 500 g Rotkohl
- 250 g Bio-Salatgurke
- 250 g Möhren
- 1 Bund Koriandergrün (ca. 50 g)
- 150 g Crème fraîche
- 1 El Limettensaft
- 1 Prise Chiliflocken
- 60 g geröstete gesalzene Erdnusskerne

SCHWEINEBAUCH

- 50 g frischer Ingwer
- 1 rote grüne Pfefferschote
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln (100 g)
- 4 El neutrales Öl (z.B. Rapsöl)
- 1 kg Schweinebauch (mit Schwarze, ohne Knochen)
- 2 El feiner Rohrzucker
- 3–4 Tl Five-Spice-Gewürzpulver
- 80 ml Reisessig
- 100 ml salzarme Sojasauce
- 4–5 El Hoisin-Sauce (Asia-Laden)
- 2 El Speisestärke

HEFEBRÖTCHEN

- 20 g frische Hefe
- 150 ml lauwarme Milch
- 1 Tl Zucker
- 500 g Mehl (Type 550) • 2 Tl Salz
- 3 El neutrales Öl (z.B. Rapsöl)
- 1 El schwarze Sesamsaat

Außerdem: breiter Topf (30 cm Ø), Dämpfkorb (30,5 cm Ø; ersatzweise Kuchengitter 31 cm Ø), Fettkanne

1. Am Vortag für das Gemüse Zucker, Salz, Reisessig, Chiliflocken und 500 ml Wasser aufkochen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen lassen. Rotkohl putzen, äußere Blätter entfernen. Rotkohl vierteln, Strunk entfernen, Viertel in sehr schmale Streifen schneiden. $\frac{2}{3}$ der Reisessig-Marinade über den Kohl geben, gut mischen und abgedeckt über Nacht durchziehen lassen. Restliche Marinade beiseitestellen.

2. Für den Schweinebauch Ingwer schälen und in dicke Scheiben schneiden. Pfefferschote in grobe Stücke schneiden. Ingwer, Pfefferschote, Knoblauch und Zwiebeln im Blitzhacker fein zerkleinern.

3. Öl im Bräter erhitzen, das Fleisch darin rundum bei mittlerer Hitze 12–15 Minuten anbraten, bis alle Seiten goldbraun gebraten sind. Zucker zugeben und das Fleisch rundum karamellisieren lassen.

Zwiebel-Ingwer-Mischung und Five-Spice-Pulver zugeben und kurz anrösten.

Anne Haupt: „Die Gewürzmischung 'Five Spices' oder auch Fünf Gewürze ist ein wesentlicher Bestandteil der asiatischen Küche. Die Mixtur aus Szechuan-Pfeffer, Sternanis, Zimt, Fenchel und Nelke wird gern zum Würzen von Fleisch genommen.“

Mit Reisessig ablöschen. Soja-, Hoisin-Sauce und 750 ml Wasser zugeben und aufkochen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas 2–3, Umluft 150 Grad) auf der untersten Schiene 2:30 Stunden zugedeckt schmoren. Dabei das Fleischstück alle 30 Minuten wenden.

4. 2 Stunden vor dem Ende der Garzeit für die Hefebrotchen Hefe, 150 ml lauwarmes Wasser, lauwarme Milch und Zucker verrühren. Mehl, Salz und Öl zugeben und mit



Rollen Hefeteig in 10 gleich große Stücke teilen. Jede Portion zu einer länglichen Teigzunge (ca. 15 x 10 cm) ausrollen.



Klappen Die Teigzungen der Länge nach zusammenklappen, dabei ein Stück Backpapier zwischen die Teiglagen legen.



Dämpfen Statt Dampfkorb können Sie auch ein Kuchengitter mit ca. 31 cm Durchmesser als Dampfeinsatz nehmen.



Abdecken Damit die Brötchen gar werden, brauchen sie rundum Hitze. Deshalb werden sie mit einer Schüssel abgedeckt.

den Knethaken des Handrührers. 3 Minuten zum glatten Teig verkneten. Anschließend zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

5. Gurke waschen, trocken tupfen. Gurke streifig schälen, längs halbieren und entkernen, dann in 5 cm lange feine Stifte schneiden. Möhren putzen, schälen und in 5 cm lange feine Stifte schneiden. Möhren- und Gurkenstifte mit restlicher Reisessig-Marinade vom Vortag mischen und marinieren lassen.

6. Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Die Hälfte davon mit Crème fraîche, Limettensaft, etwas Salz und Chiliflocken fein pürieren. Erdnüsse grob hacken.

7. Backpapier in 20 Stücke (à 10x10 cm) schneiden. Teig auf einer bemehlten Fläche durchkneten und in 10 gleich große Stücke teilen. Jedes Stück auf einer bemehlten Fläche zu einer länglichen Teigzunge (ca. 15x10 cm) ausrollen. Diese jeweils der Länge nach zusammenklappen, dabei ein Stück Backpapier zwischen die Teiglagen legen. Teig auf ein weiteres Stück Backpapier setzen. Abgedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.

8. Einen breiten Topf (30 cm Ø) zu $\frac{1}{2}$ mit Wasser füllen, aufkochen. Einen großen Dämpfkorb (30,5 cm Ø) oder ein passendes rundes Kuchengitter (31 cm Ø) auf den Topf legen. Teigstücke mit wenig Wasser bestreichen und mit Sesam bestreuen. 5 Teigstücke mit etwas Abstand zueinander auf das Gitter setzen und mit einer großen Schüssel oder einem Deckel abdecken. 17–20 Minuten bei mittlerer Hitze dämpfen, dabei sollte das Wasser die ganze Zeit leicht kochen. Restliche Brötchen ebenso zubereiten.

9. Fleisch aus dem Bräter nehmen und abgedeckt ruhen lassen. Sauce mit einer Fettkanne entfetten. Sauce aufkochen, mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke binden und 5 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Fleisch in Scheiben schneiden, mit der Sauce anrichten. Mit Hefe-Buns, Rotkohl, Möhren, Gurken, Koriander, Korianderdip und Erdnüssen anrichten und bei Tisch die Buns nach Belieben füllen.

ZUBEREITUNGSZEIT 3:30 Stunden plus Ruhe-, Geh- und Marinierzeit über Nacht
PRO PORTION 28 g E, 35 g F, 51 g KH = 650 kcal (2720 kJ)



CAROLYN PHILLIPS
Journalistin, Kochbuchautorin
und Spezialistin für
chinesische Esskultur

„EIN GROSSARTIGER TREND!“

FRAU PHILLIPS, IN CHINA GIBT ES VIELE GERICHE, DIE DIE BEZEICHNUNG BAO IM NAMEN TRAGEN. WAS GENAU BEDEUTET BAO?

Bao bedeutet in China „einwickeln“ oder auch „ein Bündel“. Bao sind gefüllte gedämpfte Brote, aber der richtige Name für solche Gerichte lautet Baozi. Der Begriff Bao ist mehr ein Spitzname, der sich jedoch eingebürgert hat.

WELCHE ROLLE SPIELEN BAOZI IN DER CHINESISCHEN ESSKULTUR?

Gefüllte Brötchen werden sehr häufig als Straßensnack und in Teehäusern

gegessen. Wenn sie groß sind, wie etwa Sandwiches, dienen sie als Zwischenmahlzeit. Sind sie klein, werden sie meist als Beilage zu anderen Gerichten serviert. Die in Lotusblättern gedämpften Baozi sind für besondere Feste und Anlässe reserviert, während man die taiwanesischen Gua bao in kleinen Restaurants oder an den Ständen der Straßenküchen findet.

WORAUF SOLLTE MAN BESONDERS ACHTEN, WENN MAN GUA BAO ZUBEREITET?

Auf das Mehl. Chinesisches Mehl ist viel weicher, es enthält weniger Gluten als das amerikanische und europäische Mehl. Damit wird das Brötchen zart und fluffig. Wahrscheinlich bekommen Sie in Deutschland kein chinesisches Mehl – als Ersatz empfehle ich Weizengehalt Type 550 oder eine Mischung aus Type 405 und Type 550.

IN AMERIKA UND DEUTSCHLAND SIND DIE GUA BAO SEHR TRENDY. WIE GEFÄLLT IHNEN DIESER TREND?

Ein großartiger Trend! Alles, was chinesisches Essen einem breiten Publikum näherbringt, ist gut, denn es bedeutet, dass wir alle besser essen werden.

GUA BAO – HANS DAMPF IN VIELEN LÄNDERN

WER HAT'S ERFUNDEN?

Die Chinesen! Auch wenn Gua bao in Taiwan Karriere machte – der Snack stammt wohl aus der chinesischen Provinz Shaanxi. Dort heißt das Brötchen Rou jia mo, was übersetzt so viel heißt wie: Fleisch in einen kleinen Brotlaib gepresst – vermutlich die Urform des Hamburgers.

WER HAT'S VERFEINERT?

Die Taiwaner. Der Rou jia mo aus China ist ein simples, im Tonofen gebackenes Brötchen, gefüllt mit gekochtem Fleisch. Mehr nicht. Langweilig dachten sich anscheinend viele taiwanesische Streetfood-Köche und fügten mariniertes Gemüse, frische Korianderblätter und gehackte Erdnüsse zu. Außerdem dämpften sie das Hefebrotchen und gaben dem Snack den neuen Namen Gua bao. Weil das offene Sandwich ein wenig wie ein aufgerissener Mund aussieht, bekam das beliebte Streetfood den Spitznamen Hu yao zhu, was so viel heißt wie: Der Tiger beißt das Schwein.

WER MACHTE ES INTERNATIONAL BEKANNT?

Ein gewisser Eddie Huang. Der Amerikaner mit taiwanesischen Wurzeln eröffnete 2009 in New York sein Restaurant „Baohaus“ und begeisterte seine Gäste mit Kreationen wie „Birdhaus bao“, ein gedämpftes Brötchen, gefüllt mit Huhn, Salz-Zitrone-Aioli, Erdnüssen und Koriander. Später erreichte der Trend London, wo das Brötchen erst als Streetfood populär wurde, dann als Restaurantimbiss. Empfehlenswert: die Kette „Bao“ mit vier Filialen.



Erfinde dich neu!

Know yourself, be inspired, connect!

**Exklusives BRIGITTE Academy Life-Work-Summit
im „Bikini Island & Mountain Hotel Port de Sóller“
auf Mallorca vom 26.-29.03.2020**

Job-Symposium trifft auf Retreat – Erlebe abwechslungsreiche und inspirierende Tage mit Workshops und Vorträgen rund um die Themen Veränderung, Auftritt und Führung. Dazu gibt es ein entspannendes Rahmenprogramm aus Yoga, Meditation und Wandern. Sei dabei und vernetze dich mit vielen anderen tollen Frauen!

Bikini Island & Mountain Hotel

Port de Sóller, Mallorca

Ob am Pool oder im NENI Mallorca Restaurant – im Bikini Island & Mountain Hotel (4-Sterne +) gibt's alles mit Aussicht. Inklusive der Zimmer mit ihren großzügigen Balkonen. Der Mix aus gutem Essen und feinen Drinks, Design, Kunst und außergewöhnlichem Handwerk, entwickelt von dem preisgekrönten DesignStudio DREIMETA, ist auf Mallorca einzigartig. Port de Sóller liegt mit seiner romanischen Hafenbucht eingebettet zwischen Meer, üppigen Zitronen- und Olivenhainen und dem Tramuntana-Gebirge.



Workshop- & Seminarinhalte

Vorträge, Austausch und Networking

In den mehr als 20 Workshops dreht sich alles um die Bereiche Know yourself, New Work und Life: Wie finde ich heraus, was ich will – und wie komme ich da hin? Wie entfalte ich mein Potenzial? Wie kann ich mich verändern, kreativer werden, Stress in Energie umwandeln, mich zur Marke machen, besser verhandeln, sicherer auftreten? Dazu gibt's ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit Mindful Running, Yoga, Fitness und Journaling sowie optional zu-buchbare Wander- und Bike-Touren.

Zimmer-kategorie:	Frühbucher-preis: (bis 31.01.20)	Regulärer Preis: (ab 01.02.20)
Doppelzimmer	€ 999,-	€ 1.179,-
Einzelzimmer	€ 1.278,-	€ 1.458,-

(Preise in Euro pro Person)

Hinweise: Mindestteilnehmerzahl: 80 Personen. Bei Nichterreichen Absage bis 6 Wochen vor Reisebeginn. Programm- und Hoteländerungen vorbehalten.

ACADEMY

Brigitte

Life-Work-Summit
Mallorca

- ✓ 4-tägiges Summit auf Mallorca inkl. Halbpension
- ✓ Seminar- und Workshop-Programm
- ✓ Inspirierendes Rahmenprogramm und exklusives Goodie Bag
- ✓ Traumhaftes Design-Hotel in Port de Sóller

ab **€ 999,-**
pro Person

Deine Inklusivleistungen:

- ✓ 3 Übernachtungen im „Bikini Island & Mountain Hotel Port de Sóller“ in der gebuchten Zimmerkategorie
- ✓ Halbpension mit Frühstück und Abendessen
- ✓ Teilnahme am BRIGITTE Academy Life-Work-Summit mit Seminaren und Workshops laut Programm

**Reisecode:
ACADEMY-SUMMIT**

Optional zubuchbar:

- ✓ Verlängerungsnächte
- ✓ Ausgewählte Wander- und Bike-Touren

Veranstalter dieser Reise:

Bikini Island & Mountain Hotel Port de Sóller

Carrer de Migjorn 2,
07108 Port de Sóller,
Illes Balears, Spanien



PORT DE SÓLLER
MALLORCA

Die Gruner+Jahr GmbH tritt lediglich als Vermittler auf.

BUCHE DAS BRIGITTE ACADEMY LIFE-WORK-SUMMIT JETZT ONLINE ODER PER E-MAIL – WIR BERATEN DICH GERNE!

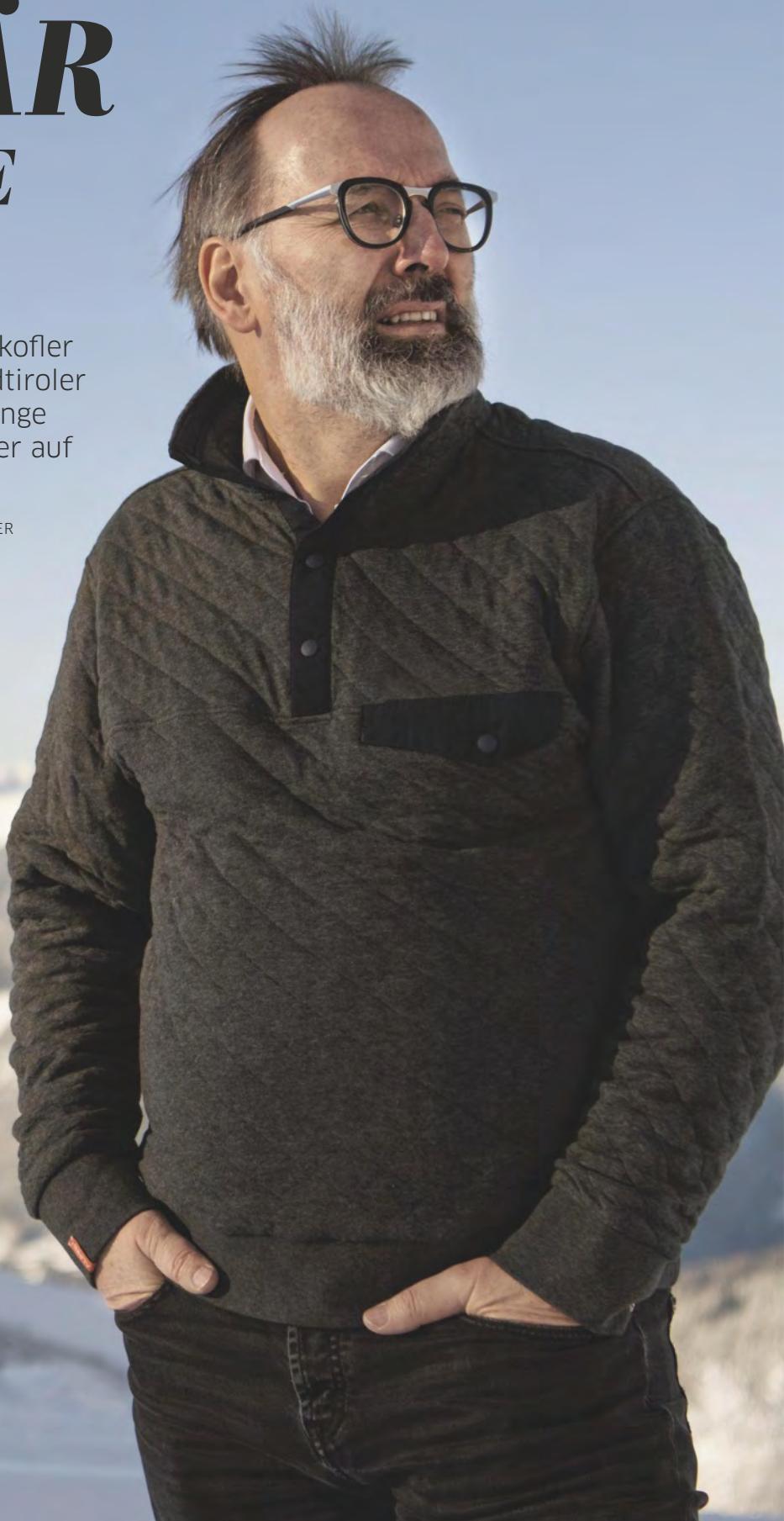
www.brigitte.de/summit oder **academy@brigitte.de**

Es gelten die Reise- und Zahlungsbedingungen des Veranstalters Bikini Island & Mountain Hotel Port de Sóller, die du unter <https://reisewelten.brigitte.de/agb-bikini-hotel> einsehen kannst.

DER VISIONÄR UND SEINE JÜNGER

Drei-Sterne-Koch Norbert Niederkofler gilt als Erfinder der modernen Südtiroler Alpenküche. Jetzt eifern ihm junge Köche aus der Region nach – jeder auf seine ganz eigene Art

TEXT LENZ KOPPELSTÄTTER **FOTOS** FRANK BAUER



Südtirol im Fokus:
Drei-Sterne-Koch Norbert
Niederkofler auf dem
Gipfel des Kronplatz



Klassiker aus dem Restaurant
„St. Hubertus“: mit Meerrettich
gefüllte Rote-Bete-Gnocchi und
Daikon-Rettich-Creme



1

A

Als Norbert Niederkofler Vater wurde, änderte er seine Küche. Radikal. Bis dahin hatte der Südtiroler klassische Sterne-Gerichte kredenzt: Hummer, Foie gras, Steinbutt. Doch das wollte er nicht mehr. Er, der als Kind unbedingt wissen musste, was hinter den Bergen lag, den es in die Welt hinausgedrängt hatte, der auf Sylt, in München, New York, London und Zürich sein Handwerk gelernt und bei den Hopi-Indianern in Arizona nach Weisheit gesucht hatte, ihn hatte es doch wieder in das hinterste der vielen

verzweigten Täler Südtirols verschlagen. Dort verschwand er eines Tages einen Tag lang im Wald und überlegte, wie er für seine Gäste, für seinen Sohn, für sich selbst, das Kochen ändern könnte. Das war vor fünf Jahren. Er riskierte alles. Auch seine zwei Sterne. Er verlor nichts. 2017 holte er den dritten Stern.

Niederkoflers Restaurant „St. Hubertus“ ist eines von elf Drei-Sterne-Restaurants in Italien. Es befindet sich im Dorf St. Kassian, im Schatten der Dolomiten. Niederkofler ist nur ein paar Täler von hier entfernt aufgewachsen. Im Nordosten Südtirols, diesem Stückchen Land in den Bergen, das sich lange Zeit mit einfacher, bodenständiger, aber guter Bauernküche zufriedengab: Knödel, Speck, Gerstensuppe. Der 58-Jährige nennt sein Konzept „Cook the Mountain“, er kocht nur, was es in den Bergen Südtirols und drum herum gibt. Er kauft ganze Tiere, serviert nie nur das Filet, sondern auch die Sehnen, das Hirn, die Backen. Er kombiniert Kutteln

mit Blutwurst, Milchhaut und gefrorene Beeren. Er verwendet kein Olivenöl, sondern Traubenkernöl. Edelpflaumen ersetzen Zitrusfrüchte und Tomaten.

Ein Montagabend: Niederkofler steht inmitten seines Küchenteams und dirigiert. Er lässt Waffeln mit Crème fraîche zubereiten, dazu einen ausgehöhlten Knochen von der Lammkeule, gefüllt mit im Knochenmark abgeschmeckten Lammstückchen und

NORBERT NIEDERKOFLER

St. Hubertus, St. Kassian

1 Wir treffen uns in der Küche: Niederkofler, umringt von seinem internationalen Team 2 Früher war das „St. Hubertus“ eine Pizzeria, bis Norbert Niederkofler kam. Heute ist es ein Gourmet-Restaurant, ausgezeichnet mit drei Michelin-Sternen 3 In Milch gekochte Kalbskutteln mit Blutwurst und Weißen Johannisbeeren



2



3

pulverisierten, leicht geräucherten Zwiebeln. Die Keule war vorab in Salz, Zucker, Wacholder, Pfeffer und Waldkräutern mariniert und für ein halbes Jahr luftgetrocknet worden. Später folgt ein Tatar von der Renke. Mit Holunderkapern und der Reduktion des Süßwasserdishes in Weißwein und Dillöl. Grüner Apfel gibt dem Gericht Frische, die Schuppen des Fisches machen es knusprig. „Ich wollte unvergleichbar kochen und wusste, das geht nur, wenn ich mich auf die Umgebung konzentriere“, sagt der Spitzenkoch.

Niederkofler geht mit seinen Köchen und international renommierten Biologen, Chemikern und Pilzexperten regelmäßig in die Berge, sucht nach Moos und Erde, um damit zu experimentieren. Er arbeitet mit über 40 Produzenten aus der Umgebung zusammen. Ausschließlich. „Ja, ich beschränke mich. Aber erst dadurch entdecke ich Altes neu. Jeden Tag 100 Kilo Jakobsmuscheln zu bestellen ist keine Kunst, das hat mich gelangweilt.“ Zahlreiche Südtiroler Köche haben sich von Niederkofler inspirieren lassen, auch sie sind in die Welt hinaus und mit neuen Ideen zurückgekehrt, um hier eine zeitgenössische Alpenküche zu servieren.

„JEDEN TAG 100 KILO JAKOBSMUSCHELN ZU BESTELLEN IST KEINE KUNST, DAS HAT MICH GELANGWEILT.“

Norbert Niederkofler

Die Dolomiten sind in Nebel gehüllt, Sonnenstrahlen stechen dazwischen hervor. Hier in Oberbozen, einem traditionsbehafteten Sommerfrischeort, betreibt Stephan Zippl ein kleines Gourmet-Restaurant, das „1908“. Ein halbes Dutzend Tische, in der Küche sind sie zu dritt – inklusive Pâtissier. Der 31-jährige Zippl hat bei Niederkofler im „St. Hubertus“ gelernt, seine eigene Küche nennt er „alpin innovativ“. „Tischlerküche“, sagt er und lacht. Denn es hatte alles ganz anders angefangen: Zippl wuchs nicht weit vom Restaurant

entfernt am Waldrand auf. Er wollte Tischler werden, wurde Tischler und entschied dann mit 20, Koch zu werden.

Zippl experimentiert gern mit alten Rezepten und neuen Techniken: mit Trockeneis, Stickstoff, Kohle, Asche, Sägemehl. „Ich kombiniere zwei Traumberufe“, sagt er. Eines seiner beeindruckenden Gerichte: Weiderind, fünf Wochen lang gereift. Es ist mürb, saftig und zart zugleich und schmeckt auch rauchig – durch das Räuchern in gerbstoffhaltigem Eichenholz. Zwetschgen verleihen frische Süße, das Gel der



2

1

PHILIPP FALLMERAYER

Brix 0.1, Brixen

1 Niederkoflers ehemaliger Sous-Chef war in der Welt unterwegs und ist mit vielen kulinarischen Ideen in seine Heimatstadt zurückgekehrt. Am liebsten kombiniert er Gemüse vom elterlichen Hof mit asiatischen Aromen 2 Seinen Rote-Bete-Tortelli, gefüllt mit Jakobsmuscheln, legt er geröstetes Brot bei und bestreut sie mit Quinoa

Früchte hinterlässt zusätzlich eine fein säuerliche Note. Pulverisierte Zwetschgenkerne präsentieren sich nussig – mit einem Hauch Amaretto. Dazu gibt es Topinambur und Malabar-Spinat, mit lieblich-butrigem Geschmack. Süßes, Saures, Krokant und Pikantes – all dies kristallisiert sich am Gaumen bei jedem Bissen heraus.

Die Südtiroler Gourmet-Küchenwelt ist fein und auch ganz schön klein.

Damals, im „St. Hubertus“, lernte Zippl auch Philipp Fallmerayer kennen, der als Sous-Chef Niederkoflers große Küchenrevolution maßgeblich mitgestaltete. Nun hat er ein eigenes Restaurant eröffnet. „Mein Vater hat mit seinem Bauernhof bei der Bank gebürgt, damit ich mir diesen Traum erfüllen kann“, sagt er. Der Traum steht nun am Rande der Bischofsstadt Brixen. Meterhohes Glas, geschwungene Messingummantelung – das „Brix 0.1.“ ist ein gekonnt moderner Klecks im barocken Drumherum. Schwarze Schwäne gleiten über den Teich vor dem Restaurant. Aufgewachsen ist Philipp Fallmerayer auf dem elterlichen Bauernhof nicht weit von Brixen. Dann reiste er um die Welt, kochte in Melbourne, in Dubai und in New York.

Mit Ruhe und Selbstbewusstsein dirigiert der 31-Jährige seine Mannschaft in der offenen Küche seines Lokals. Er lehnt sich über die Marmor-

theke, hinter ihm dampft es aus den Töpfen, zischt aus den Pfannen, alles wird von leisem Techno-Beat untermalt. Im „Brix 0.1“ sieht Niederkoflers Zögling die Sache mit der Regionalität nicht ganz so eng. Am liebsten mixt er Gemüse vom elterlichen Hof, wo er fünf Karotten- und zwölf Tomatensorten anbaut, mit Hirsch aus Neuseeland und asiatischen Sojasaucen. Er forscht nach alten Tiroler Gerichten und verfeinert sie, zerlegt sie in Einzelteile und setzt sie neu zusammen. Er serviert marinierten Lachs mit Parmesancreme, Rote Bete, eingelegten Pfirsich und Quinoa. Oder Hirschrücken, Karottenvariationen, Kürbispüree, Amarant, Honig und Brokkolijs. Das schmeckt stets nach Berg, Alpen, Südtirol, mal mit einem Schuss Meer, Strandspaziergang, gleichzeitig exotisch, südamerikanisch, immer angenehm knackig.

Besucht man die Südtiroler Nachwuchsgourmets, kommt das Gespräch unweigerlich immer wieder auf Niederkofler, den kulinarischen Übervater. Es scheint, als habe er den jungen Köchen



Begegnen Sie Menschen
und ihrer Kultur



Studiosus

Kataloge: 00 800/24 01 24 01
www.studiosus.com

Intensiverleben

aus seiner Heimat eine Tür aufgestoßen, gezeigt, dass auch mit einem Mix aus innovativer und traditioneller Bergküche der kulinarische Gipfel zu erreichen ist. Er hat ihnen Selbstvertrauen gegeben, sie sind seiner Philosophie gefolgt und haben sich in einem zweiten Schritt selbstbewusst von seiner Doktrin gelöst. Sie kochen regional, doch setzen sie die Grenzen je nach persönlichem Gutedünken, Erfahrungshorizont und Geschmack. Sie verwalten das kulinarische Erbe der Alpen – und erfinden es neu. Und manchmal machen sie sich das Potpourri zweier oder mehrerer Kulturen zum anarchischen Prinzip.

Da wäre zum Beispiel Evelin Frank, Chefköchin im Designhotel „Mucheles“ in Burgstall vor den Toren Merans. Die 42-Jährige ist der Punk unter den Südtiroler Gourmet-Köchen. Kurzhaarschnitt, Hornbrille, Piercings, tätowierte Unterarme. „Ich mach' was ich will“, sagt sie und grinst frech. Auch Franks kulinarischer Anarchismus nimmt die Bausteine traditioneller Küche auseinander und setzt sie ungewohnt neu

zusammen. Was dabei herauskommt? Ein Augenzwinkern: Jakobsmuscheln, jetzt erst recht! Aber kombiniert mit Blutwurst im Apfel-Sellerie-Sud. Dazu frittierte Schwarzwurzeln. „Südtiroler Küche, ja, aber modern und verrückt. Viele Gäste sagen, das kann nicht passen, aber es passt“, meint sie. Es passt tatsächlich und offenbart eine Mischung aus kräftiger und zarter Frische. Die Heterogenität der Zutaten spiegelt sich im Publikum im Speisesaal wider: Da sitzen ältere Ehepaare neben jungen Studenten. Ein Tisch steht in der Küche. „Da werden die Gäste zu meinen Versuchskaninchen, da probiere ich an ihnen neue Kreationen aus“, sagt sie.

In Meran ist das mediterrane Südtirol bereits zu erkennen, weiter südlich, in Girsan, ist es unübersehbar. Palmen stehen zwischen Weinzeilen, Zitronenbäume gedeihen an Häuserwänden. Folgt man der Weinstraße hier weiter Richtung Süden, kommt irgendwann

STEPHAN ZIPPL

Restaurant „1908“, Oberbozen

1 Stephan Zippl nennt seine Küche „alpin innovativ“ **2** Bestes Beispiel ist der Thunfisch in Gazpacho, den der Koch mit Sesam und Algen anrichtet **3** Bozener und Touristen schwärmen auf dem Weg von Bozen nach Oberbozen von der spektakulären Aussicht



Die schönsten Reisen für Sie zusammengestellt.

Frankreich für Genießer

Trüffel- und Weinreise

Gourmets aufgepasst! Diese Trüffel- und Weinreise rund um Bordeaux und die schwarzen Perlen des Périgord versetzt Sie in Ekstase! Eine köstliche Vielfalt kulinarischer Wunderwerke wartet auf Sie: Topweine, raffinierte Küche und selbstverständlich die Trüffel, die schwarzen Diamanten des Périgord.



Genießen Sie Frankreich bei gutem Wein und köstlicher Küche.

Genussreise in Périgord & Bordeaux – ab € 1.299,- p. P.

Möchten Sie Ihr Wissen über die berühmte französische Küche vertiefen, zum Spezialist der Bordeaux-Weine oder der Küche von Périgord werden und den exquisiten Genuss der Trüffel kennenlernen?

Lassen Sie sich von dieser kulinarischen Entdeckungsreise im Südwesten Frankreichs begeistern. Sie übernachten in Bordeaux und in Périgord auf einem idyllischen Château aus dem 17. Jahrhundert umgeben von Natur und Weinreben.



Beispiel-Suite, „Hotel Château les Merles“.

Termin und Preise 2020:

(Preise in Euro pro Person)

Zimmerkategorien:	28.11. bis 02.12.2020:	12.12. bis 16.12.2020:
Doppelzimmer Standard	€ 1.299,-	€ 1.399,-
Doppelzimmer Deluxe	€ 1.425,-	€ 1.525,-
Doppelzimmer zur Alleinbenutzung	€ 1.549,-	€ 1.649,-

Hinweise:

- Verlängerung in Bordeaux und an der Atlantikküste möglich.
- Gruppenreise mind. 6 / max. 16 Teilnehmer pro Reisetermin.

Genussreise

Frankreich – Bordeaux & Périgord

ab **€ 1.299,-**
pro Person

5 Reisetage inkl. Flug

**Bordeaux-Weine,
Feinschmeckermenüs
und französischer
Kochkurs**

**Trüffelsuche in Périgord,
Trüffelmarktbesuch und
Weinproben**

Ihre Inklusivleistungen:

- ✓ Flug ab Deutschland nach Bordeaux
- ✓ Bustransfer laut Programm
- ✓ 1 Übernachtung im 4-Sterne-Hotel „Seeko‘O“ in Bordeaux
- ✓ 3 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel „Château les Merles“ im Doppelzimmer inkl. köstliches Feinschmecker-Frühstück
- ✓ 1 x kulinarisch-kulturelle Führung in Bordeaux, 1 x Mittagessen in 4 Gängen in der Nähe von Saint-Émilion, 1 x geführte Weinverkostung während des Mittagessens (Thema: Bordeaux-Weine), 1 x Besichtigung eines Grand Cru Classé Weinguts, 1 x Champagner-Empfang, 1 x französischer Kochkurs mit anschließendem Abendessen in 3 Gängen, 1 x Führung und Verkostung von Foie Gras und Sauternes-Weinen, 1 x 3-Gänge-Menü Abendessen Suggestion du Chef exkl. Getränke, 1 x Ausflug zum Trüffelmarkt, 1 x 5-Gänge-Menü Abendessen Signatur les Merles mit Trüffel-elementen, exkl. Getränke, 1 x Trüffelsuche mit einem traditionellem Trüffelsucher

Reisecode: PER1120

Fotos: © Genussreisen

Veranstalter dieser Reise:

Genussreisen GmbH

Meyerbeerstr. 20, 81247 München

Die Gruner+Jahr GmbH tritt lediglich als Vermittler auf.

BUCHEN SIE JETZT IHRE REISE!

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

www.essen-und-trinken.de/reisewelten

oder Tel. 089 82080440

Mo – Fr: 09:00 – 17:00 Uhr

Es gelten die Reise- und Zahlungsbedingungen des Veranstalters Genussreisen GmbH, die Sie unter <https://www.genussreisen.de/content/unser-agbs> einsehen können.

das Meer. Wenn Manuel Ebner aus den bodentiefen Fenstern seines Speisesaals schaut, der wie ein überdimensionales Wohnzimmer wirkt, dann sieht er ein Wellenmeer aus Reben. Das Haus, in dem er kocht, sein elterlicher Ansitz „Rungghof“, ist 500 Jahre alt. Das Restaurant „1524“ hat er als modernen Anbau errichten lassen.

„Ich bin in mich gegangen und habe überlegt, wo ich kulinarische Grenzen setze“, sagt der 32-Jährige und hatte schließlich entschieden: „Produkte von hier sowieso. Meeresfrüchte, ja, Mango, Ananas, Kokosnuss, nein.“ Hinter dem Haus baut er Gemüse an, dort stehen Obstbäume, fünf verschiedene Kirschsorten, alte Apfelsorten.

Ein Wildkräutergarten wuchert: wilder Brokkoli, Senf, Amarant, Glücksklee-rübchen, Kohldistel, Breitwegerich. „Da weiß ich oft selbst nicht genau, was es ist, Kräuter oder Unkraut“, sagt er und lacht, „das Wilde interessiert mich am meisten. Hauptsache, es schmeckt.“ Ja, es schmeckt. Ebner richtet einen Steak-Tatar-Teller an, gibt Torf und Moos, eingelegte Buchenpilze, Ziegenfrisch-käse und Sauerklee dazu. Auch Harzöl von der Fichtenrinde. „So, wie die Natur aussieht, so soll auch der Teller aussehen“, sagt er. „So, wie die Natur schmeckt, so soll es schmecken: frisch, sauer, bitter, mineralisch, erdig.“ Ob Heusuppe mit handgepflückten Blumen, rauchiges Weiderind, Hirschrücken mit

Honig und Brokkoli, Jakobsmuscheln auf Tiroler Art oder Steak Tatar mit Torf und Moos: Ein faszinierender Reigen aus Einfachheit, Überraschung und Komplexität, auch Traditionsbewusstsein und exotischer Innovation macht die geschmackliche Faszination der neuen Südtiroler Alpenküche aus.

Vor gut einem Jahr kam Norbert Niederkoflers zweiter Sohn zur Welt. Und schon länger hatte der Drei-Sterne-Koch darüber nachgedacht, welchen nächsten Schritt er mit seinem Konzept „Cook the Mountain“ machen könnte. Nun ist der nächste Schritt Realität geworden. Niederkofler steht an einer Glasfront. Unter ihm das Nichts. Über ihm der blaue Himmel. Schroff fällt der verschneite Fels in die Tiefe. Eine weiße Piste schlängelt sich ins Tal hinunter. Der Blick reicht über schneedeckte Alpengipfel. Auf 2275 Meter über dem Meer, am Gipfel des Kronplatz, dem Hausberg von Bruneck im Pustertal,

„SÜDTIROLER KÜCHE, JA, ABER MODERN UND VERRÜCKT! VIELE SAGEN, DAS KANN NICHT PASSEN, ABER ES PASST.“

Evelin Frank



1

EVELIN FRANK

„Muchele“, Burgstall

1 Ihre Art zu kochen mag ein wenig verrückt sein, dafür sind die Gerichte von Evelin Frank einzigartig und schmecken köstlich 2 Das Interieur im lichtdurchfluteten Restaurant stammt überwiegend vom italienischen Designlabel Moroso



2



Lamm in Kräuterkruste
mit Kohleschupfnudeln
und Wurzelgemüse



1



2



3

MANUEL EBNER

1524, Girsan, Eppan

1 Die Natur als Vorbild: Steak Tatare vom Alprind mit Moos, Buchenpilzen, Sauerklee und Torf 2 Manuel Ebners Fokus liegt auf der Südtiroler Küche, seine Leidenschaft jedoch sind Kräuter – je ausgefallener, desto begehrter 3 Ebner bei der Kräuterernte im Garten vor seinem Restaurant

„SO, WIE DIE NATUR AUSSIEHT, SO SOLL AUCH DER TELLER AUSSEHEN. SO, WIE DIE NATUR SCHMECKT, SO SOLL ES SCHMECKEN: FRISCH, SAUER, BITTER, MINERALISCH, ERDIG.“

Manuel Ebner

hat er nun im neuen, futuristisch anmutenden Museum für Bergfotografie „Lumen“ das Restaurant „AlpiNN“ eröffnet.

Auch hier verwendet das von Norbert Niederkofler ausgewählte Küchenteam lokale und saisonale Zutaten, arbeitet mit Produzenten aus der Region zusammen. Auch hier werden Tiere im Ganzen gekauft und verwertet. Getrunken werden lokale Weine und Quellwasser. Hier stehen Spaghetti mit Sardinen, Kartoffeln mit geräuchertem Saibling und Kaviar oder Rippe vom Graurind auf der Karte. Demnächst sollen im „AlpiNN“ Gastköche unter-

schiedliche Bergregionen mit ihren Gerichten präsentieren. Norbert Niederkofler hat den kulinarischen Gipfel erreicht und gleichzeitig die Quadratur des Kreises. Er, der Weltenbummler, hat in seiner Heimat einen Ort geschaffen, der regionalen Bergküchen aus allen Kontinenten ein Zuhause gibt.



»e&t«-Autor Lenz Koppelstätter kehrte vor zwei Jahren aus Berlin in seine Heimat Südtirol zurück. Was er all die Zeit am meisten vermisst hat? Die Speckknödel seiner Mutter!



GENUSS AN BORD

Kulinarische Highlights für eine genussvolle Reise

BUSINESS CLASS



TURKISH AIRLINES

KULINARISCHE GIPFELSTÜRMER

St. Hubertus Sterne-Koch Norbert Niederkofler kocht konsequent regional, und das auf höchstem Niveau. Micurà-de-RÜ-Straße 20, St. Kassian Tel. 0039/471/849500, www.st-hubertus.it

1908 Raffiniert verfeinerte Südtiroler Küche, es gibt nur ein paar Tische – rechtzeitig reservieren. Dorfstraße 18, Oberbozen (Ritten) Tel. 0039/471/345232, www.restaurant1908.com

Brix 0.1 Innovative Alpenküche, mal gepaart mit mediterranen, mal mit asiatischen Aromen. Fischzuchtweg 17, Brixen, Tel. 0039/472/268371 www.brix01.com

1524 Manuel Ebner hegt ein Faible für wilde Kräuter, die er gekonnt in seinen modernen Gerichten einsetzt. Rungweg 26, Gírlan (Eppan) Tel. 0039/471/665854, www.1524.it

Muchele Die unkonventionellen Gerichte der Köchin Evelin Frank locken Feinschmecker in den kleinen Ort nahe Meran. Maiergasse 1, Burgstall, Tel. 0039/473/291135 www.muchele.com

AlpiNN Auch in Norbert Niederkoflers zweitem Restaurant kocht das Team regional und saisonal. Das „AlpiNN“ befindet sich auf dem Kronplatz, dem Hausberg von Bruneck, erreichbar von der Kronplatz-Talstation bei Reischach (Bruneck). Seilbahnstraße 10, mit der Gondel hoch zur Bergstation, Tel. 0039/474/431072 www.alpinn.it



Mit rund 56 Quadrat-kilometern ist die Seiser Alm die größte Hochalm in den Dolomiten

HERSTELLER

BROSTE COPENHAGEN www.brostecopenhagen.com	LIV INTERIOR www.liv-interior.com
DIRK ALEKSIK KERAMIK www.aleksic-keramik.com	LUNOA www.lunoa.de
GRANIT www.granit.com	LYS VINTAGE www.lys-vintage.com
HAY www.Hay.dk/de	MADAM STOLTZ ÜBER LUNOA www.madamstoltz.dk
HIMLA www.himla.com	PALAIS XIII www.palais13.de
HK LIVING www.hkliving.nl	SIGMAR LONDON www.sigmarlondon.com
H&M HOME www.hm.com	SINIKKA HARMS CERAMICS www.sinikkaharms.dee
HOLMEGAARD www.holmegaard.com	SKRUF GLASSWORKS www.skrufglasbruk.se
ILLUMS BOLIGHUS HAMBURG www.illumsbolighus.de	STAUB www.staub-online.de
IITTALA www.iittala.com	TOVAA – VALENTIN ALSCHER www.tovaa.de
K. H. WÜRTZ KERAMIK ÜBER SIGMAR LONDON www.khwurtz.dk	3 PUNKT F www.3punkt-f-shop.de
KITCHEN CRAFT www.kitchencraft.co.uk	

ABONNENTEN-SERVICE

Wenn Sie Fragen zu Ihrem Abonnement haben, melden Sie sich gern bei unserem Kundenservice.
Sie erreichen das Team montags bis freitags von 8–20 Uhr und samstags von 8–13 Uhr.

Tel. 025 01/801 43 79

Fax 025 01/801 58 55

Adresse »essen & trinken«, Kundenservice, 48084 Münster

Der Service umfasst beispielsweise:

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

Ein Abo oder einzelne Ausgaben von

»essen & trinken« können Sie hier bestellen:

<http://aboshop.essen-und-trinken.de>

Abonnement-Preis, inkl. MwSt. und Versand:

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

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



IMPRESSUM

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

STELLV. PUBLISHER SINA HILKER

REDAKTIONSLITUNG ARABELLE STIEG

CREATIVE DIRECTOR ELISABETH HERZEL

TEXTCHEF CLEMENS VON LUCK, ARABELLE STIEG

ART DIRECTOR ANKE SIEBENEICHER

PHOTO DIRECTOR MONIQUE DRESSEL

LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER

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

RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE CLAUDIA MUIR

REDAKTION INKEN BABERG, BENEDIKT ERNST, ANNA FLOORS,
MARIANNE ZUNNER

LAYOUT RICARDA FASSIO (LTG.), KATRIN FALCK,
THERESA KÜHN, MATTHIAS MEYER

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 SCHWERTFEGER (SPRECHER), ALEXANDER VON SCHWERIN

VERTRIEB DPV DEUTSCHER PRESSEVERTRIEB GMBH

DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES ANDREAS JASTRU

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.GJ-MEDIA.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 ANDREA KRAMER

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

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

VERANTWORTLICH FÜR G+J FOOD & LIVING GMBH & CO. KG

WWW.ESSEN-UND-TRINKEN.DE CHRISTINA HOLLSTEIN (LTG.), JENNY KIEFER, INA LASARZIK,
MARIA MARNITZ, SOPHIE MÜLLER, JUDITH OTTERSBACK

VERANTWORTLICH FÜR DEN JAN SPIELHAGEN

REDAKTIONELLEN INHALT AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

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

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

ESSEN & TRINKEN (USPS NO 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

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

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

G+J FOOD & LIVING GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe



12 Ausgaben lesen

Vielfältig. Kreativ. Appetitlich.



Freuen Sie sich das ganze Jahr über auf **aktuelle Genuss-Trends**, leckere Rezepte von unseren Spitzenköchen und viele **wertvolle Tipps**, mit denen Sie Ihre Gäste begeistern!

Ihre 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**

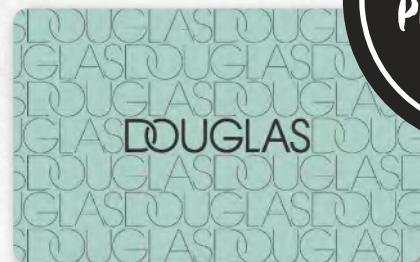
Auch zum
Verschenken

DOUGLAS

35€ Douglas Gutschein

Verwöhnen Sie sich mit einem edlen Duft oder besonderer Pflege nach Ihren Wünschen.

**Stilvolle
Prämien zur
Wahl!**



bodum

Bodum CHAMBORD 1l

Der Teebereiter im klassischen Design besticht durch seine einfache Handhabung.



de Buyer 

de Buyer Kleines Pfännchen Carbone Plus

Perfekt zum Zubereiten von Blinis oder Pfannkuchen.
Für alle Kochplatten geeignet, Ø 12 cm, Randhöhe 2 cm.

Ja, ich möchte »essen & trinken« bestellen.

Ich lese 12 Ausgaben frei Haus für nur 58,80€.

Als Dankeschön erhalte ich eine Wunschprämie meiner Wahl.

Jetzt bestellen!



www.esSEN-und-trinkEN.de/präMIENabO

Unter **www.esSEN-und-trinkEN.de/geschenkabo** können Sie »essen & trinken« auch verschenken und erhalten eine Prämie.



Tel. 0 25 01/8 01 43 79

Bitte Bestellnummer angeben: 0260024 (selbst lesen)
20626027 (verschenken)

Im Hier und Jetzt

Wenn Gastgeber bereits beim Aperitif einen auffallend ausgeglichenen Eindruck machen, könnte das an unserem Menü liegen: Lachs-Tatar, Risotto mit Ente und Stracciatella-Creme gelingen nämlich mit erstaunlich geringem Aufwand – und schmecken göttlich!

REZEPTE ACHIM ELLMER FOTOS THORSTEN SUEDFELS
STYLING KRISTINA ZOMBORI TEXT MARIANNE ZUNNER





VORSPEISE

Lachs-Tatar mit Sauce gribiche

Zum pikanten Fisch-Entrée servieren wir Popovers, luftig gebackene Eierküchlein, die man in Schwaben als Pfitzauf kennt. **Rezepte Seite 121**

DAS MENÜ

VORSPEISE

Lachs-Tatar mit Sauce gribiche und Popovers

HAUPTSPEISE

Möhren-Risotto mit Entenbrust und Honignüssen

DESSERT

Stracciatella-Creme mit Beeren und Baiser



ACHIM ELLMER
»e&t«-Küchenchef

So plant unser Koch sein Menü

AM VORTAG

- Für das Dessert Baiser-Tupfen backen, vollständig abkühlen lassen und zwischen Backpapier in Keksdosen lagern
- Beerenkompott zubereiten und abgedeckt kalt stellen

2 STUNDEN VOR DEM ESSEN

- Für das Dessert Stracciatella-Creme zubereiten und abgedeckt kalt stellen
- Für die Vorspeise Sauce gribiche und Lachs-Tatar zubereiten und jeweils abgedeckt kalt stellen

1 STUNDE VOR DEM ESSEN

- Für die Hauptspeise alle Zutaten bereitstellen und vorbereiten
- Für die Vorspeise Popovers backen

30 MINUTEN VOR DEM ESSEN

- Für die Vorspeise Salat und Vinaigrette vorbereiten und getrennt beiseitestellen
- Für die Hauptspeise die Honignüsse zubereiten und beiseitestellen

WENN DIE GÄSTE DA SIND

- Vorspeise anrichten und servieren

NACH DER VORSPEISE

- Hauptspeise (Risotto und Ente) zubereiten und anrichten

NACH DEM HAUPTGANG

- Dessert anrichten

—
HAUPTSPEISE

Möhren-Risotto mit Entenbrust

Eine mit Ingwer und Chili gewürzte, karamellisierte Nussmischung verpasst dem feinen Zusammenspiel von Risotto und Geflügel den letzten Schliff.

Rezept Seite 123



Lachs-Tatar mit Sauce gribiche

* EINFACH, SCHNELL

Für 6 Portionen

- | | |
|---|---|
| • 2 Eier (Kl. M) | • 2 Schalotten (120 g) |
| • 100 ml neutrales Öl
(z. B. Maiskeimöl) | • 2 Cornichons • 2 TL Kapern |
| • 1 TL mittelscharfer Senf | • 600 g Lachsfilet (ohne Haut;
Sushi-Qualität) |
| • 2 EL Weißweinessig | • 1–2 TL Zitronensaft |
| • Salz • Pfeffer | • 4 EL Traubenkernöl |
| • ½ TL getrockneter Estragon | • 100 g Feldsalat |
| • je 1 EL Kerbelblätter und
Dillästchen (fein geschnitten) | • ½ Radicchio (ca. 200 g) |
| | • Zucker |

1. Für die Sauce gribiche Eier 6–7 Minuten in kochendem Wasser wachsweich kochen, abschrecken und kurz abkühlen lassen. Eier pellen, halbieren, die Eigelbe auslösen. Eiweiße fein würfeln. In einer Schüssel Eigelbe und Öl mit dem Schneebesen cremig rühren. Mit Senf, 1 EL Essig, Salz, Pfeffer und Estragon würzen. Eiweißwürfel und frische Kräuter unterheben. Abgedeckt kalt stellen.

2. Für das Lachs-Tatar Schalotten sehr fein würfeln. Cornichons fein würfeln. Kapern grob hacken. Lachs in feine Würfel schneiden. Alles mischen und mit Pfeffer, Zitronensaft, Salz und 1 EL Traubenkernöl würzen. Salate putzen, waschen, grob zerpfücken und trocken schleudern. Restlichen Essig mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und restlichem Traubenkernöl verrühren.

3. Salate und Vinaigrette mischen, mit dem Lachs-Tatar und etwas Sauce gribiche auf Tellern anrichten und servieren. Dazu passen Popovers (siehe folgendes Rezept), Blinis oder Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 23 g E, 39 g F, 2 g KH = 465 kcal (1946 kJ)

Popovers (Eierküchlein)

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 8 Stück

- | | |
|------------------|---|
| • 2 Eier (Kl. M) | • 8 TL neutrales Öl
(z. B. Maiskeimöl) |
| • 190 ml Milch | Außerdem: 12er-Muffin-Backblech |
| • Salz | |
| • 120 g Mehl | |

1. In einer Schüssel Eier, Milch und 1 gute Prise Salz verquirlen. Mehl zugeben und mit einem Schneebesen zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Teig in einen kleinen Messbecher füllen.

2. 8 Mulden eines Muffin-Backblechs mit je 1 TL Öl auspinseln und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 4–5, Umluft 210 Grad) auf der 2. Schiene von unten 5 Minuten erhitzen.

3. Muffin-Backblech herausnehmen, zügig jede gefettete Mulde bis zur Hälfte mit Teig füllen. Popovers 25–30 Minuten im heißen Backofen backen, dabei den Ofen nicht öffnen. Popovers herausnehmen, etwas abkühlen lassen, aus den Mulden lösen und in Stücke reißen. Am besten lauwarm zum Lachs-Tatar servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO STÜCK 4 g E, 8 g F, 12 g KH = 133 kcal (557 kJ)



FRISCH & WILD

Von Kräuternoten getrieben und mit fantastischer Frische ausgestattet, spiegelt der Silvaner von Laura Seufert die Stärken der Vorspeise. Zum Risotto mit Ente ist der Blaufränkisch von Uwe Schiefer zur Stelle – mineralisch-kühl, aber mit saftiger Kirschfrucht und wildem Einschlag.

*Seufert „Von den Steillagen“ Silvaner 2018, 8 Euro, über www.weingut-seufert.de;
Schiefer „Burgenland“ Blaufränkisch 2017, 13 Euro, über www.weinhalle.de*

DESSERT

Stracciatella-Creme mit Beeren

Das i-Tüpfelchen sind Mokka-Baisers, von denen Naschkatzen garantiert nicht genug kriegen können. Falls die Zeit knapp ist: Fertiges Baiser geht auch. **Rezept rechts**



Möhren-Risotto mit Entenbrust und Honignüssen

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

- 2 Schalotten (100 g)
- 3 Entenbrustfilets (à 200 g; mit Haut)
- Pfeffer
- 1 TL Ducca (nordafrikanische Gewürzmischung)
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 70 g gemischte Nüsse und Kerne (z. B. Mandeln, Pistazien, Walnüsse)
- 20 g frischer Ingwer
- 1 kleine rote Chilischote
- 50 g Parmesan
- 50 g Butter
- 2 EL Akazienhonig
- 1 TL neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- Salz
- 4 Stiele Thymian
- 500 ml Möhrensaft
- 600 ml Geflügelfond
- 250 g Risotto-Reis
- 50 ml Weißwein
- 1 TL Harissa-Paste
- 4–8 TL Fruchtkaviar „Yuzu“ (www.bosfood.de)

1. Schalotten fein würfeln. Haut der Entenbrüste kreuzweise einschneiden und die Fleischseite jeweils mit Pfeffer und Ducca würzen. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Nüsse und Kerne grob hacken. Ingwer schälen, in feine Streifen schneiden. Chili putzen, nach Belieben entkernen und fein würfeln. Käse fein reiben.

2. Für die Honignüsse 10 g Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Ingwer und Chili darin andünsten, Nussmischung zugeben und kurz mitrösten. Honig unterrühren, vom Herd nehmen und beiseitestellen.

3. Für die Entenbrust das Öl in einer breiten ofenfesten Pfanne erhitzen. Entenbrüste auf der Hautseite darin bei mittlerer Hitze langsam goldbraun anbraten. Salzen, wenden und auf der Fleischseite kurz anbraten, dann wieder auf die Hautseite legen. Thymian zugeben. Entenbrüste im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Gas 1–2, Umluft 150 Grad), auf der 2. Schiene von unten 12–14 Minuten medium garen. Lose mit Alufolie abdecken, im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen.

4. Während das Fleisch gart, für den Risotto Möhrensaft mit Fond aufkochen. 20 g Butter in einem breiten Topf zerlassen. Schalotten darin 1 Minute glasig dünsten. Reis zugeben, kurz mitdünsten, mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Nach und nach mit der heißen Saft-Fond-Mischung auffüllen. Risotto bei mittlerer Hitze 20–22 Minuten bissfest garen. Vom Herd nehmen, restliche Butter, Harissa und Käse einrühren, mit Petersilie bestreuen. Risotto 1 Minute ruhen lassen.

5. Entenbrüste in Scheiben schneiden. Mit dem Risotto auf Tellern anrichten, mit den Honignüssen bestreuen. Jeweils 1–2 TL Fruchtkaviar „Yuzu“ auf dem Risotto verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten**PRO PORTION** 28 g E, 37 g F, 43 g KH = 640 kcal (2678 kJ)

Stracciatella-Creme mit Beeren und Baiser

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

- 2 Eiweiß (KI. M)
 - Salz
 - 140 g Zucker
 - 80 g Puderzucker
 - 2–3 TL Speisestärke
 - 2 TL lösliches Espressopulver
 - 1–2 Bio-Orangen
 - 600 g gemischte TK-Beeren (z. B. Himbeeren, Brombeeren, Johannisberen)
 - 100 g Bitterkuvertüre
 - 250 ml Schlagsahne
 - 1 Pk. Sahnefestiger
 - 250 g Ricotta
- Außerdem: Spritzbeutel mit mittelgroßer Sterntülle

1. Für die Baisers Eiweiß und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers halb steif schlagen. 80 g Zucker einrieseln lassen, Masse steif schlagen. 40 g Puderzucker, 1 TL Stärke und 1 TL Espressopulver mischen, daraufsieben und kurz mit dem Schneebesen unterheben. Baisermasse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und ca. 35 Tupfen auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche spritzen. Im vorgeheizten Backofen bei 90 Grad (Gas nicht empfehlenswert, Umluft 70–80 Grad) 3–4 Stunden auf der untersten und 2. Schiene von unten trocknen lassen. Positionen der Backbleche nach ca. 2 Stunden tauschen. Abkühlen lassen.

2. Für das Kompott die Orangen heiß waschen und trocken reiben. 2 dünne Streifen Orangenschale (ohne weiße Haut) abschälen. 120 ml Saft auspressen. Restlichen Zucker im Topf hellbraun karamellisieren, mit Orangensaft ablöschen. Beeren und Orangenschale zugeben, aufkochen und 3–4 Minuten leise kochen. Kompott mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke leicht binden. Abkühlen lassen.

3. Für die Creme die Kuvertüre grob hacken, im heißen Wasserbad schmelzen. Sahne mit Sahnefestiger steif schlagen. Ricotta mit restlichem Puderzucker verrühren, Sahne unterheben. Creme 15 Minuten kalt stellen. Kuvertüre im dünnen Strahl zugeben, locker unterheben. Weitere 30 Minuten kalt stellen.

4. Beerenkompott in Schalen anrichten. Aus der Creme mit einem Esslöffel Nocken formen und daraufgeben. Mit restlichem Espressopulver bestreuen. Mokka-Baisers dazu servieren oder grob zerkrümeln und darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Trockenzeit und Kühlzeiten 4–5 Stunden
PRO PORTION 8 g E, 24 g F, 65 g KH = 522 kcal (2184 kJ)

„Die glitzernden Yuzu-Perlen sorgen bei Ihren Gästen garantiert für Aufsehen – und für eine aparte Zitrusnote im Risotto.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

MEIN GRÜN.
MEIN LICHT.
MEINE OASE.

Mein Zuhause.

SCHÖN HIER.

Zeit für Schönes

FRISCHE BLUMEN • FESTLICHES GESCHIRR • GLÄNZENDE IDEEN

LIVING
AT HOME
Ich liebe mein Zuhause!

Winter-
WELLNESS
—
Die schönsten
SPA-Hotels am
Wasser

Einfache Wohlfühlküche
aus dem Ofen, Party-
Drinks und Köstliches
mit Cranberries

BETTEN-SPEZIAL
Gesund und
natürlich schlafen



»e&t«-Bäckerin
Anne Haupt

Kunst am Bau

Saftiger Wiener Biskuit auf drei Etagen, luftige Mango-Mousse in den Geschossen dazwischen und eine Fassade, die die Bäckerin von ihrer Schokoladenseite zeigt: unsere Brushstroke-Torte mit Kuvertüre-Dekor

REZEPTE ANNE HAUPT FOTOS JORMA GOTTLAWD STYLING ISABEL DE LA FUENTE TEXT INKEN BABERG

Große
Backschule
67. Folge



Farbe und Pinselstrich
lassen die Kuvertüre-
Brushstrokes für den
Tortenrand erstrahlen

Mango-Brushstroke-Torte

** MITTELSCHWER

Für 14 Stücke

BISKUIT

- 100 g Mehl
- 20 g Speisestärke
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- 40 g Butter (weich)
- 4 Eier (Kl. M)
- 100 g Zucker
- Salz
- 6 EL Orangensaft (frisch gepresst)

FÜLLUNG

- 6 Blatt weiße Gelatine
- 2 Bio-Limetten
- 1 reife Mango (ca. 450 g; ersetztweise 300 g TK-Mango)
- 300 g Sahnejoghurt (10% Fett)
- 3 EL Puderzucker
- 4 EL Orangensaft (frisch gepresst)
- 330 ml Konditorsahne (35% Fett)

DEKORATION

- 200 g weiße Kuvertüre
- gelbe und rote Speisefarbe (z.B. Wilton; www.meincupcake.de; ersetztweise Dr. Oetker)
- 150 ml Konditorsahne (35% Fett)

Außerdem: kleine Springform (20 cm Ø), verstellbarer Tortenring (9 cm Höhe), Pinsel

1. Für den Biskuit den Boden einer kleinen Springform mit Backpapier bespannen. Mehl, Stärke und Backpulver mischen. Butter im kleinen Topf bei milder Hitze zerlassen und vom Herd nehmen.

2. Eier, Zucker und 1 Prise Salz am besten mit dem Schneebesen der Küchenmaschine 8–10 Minuten cremig schlagen. Mehlmasse sieben und mit dem Schneebesen locker unterheben (nicht rühren!). 4 EL der Masse mit der zerlassenen, abgekühlten Butter verrühren und diese angeglichenen Masse mit einem Spatel unter die restliche Masse heben. In die Springform füllen, gleichmäßig verstreichen und im vorgeheizten Backofen auf dem Rost auf der 2. Schiene von unten bei 190 Grad (Gas 2–3, Umluft 170 Grad) 22–25 Minuten backen. In der Form auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

3. Biskuit mit einer Palette vom Formrand lösen und den Ring abheben. Biskuit umdrehen und das Backpapier abziehen. Biskuit mit einem Sägemesser waagerecht 2-mal teilen, sodass 3 gleich dicke Böden entstehen. Jeden Boden mit 2 EL Orangensaft beträufeln. Um den untersten Boden einen verstellbaren Tortenring spannen.

4. Für die Füllung Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Limetten waschen, trocken reiben und 2 TL von der Schale fein abreiben. Limetten halbieren und 4 EL Saft auspressen. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, in Würfel schneiden und mit dem Limettensaft fein pürieren.

5. Mangopüree, Joghurt, Puderzucker und Limettenschale in einer Schüssel gut verrühren. Orangensaft in einem kleinen Topf erhitzen, dann vom Herd ziehen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. $\frac{1}{3}$ Mango-Joghurt-Püree einrühren, diese angeglichenen Gelatinemischung zurück in die

Schüssel geben und unter das restliche Püree rühren. Masse kalt stellen. Sobald die Masse fest zu werden beginnt (nach ca. 1 Stunde), Sahne für die Füllung steif schlagen und vorsichtig unter das Püree heben.

6. $\frac{1}{3}$ der Mango-Mousse auf den Biskuitboden im Tortenring streichen. Mit dem 2. Boden abdecken, $\frac{1}{3}$ Mousse, restlichen Boden und restliche Mousse darüberschichten. Torte mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen.

7. Für die Garnierung (Brushstrokes) Kuvertüre hacken und in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Kuvertüre auf drei Schüsseln aufteilen. Kuvertüre in der 1. Schüssel mit gelber Speisefarbe gelb einfärben, Kuvertüre in der 2. Schüssel mit gelber und roter Speisefarbe orange einfärben. Kuvertüre in der 3. Schüssel ungefärbt lassen und ca. 3 EL davon beiseitestellen. Mit dem Esslöffel 6–8 Kleckse von der jeweiligen Kuvertürefarbe mit Abstand auf Backpapier geben und mit einem kleinen Pinsel in mehreren Strichen ca. 8 cm nach oben verstreichen. Dabei die letzten Pinselstriche (ca. 6) erst ca. 2 cm oberhalb vom unteren Rand beginnen, damit die Strokes am unteren Ende stabiler sind. Brushstrokes im Kühlschrank fest werden lassen.

8. Ungefärbte Kuvertüre erneut wie oben schmelzen. Sahne für die Garnierung steif schlagen. Torte vorsichtig aus dem Ring nehmen. Tortenrand mit Sahne einstreichen. Brushstrokes (bis auf 3) mit der Kuvertüre an den Tortenrand kleben. Restliche 3 Brushstrokes fein hacken und auf die Tortenoberfläche streuen. Torte 30 Minuten kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 3:15 Stunden plus Kühlzeiten

mindestens 6 Stunden

PRO STÜCK 5 g E, 23 g F, 29 g KH = 354 kcal (1481 kJ)

Backen nach Bildern



Für den Biskuitboden Mehl-Backpulver-Stärke-Mischung in 2–3 Portionen auf die Eimasse sieben.



Mehlmischung am besten mit dem Schneebesen portionsweise unterheben, damit die Eimasse luftig bleibt.



Eimasse mit zerlassener Butter verrühren. Das Angleichen verhindert, dass die Masse beim Unterheben zusammenfällt.



4

Masse in kleine Springform füllen. Formboden zuvor mit Backpapier bespannen, so lässt sich der Biskuit später gut lösen.



5

Gebackenen Biskuit am besten mit dem Sägemesser waagerecht in 3 gleich hohe Böden schneiden.



6

Die 3 Biskuitböden jeweils mit 2 Esslöffeln Orangensaft beträufeln.



7

Für die Füllung Fruchtfleisch einer reifen Mango vom Stein schneiden. Vorher zum Stabilisieren unten eine Kappe abschneiden.



8

Mangowürfel und Limettensaft mit dem Schneidstab fein pürieren, sodass eine homogene Masse entsteht.



9

In einer Schüssel Mangopüree mit Joghurt, Puderzucker und Limettenschale mit dem Schneebesen gut verrühren.



10

Zunächst $\frac{1}{2}$ Mango-Joghurt zur in Orangensaft geschmolzenen Gelatine geben und verrühren, damit die Masse nicht klumpt.



11

Biskuit und Mango-Mousse abwechselnd einschichten. Mousse am besten mit einer Winkelpalette auftragen. Torte kalt stellen.



12

Für die Garnierung Kuvertüre auf 3 Schüsseln verteilen. 1. Portion gelb, 2. mit Gelb und Rot orange färben, 3. ungefärbt lassen.



13

Eingefärbte Kuvertüre-Kleckse von unten nach oben zu ca. 8 cm hohen, unten etwas dickeren Brushstrokes verstreichen.



14

Ungefärbte Kuvertüre (wie die eingefärbte) mit dem Esslöffel in Klecksen mit etwas Abstand auf Backpapier geben.



15

Weiße Kuvertüre (wie die eingefärbte) nicht zu dünn verstreichen, damit die Brushstrokes stabil genug werden.



16

Den Rand der durchgekühlten Torte mit geschlagener Sahne bestreichen. Zuvor den Tortenring entfernen.



17

Restliche weiße Kuvertüre erwärmen und die Brushstrokes zum Befestigen am stabilen Ende mit Kuvertüre betupfen.



18

Weiße, orange und gelbe Brushstrokes abwechselnd rundum an den mit Schlagsahne bestrichenen Tortenrand kleben.



19

Brushstrokes unten plan, oben überstehend ankleben. Torte auf einer Platte auf der Arbeitsplatte nach Bedarf drehen.



ANNE HAUPT

»e&t«-Bäckerin

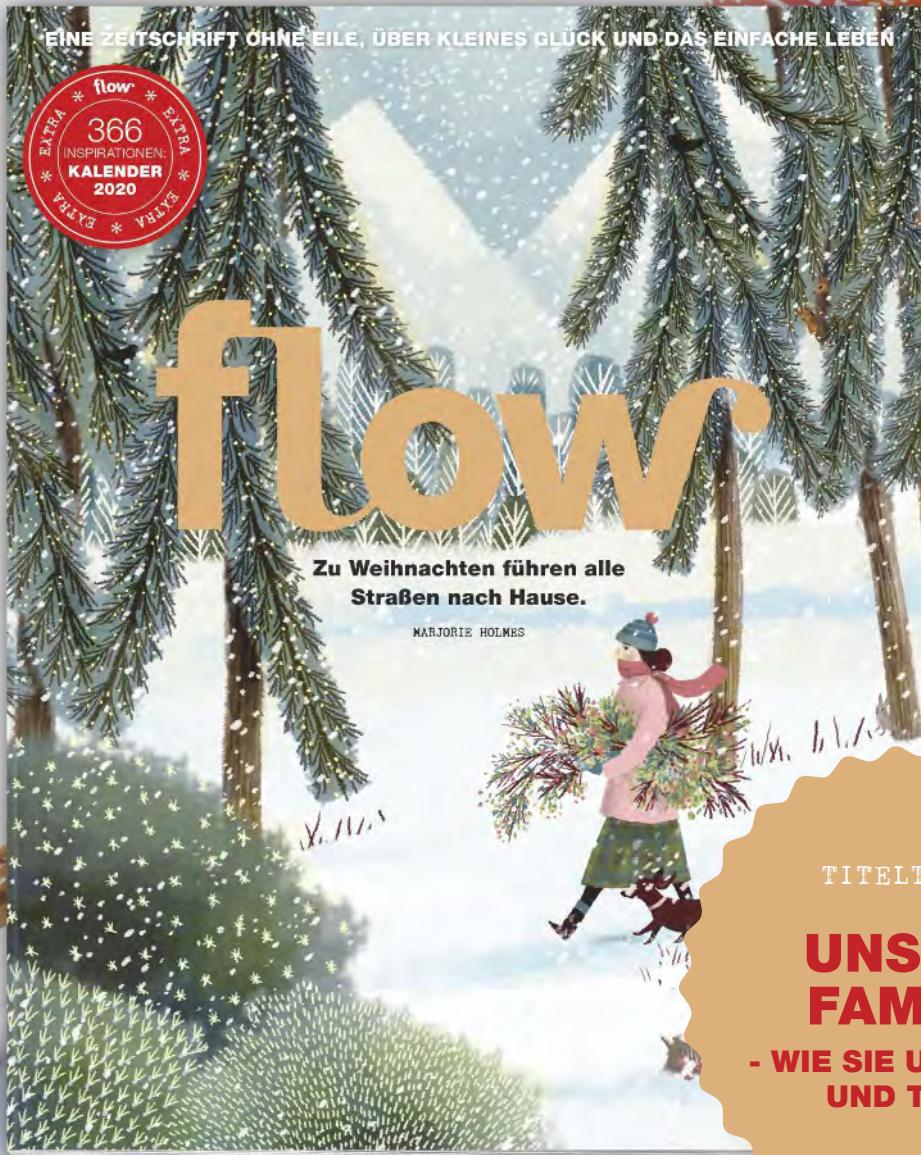
„Die Brushstrokes nicht zu dünn ausstreichen, damit sie stabil werden und bleiben. Und: Zügig befestigen! Weiße Kuvertüre schmilzt schon bei 30 Grad, also auch schnell in warmen Händen.“

JETZT AM KIOSK

Was macht dich glücklich?

Einfach mal durchatmen mit der neuen Flow.

MIT
3 BÖGEN
GESCHENK-
PAPIER



TITELTHEMA:

**UNSERE
FAMILIE**

**- WIE SIE UNS PRÄGT
UND TRÄGT**

flow

Das Magazin, das sich Zeit nimmt.

Vitaminreicher Saft und aromatische Schale – Zitronen liefern beides. Und sollten Sie welche von der Amalfiküste bekommen, greifen Sie zu, es sind die besten!



Zugabe!

Als Solistin ist die Zitrone selten gefragt. Wenn sie ihre sauren Reize aber in einem süßen Ensemble ausspielen darf, feiert sie außerordentliche Erfolge. Wir applaudieren zu Torte, Mousse und Götterspeise

REZEPTE JÜRGEN BÜNGENER FOTOS JORMA GOTTLWALD
STYLING KATRIN HEINATZ TEXT MARIANNE ZUNNER



Zitronen-Quark-Torte

Große Oper: Böden aus Mandelbiskuit geben der sahnigen Zitronencreme Halt. Verziert wird das Prachtstück mit knusprigen Baiserstückchen. Sie setzen süße Akzente zur frischen Creme. **Rezept Seite 134**



Zitronen-Joghurt-Mousse

Starker Dialog: Eine mit Kardamom aromatisierte Granatapfelsauce erdet die luftige Mousse. Pistazien und Minze unterstreichen unübersehbar den orientalischen Charakter des Duos. **Rezept Seite 136**



„Zitronenschale immer ohne das Weiße abreiben oder abschälen, sonst schmeckt sie bitter.“

»e&t«-Koch Jürgen Büngener



Zitronen-Götterspeise

Bühnenreifer Auftritt: Das goldgelbe Gelee aus Zitronensaft, Karamell und Portwein wird gekrönt von einer luftigen Zimtblütencreme und zart knackenden Kakao-Nibs. **Rezept Seite 136**



Foto Seite 131

Zitronen-Quark-Torte

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 10 Stücke

MANDELBIKUIT

- 60 g gemahlene geschälte Mandeln
 - 50 g Mehl
 - 2 Eier (Kl. M)
 - 50 g Zucker • Salz
- ZITRONEN-QUARK-CREME**
- 4 Bio-Zitronen
 - 120 g Zucker

- 5 Blatt weiße Gelatine
 - 4 Eigelb (Kl. M)
 - ½ TL gemahlene Kurkuma
 - 500 g Magerquark
 - 200 ml Schlagsahne
 - 30 g Mandelblättchen
 - 50 g Baiser
- Außerdem: Springform (19 cm Ø)

1. Für den Biskuit Mandeln und Mehl mischen. Eier, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers mindestens 6–8 Minuten cremig-dicklich rühren. Mandel-Mehl-Mischung mit dem Schneebesen locker unterheben. Teig in eine am Boden mit Backpapier belegte Springform füllen und glatt streichen.
2. Biskuit im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) 20–25 Minuten backen. Biskuit in der Form auf einem Gitter abkühlen lassen.
3. Für die Zitronen-Quark-Creme Zitronen heiß waschen, trocken reiben und die Schale ohne das Weiße fein abreiben. Zitronen halbieren und 120 ml Saft auspressen. Zucker mit Zitronensaft und -schale kurz aufkochen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten offen kochen. Zitronensirup beiseitestellen und 15 Minuten abkühlen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
4. Zitronensirup durch ein feines Sieb in einen Schlagkessel gießen. Eigelbe und Kurkuma zugeben und im heißen Wasserbad 4–6 Minuten mit den Quirlen des Handrührers cremig-dicklich aufschlagen. Schüssel vom Wasserbad nehmen, ausgedrückte Gelatine in der Creme auflösen. Quark zugeben und glatt rühren. Kalt stellen, bis die Masse leicht zu gélieren beginnt.
5. Inzwischen den Biskuitboden aus der Form lösen und mit einem Messer waagerecht halbieren. Unteren Boden auf eine Tortenplatte legen und mit dem Springformring umspannen.
6. Sahne steif schlagen, portionsweise unter die leicht gélerte Zitronen-Quark-Masse heben. ¾ der Zitronen-Quark-Creme auf den Boden in der Form geben. Oberen Biskuitboden darauflegen und leicht andrücken. Restliche Zitronen-Quark-Creme auf dem oberen Boden verstrecken. Mit Klarsichtfolie abdecken und mindestens 5 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.
7. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Baiser grob zerkrümeln. Torte mit einem Messer vom Springformring lösen, den Ring entfernen. Mandeln am Rand der Torte verteilen, dabei leicht andrücken. Baiser-Krümel auf die Torte geben und leicht andrücken. Torte in Stücke schneiden und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden plus Kühlzeiten mindestens 5 Stunden
PRO STÜCK 13 g E, 14 g F, 28 g KH = 306 kcal (1281 kJ)

Tipp Die Torte kann 1–2 Tage im Voraus zubereitet werden. Baiser dann erst kurz vor dem Servieren darüberstreuen.

Foto rechts

Lemon-Curd-Tartelettes mit Ingwer

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Stück

LEMON-INGWER-CURD

- 3 Bio-Zitronen
- 30 g frischer Ingwer
- 180 g Zucker
- 120 g Butter • 2 Eier (Kl. M)

MÜRBETEIG UND BELAG

- 70 g gemahlene Haselnüsse (mit Haut)
- 200 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten

- 125 g Butter (zimmerwarm)
 - 100 g Puderzucker
 - 1 Ei (Kl. M)
 - Salz
 - 60 g Bitterschokolade
 - 4 reife Feigen
- Außerdem: 6 Tartelette-Förmchen mit herausnehmbarem Boden (à 12 cm Ø), Hülsenfrüchte zum Blindbacken

1. Für das Lemon-Ingwer-Curd Zitronen heiß waschen, trocken reiben und die Schale ohne das Weiße fein abreiben. Zitronen halbieren und 100 ml Saft auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Zucker, Butter, Ingwer, Zitronensaft und -schale in einem Topf bei milder Hitze aufkochen, dabei so lange rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Topf von der Herdplatte nehmen.
2. Eier in einer Schüssel gut verquirlen und mit dem Schneebesen unter die Zitronen-Ingwer-Masse rühren. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 4–5 Minuten erhitzen (nicht kochen!), bis die Masse cremig-dicklich ist. Creme mit einem Teigschaber durch ein feines Sieb in eine Schale streichen und mindestens 2 Stunden kalt stellen.
3. Inzwischen für den Mürbeteig gemahlene Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
4. Mehl und Haselnüsse in einer Rührschüssel mischen. Butter, Puderzucker, Ei und 1 Prise Salz zugeben und mit den Knethaken des Handrührers rasch zu einem Teig kneten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer 24 cm langen Rolle formen, in Klarsichtfolie wickeln und 2 Stunden kalt stellen.
5. Teigrolle auswickeln und in 6 Stücke (à 4 cm Länge) schneiden. Jedes Teigstück in 1 Tartelette-Förmchen geben und zum Boden hin flach drücken, dabei einen kleinen Rand formen. Teigböden mit einer Gabel mehrfach einstechen und 30 Minuten kalt stellen.
6. 6 Stücke Backpapier (à 15 x 15 cm) zerknüllen, wieder glätten, jeweils auf die Teigböden legen und mit Hülsenfrüchten beschwieren. Im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad (Gas 3–4, Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 10 Minuten backen. Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen. Böden weitere 5 Minuten backen, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Böden aus den Förmchen lösen und auf eine Platte setzen.
7. Bitterschokolade grob hacken und in einer kleinen Schüssel im warmen Wasserbad schmelzen. Mürbeteigböden mit der flüssigen Schokolade dünn einpinseln und trocknen lassen. Restliche Schokolade für die Verzierung beiseitestellen.
8. Inzwischen für den Belag Feigen waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Curd in den Tarteletts verteilen, glatt streichen und mit Feigen fächerartig belegen. Restliche Schokolade nochmals kurz erwärmen, mit einem Teelöffel in feinen Streifen auf den Tartelettes verteilen, trocknen lassen. Tartelettes servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeiten ca. 4 Stunden
PRO STÜCK 10 g E, 46 g F, 84 g KH = 816 kcal (3419 kJ)

Lemon-Curd-Tartelettes

Gelungene Kleinkunst: Die mit Ingwer und Zitrone gewürzte Eiercreme schmiegt sich in mürbe Haselnussböden. Zu guter Letzt werden die Törtchen mit frischen Feigen belegt. **Rezept links**





Foto Seite 132

Zitronen-Joghurt-Mousse mit Granatapfelsauce

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

ZITRONEN-JOGHURT-MOUSSE

- 3 Bio-Zitronen
- ½ Vanilleschote
- 120 g Zucker
- 4 Blatt weiße Gelatine
- 450 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- 250 ml Schlagsahne

- 10 g gehackte Pistazien
- 4 Stiele Minze

GRANATAPFELSAUCE

- 1 Granatapfel (400 g)
- 4 Kardamomkapseln
- 40 g Zucker
- 120 ml roter Portwein
- 2 El Zitronensaft

1. Für die Mousse die Zitronen heiß waschen, trocken reiben und die Schale (ohne das Weiße) fein abreiben. Zitronen halbieren, 100 ml Saft auspressen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Zucker mit Zitronensaft, Zitronenschale, Vanilleschote und -mark kurz aufkochen lassen, dann bei mittlerer Hitze 5 Minuten offen kochen lassen.

2. Inzwischen die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zitronensirup beiseitestellen und 15 Minuten abkühlen lassen. Warmen Sirup durch ein feines Sieb in eine kleine Schüssel gießen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. 2 El Joghurt zugeben und glatt rühren. Restlichen Joghurt in eine Schüssel geben und die Gelatine-Joghurt-Mischung zügig mit dem Schneebesen untermischen. Masse kalt stellen, bis sie leicht zu gelieren beginnt.

3. Inzwischen die Sahne steif schlagen. Sahne unter die leicht gelierende Joghurt-Zitronen-Masse heben. Mit Klarsichtfolie abdecken und mindestens 5 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen und fest werden lassen.

4. Für die Granatapfelsauce den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Dazu mit einem Holzlöffel über einem Gefäß so lange auf die Schale schlagen, bis sich alle Kerne gelöst haben. Kardamomkapseln im Mörser aufstoßen, die Kapselschalen entfernen und die Kardamomsamen grob mahlen.

5. Zucker in einer Sauteuse goldgelb karamellisieren lassen, mit Portwein ablöschen. Granatapfelkerne bis auf 2 El, Kardamomsamen und Zitronensaft zugeben und bei mittlerer Hitze offen 15 Minuten leise kochen lassen. Durch ein feines Sieb in eine Schale gießen, dabei das Fruchtmus der Granatapfelkerne mit einer Kelle durch das Sieb streichen (es bindet die Sauce). Die frischen Granatapfelkerne zugeben, Sauce abkühlen lassen.

6. Aus der Zitronen-Joghurt-Mousse mit einem in heißes Wasser getauchten Esslöffel Nocken abstechen, auf Teller oder Schalen geben und mit der Granatapfelsauce anrichten. Mit Pistazien und abgezupften Minzblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Kühlzeiten mindestens 5 Stunden
PRO PORTION 7 g E, 32 g F, 58 g KH = 577 kcal (2419 kJ)



Foto Seite 133

Zitronen-Götterspeise mit Zimtblütencreme

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

GÖTTERSPEISE

- 7–8 Bio-Zitronen
- 200 g Zucker
- 200 ml weißer Portwein
- 5 Blatt weiße Gelatine
- 2 TL Kakao-Nibs (z.B. von Pickerd)
- 4 Stiele Zitronenmelisse

ZIMTBLÜTENCREME

- 2 g Zimtblüten
 - 300 ml Milch
 - Salz
 - 3 Eigelb (Kl. M)
 - 60 g Zucker
 - 10 g Speisestärke
- Außerdem: 6 Gläser (à 150–200 ml Inhalt)

1. Für die Zitronen-Götterspeise die Zitronen waschen, trocken reiben und die Schale ohne das Weiße fein abreiben. Zitronen halbieren und 300 ml Saft auspressen. Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren lassen und mit Portwein ablöschen. Mit Zitronensaft auffüllen, Zitronenschale zugeben. Aufkochen und bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis sich der Karamell gelöst hat. Zitronensud beiseitestellen und 20 Minuten abkühlen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

2. Für die Zimtblütencreme die Zimtblüten im Mörser grob zerstoßen. Milch mit Zimtblüten und 1 Prise Salz aufkochen, vom Herd nehmen und 30 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

3. Für die Zitronen-Götterspeise den warmen Zitronensud durch ein feines Sieb in eine Schale gießen (falls weniger als 600 ml Zitronensud vorhanden sind, diesen mit warmem Wasser auf 600 ml auffüllen). Die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Zitronensud auf 6 Gläser aufteilen und mindestens 6 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

4. Für die Zimtblütencreme Eigelbe und Zucker in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren. Speisestärke untermischen. Die warme Zimtblütencreme unter ständigem Rühren zugießen. Masse in eine Sauteuse oder einen kleinen Topf gießen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen kurz aufkochen lassen, bis sie cremig-dicklich ist. Creme durch ein feines Sieb in eine kleine Schale streichen und vollständig abkühlen lassen.

5. Zimtblütencreme mit dem Schneebesen glatt rühren und jeweils 1–2 El auf der Zitronen-Götterspeise verteilen. Mit Kakao-Nibs und abgezupften Zitronenmelisseblättern garnieren. Restliche Zimtblütencreme dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:25 Stunden plus Kühlzeiten mindestens 6 Stunden
PRO PORTION 5 g E, 5 g F, 54 g KH = 311 kcal (1303 kJ)

“

DIESES
MAGAZIN
SPRICHT
FÜR SICH.

SCHÖNER WOHNEN

EUROPAS GRÖSSTES WOHNMAGAZIN

EIN BAD IM
MODERNE
SCHWARZ-
WEISS-LOOK

Mit Stoffen
und Tapeten
DEKORIEREN

NEUE FARBEN UND
MUSTER FÜR JEDEN STIL

EINE STOLZE
SAMMLUNG
Wie man Bilder
und Objekte
inszeniert

AUS LIEBE
ZUM ALTBAU
Verwandlung
einer Villa

DETOX FÜR IHR ZUHAUSE

Ordnung schaffen und luftiger einrichten

SCHÖNER WOHNEN im Januar.

Jetzt im Handel.

Oder reinblättern auf schoener-wohnen.de.

SCHÖNER
WOHNEN

Vegetarisch mit Hühnchen?



Röstbrotchnitte mit Käse-Kartoffel-Creme
(>e&t< 12/2019)

Sehr geehrte Damen und Herren von >e&t<, wie definieren Sie denn vegetarisch? Gemäß dem alten Witz „Für Vegetarier haben wir Hühnchen“? Dann ist die Röstbrotchnitte auf Seite 165 in >e&t< 12/2019 (Foto), für die 350 ml geröstete Geflügelsauce verkocht werden, natürlich vegetarisch. Ich schätze es übrigens durchaus, dass Sie seit einigen Jahren weniger Fleisch und Fisch und mehr Vegetarisches und Veganes kochen.“

Andrea Kunstmann, per E-Mail

Sehr geehrte Frau Kunstmann, wir bemühen uns im Rahmen unserer Rezeptentwicklung um ein ausgewogenes Verhältnis von Fleisch- und Fischrezepten nebst vegetarischen und veganen Alternativen, das einer möglichst breiten Leserschaft gerecht wird. Wenn Ihnen unsere Auswahl behagt, freut uns das natürlich. Bei obigem Rezept haben Sie uns allerdings erwischt. Die Röstbrotchnitte mit Käse-Kartoffel-Creme und Pilzen unseres Küchenchefs Achim Ellmer ist sicher so einiges: Sie ist raffiniert, sie ist dekorativ, sie ist mit ihren drei verschiedenen Käsesorten, der Butter und der Schlagsahne auch kalorisch durchaus großzügig ausgestattet. Kurz gesagt: Sie schmeckt zum Niederknien. Vegetarisch aber ist sie nicht. Nobody's perfect.

Birne nicht gleich Birne

„Fürs Dessert zum Menü „Plan G“ (>e&t< 11/2019) werden als Zutat leider nur Birnen genannt. Es gibt so viele verschiedene, dass ich dankbar wäre für eine Sortennennung, auch für die Earl-Grey-Birnentorte (>e&t< 11/2019). Wir werden in >e&t< über so viel Neues informiert, was schön ist, aber es sollten auch Apfel-, Birnen- und Kartoffelsorten genannt werden.“

Gisela Schwab, Darmstadt

Liebe Frau Schwab, wir empfehlen in beiden Fällen Williams Christ. Wobei die Sorte hier weniger wichtig ist als der Reifegrad. Für die Torte sollten die Birnen nicht zu reif sein, für die eingelegten Birnen zur Joghurt-Mousse sollten sie reif sein. Bio-Qualität empfiehlt sich hier wie dort. Und wer mag, gönnt sich nach dem Dessert Williams Christ fein gebrannt in 2 cl zum Kaffee.



Naked-Cakepop-Deko

„Vielen Dank für das Rezept zur „Naked Himbeer-Mousse-Torte“ (>e&t< 7/2019, Foto)! Es ließ sich dank der tollen Erklärung (und trotz der oft eher anspruchsvollen Zutat Gelatine) super umsetzen, und das Ergebnis stieß bei allen auf Begeisterung. Mein Tipp: Die Teigreste, die beim Ausstechen der Böden übrig bleiben, lassen sich mit Frischkäse und Puderzucker vermengt und in Kokosflocken gewälzt für dekorative Cakepops nutzen.“

Lydia Schubert, Erfurt



Gruß & Schlückchen

„Zu Silvester möchten wir unsere Gäste mit einem chinesischen Fondue überraschen. Hätten Sie eine Idee für einen Gruß aus der Küche und einen passenden Aperitif?“

Bettina Kunert, Wiesbaden

Liebe Frau Kunert,
Sie könnten etwas Pflaumenwein (Asia-Laden) mit Champagner aufgießen und dazu kleine Frühlingsrollen reichen. Ein Rezept für Frühlingsrollen mit Sweet-Chili-Sauce (Foto) finden Sie auf unserer Website: www.essen-und-trinken.de. Wenn Ihr Fondue Richtung



Feuertopf tendiert, der etwas Schärfe mit sich bringt, empfehlen wir zum Aperitif einen Sherry oder Mosel-Riesling (Spätlese). Beide bringen idealerweise etwas Süße mit sich, die die Schärfe kontrastiert, und haben nicht zu viel Alkohol.



EI, EI, EI, ANIS-PLÄTZCHEN

„Ist es wirklich so, dass die Cassis-Anis-Plätzchen mit ganzen Eiern gemacht werden? Im Rezept ist von Eiweißmasse die Rede, in der Zutatenliste sind ganze Eier aufgeführt.“

Natasha Walker, über Facebook

Liebe Frau Walker,
wir verwenden ganze Eier für die Cassis-Anis-Plätzchen. Bei der Rezeptentwicklung hatten wir zunächst nur das Eiweiß genutzt, das Rezept dann aber zugunsten ganzer Eier geändert. Der Rezepttext wurde dabei leider nicht mit geändert. Wir entschuldigen uns und hoffen, dass Sie dennoch in den Genuss dieser schönen Plätzchen gekommen sind.

Dein Ferienhaus, Dein Urlaubs-Zuhause

Dein individuelles Ferienhaus für den Sommer oder Winter, im Süden oder Norden, am Strand, auf dem Land oder auch mitten in der Stadt findest Du auf www.interchalet.de

klotzaufklotz

Katalog & Gewürzregal bestellen:
klotzaufklotz.de/essen

#weihnachten
#geschenkeausdermanufaktur
#besserlxrichtig

azafran
www.azafran.de

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

www.azafran.de/blog

@azafran.de @azafran.de @azafranDE



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.

Das kulinarische Gespräch

QUATSCHEN MIT SAUCE

DER KÜCHENTALK VON **essen&trinken**

LINDA KOMMT ZUM ESSEN

— Ab und zu hört man sie ganz leicht schmatzen. Was ja auch kein Wunder ist, wenn man ein Mikro direkt am Mund hat. Doch Linda Zervakis freute sich so über die griechischen Vorspeisen, die ihr »e&t«-Koch Kay-Henner Menge servierte, dass sie gleich alles probieren musste: die marinierten Bohnen, den Auberginesalat, Hähnchenspieße mit Lorbeer, gebratenen Pulpo, Taramas, selbst gebackenes Fladenbrot und Tzatziki. Die „Tagesschau“-Sprecherin folgte der Einladung von »e&t«-Chefredakteur Jan Spielhagen und seiner Online-Kollegin Christina Hollstein und war Guest in unserem Podcast „Quatschen mit Sauce“. Darin spricht sie über ihre griechischen Wurzeln, die Küche ihrer Mutter, über Knoblauch, Ouzo und die Zeit, in der sie als Kind im Kiosk ihrer Eltern mitarbeitete. Neben Linda Zervakis dürfen Sie sich noch auf weitere prominente Gäste freuen: Moderator Hubertus Meyer-Burckhardt wird dabei sein, Frankreich- und Käsekennner Ulrich Wickert, Autor Takis Würger und Ralf Dümmel, Investor aus „Die Höhle der Löwen“, sowie Sterne-Koch Johannes King.

BEI »E&T« ZU GAST – NEUE FOLGEN ALLE 14 TAGE

Tim Raue, Linda Zervakis, Hubertus Meyer-Burckhardt, Johannes King, Takis Würger, Ulrich Wickert, Ralf Dümmel

Das kulinarische Gespräch



1 Gelungen:
gebratener Pulpo
mit Pimientos
de Padrón
2+3 Gastfreudlich:
»e&t«-Koch
Kay-Henner Menge
serviert Linda
Zervakis und den
„Quatschen mit
Sauce“-Hosts Jan
Spielhagen und
Christina Hollstein
Mezedes



**„Der Pulpo ist butterweich,
der schmeckt soo gut!“**

„Tagesschau“-Sprecherin Linda Zervakis

ESSEN & TRINKEN ZUM HÖREN

Unsere Podcasts lassen sich kostenlos streamen oder aufs Smartphone herunterladen. Sie finden unsere Inhalte auf der Plattform **Audio Now** (einfach die App downloaden auf www.audionow.de) sowie bei den gängigen Podcast-Plattformen iTunes, Spotify und Deezer. Oder Sie hören sie unter www.essen-und-trinken.de/podcast

3 Ausgaben testen

Vielfältig. Kreativ. Appetitlich.

»essen & trinken« inspiriert. Unsere Köche entwickeln Monat für Monat neue wunderbare Rezepte, die Ihnen garantiert gelingen. Jetzt 3 Ausgaben testen und 33% sparen!



33%
sparen

Ihre Vorteile

Garantiert

Ausgesuchte Gerichte, die gelingen

Günstig

3 Ausgaben für nur 10,80 € inkl. Lieferung

Digital

Inklusive digitaler Ausgaben –
für Küche, Einkauf, Inspiration

Ja, ich möchte »essen & trinken« bestellen.

Ich lese 3x »essen & trinken« zum Probierpreis von nur 10,80 € inklusive Lieferung nach Hause. Diese 3 Ausgaben erhalte ich auch digital für Tablet, Smartphone und PC.

Jetzt bestellen!



www.esSEN-und-trinken.de/minabo



Tel. 02501/801 43 79

Bitte Bestellnummer angeben: 026M032

VORSCHAU

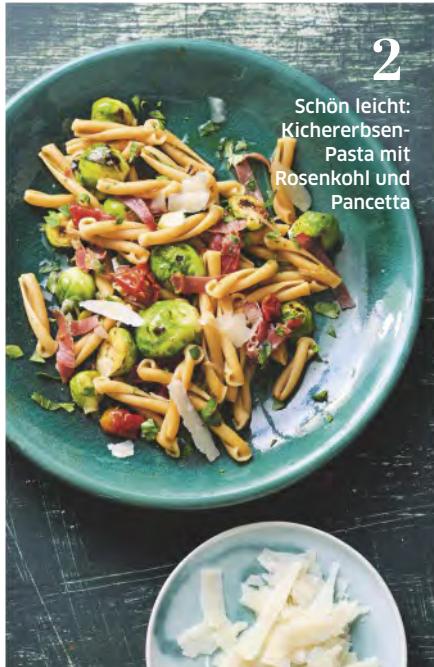


Wohlgeformt: Liebling
Schokoladenpudding
fünfmal anders



1

Schön fein:
italienische
Hackbällchen
auf Tomaten-
Sugo



2

Schön leicht:
Kichererbsen-
Pasta mit
Rosenkohl und
Pancetta



3

Schön bunt:
So vielfältig
und kreativ ist
Lissabons Küche



Bildhübsch

Fruchtige Tarte, mal
mit Kürbis-Orangen-
Füllung, mal mit
Papaya-Zitronen-Creme



4

Schön schnell:
Speckpfannkuchen
mit Birne und
Gorgonzola

Plus:
Vegetarische
Ayurveda-Küche

Das Februar-Heft erscheint am **8. Januar 2020**.
Bis dahin täglich im Internet unter www.essen-und-trinken.de

ab 5 jahren

ab 9 Jahren



**Wer sagt, dass
schlauer werden
anstrengend
sein muss?**

Schenken Sie Lesespaß.
Jetzt im Handel oder
Gratis-Ausgabe sichern:
geolino.de/heft

GEO

ALLE REZEPTE AUF EINEN BLICK

54 Rezepte

Mit Fleisch



Buttermilch-Hähnchen mit Salat Seite 56



Einlagen für Fondue Seite 86



Gemüse-Hackfleisch-Ragout Seite 44



Gua bao Seite 101



Kalbsfrikassee mit Nudeln Seite 40



Kohlrouladen mit Hackfüllung Seite 70



Lamm vom Blech mit Rettichsalat Seite 47



Möhren-Risotto mit Entenbrust Seite 123



Reis-Gemüse-Eintopf mit Huhn Seite 47



Rinderbrühe für Fondue Seite 86



Rinderfilet mit Pilzen und Püree Seite 54



Rosenkohl-Espresso-Risotto Seite 62



Schwarzkohl-Eintopf Seite 66



Schweinefilet mit Birne Seite 51

Mit Fisch



Gelbe-Mungbohnen-Suppe Seite 55



Jakobsmuscheln Seite 20



Lachs-Tataki mit Soba-Nudeln Seite 57



Lachs-Tatar mit Sauce gribiche Seite 121



Puy-Linsen-Eintopf mit Wolfsbarsch Seite 44

Vegetarisch



Ananas-Chutney Seite 88



Blattsalat mit Dressing Seite 86



Brie im Blätterteig mit Salat Seite 40



Curry-Salz Seite 87



Gebratene Flower-Sprouts Seite 66



Grünkohl-Mohnspätzle-Auflauf Seite 69



Kartoffel im Reisblatt Seite 79



Kräuter-Dip Seite 88



Kräuter-Flädle Seite 87



Kurkuma-Berberitzen-Reis Seite 71



Kurkuma-Wurzelbrot Seite 86



Lasagne mit Linsen und Pilzen Seite 48



Lauch-Spinat-Pfanne, Feta und Ei Seite 97



Mangold-Bohnen-Eintopf Seite 96



Ofengemüse-Salat mit Joghurt Seite 48



Parmesan-Pasta mit Kapern-Öl Seite 52



Ricotta-Walnuss-Dip Seite 88



Risoni-Salat mit Dressing Seite 53



Rosenkohl auf Kürbis-Hummus Seite 96



Wirsing-Maultaschen Seite 70



Zucchini-Reibeküchlein Seite 146

Süß



Lemon-Curd-Tartelettes Seite 134



Mango-Brushstroke-Torte Seite 126



Scones Seite 12



Stracciatella-Creme mit Beeren Seite 123



Zitronen-Götterspeise Seite 136



Zitronen-Joghurt-Mousse Seite 136



Zitronen-Quark-Torte Seite 134

ALPHABETISCHES REZEPTVERZEICHNIS

A Ananas-Chutney	* 88
B Blattsalat mit Sauerkirsch-Dressing	* 86
Brie im Blätterteig mit Gemüse-Endivien-Salat	* 40
Buttermilch-Hähnchen mit Wintersalat	* 56
C Champagne Cocktail	* 26
Curry-Salz	* 87
E Einlagen für Fondue	* 86
F Flower-Sprouts, gebratene	* 66
G Gelbe-Mungbohnen-Suppe mit Garnelen	* 55
Gemüse-Hackfleisch-Ragout mit Polenta überbacken	* * 44
Grünkohl-Mohnspätzle-Auflauf	* 69
Gua bao	* * 101
J Jakobsmuscheln	* 20
K Kalbsfrikassee, überbackenes, mit Nudeln und Zucchini	* * 40
Kartoffel im Reisblatt	* * 79
Kohlrouladen mit Hackfüllung	* * 70
Kräuter-Dip	* 88
Kräuter-Flädle	* 87
Kurkuma-Berberitzen-Reis	* 71
Kurkuma-Wurzelbrot	* 86
L Lachs-Tataki mit Soba-Nudeln und Avocado	* 57
Lachs-Tatar mit Sauce gribiche	* 121
Lamm, geschmortes, vom Blech mit Rettichsalat	* 47
L Lasagne mit Linsen und Pilzen	* 48
Lauch-Spinat-Pfanne mit Feta und Ei	* 97
Lemon-Curd-Tartelettes mit Ingwer	* * 134
M Mango-Brushstroke-Torte	* * 126
Mangold-Bohnen-Eintopf mit Pistazien-Pistou	* 96
Möhren-Risotto mit Entenbrust und Honignüssen	* 123
O Ofengemüse-Salat mit Harissa-Minz-Joghurt	* 48
P Paprika-Ketchup und Sellerie-Mayonnaise	* 79
Parmesan-Pasta mit Kapern-Chili-Öl	* 52
Pommes frites	* 80
Popovers (Eierküchlein)	* 121
Puy-Linsen-Kartoffel-Eintopf mit Wolfsbarsch	* * 44
R Reis-Gemüse-Eintopf mit marinierten Hühnerkeulen („Arroz con pollo“)	* 47
Ricotta-Walnuss-Dip	* 88
Rinderbrühe für Fondue	* 86
Rinderfilet mit Portwein-Pilzen und Selleriepüree	* 54
Risoni-Salat mit Zitronen-Dressing	* 53
Rosenkohl-Espresso-Risotto	* 62
Rosenkohl, gebratener, auf Kürbis-Hummus	* 96
Rosmarin-Zitronen-Salz	* 88
S Schoko-Kartoffelchips	* 80
Schwarzkohl-Eintopf	* 66
Schweinefilet mit Birne und Austernsauce	* 51
Scones	* 12
Sesam-Schwarzkümmel-Gewürz	* 88
Stracciatella-Creme mit Beeren und Baiser	* 123
W Wirsing-Maultaschen mit Zwiebelbutter	* * 70
Z Zitronen-Götterspeise mit Zimtblütencreme	* 136
Zitronen-Joghurt-Mousse mit Granatapfelsauce	* 136
Zitronen-Quark-Torte	* * 134
Zucchini-Reibeküchlein	* 146

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH * * MITTELSCHWER * * * ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT

GUTEN ABEND!

Mal warm, mal kalt, stets alltagstauglich. Unsere neue letzte Seite würdigt das Abendessen. Mit saftigen Gemüseküchlein, die tags darauf auch kalt gut schmecken



Frisch aus der Pfanne:
Zucchini-Reibeküchlein
mit Schnittlauchquark
und Tomatensalat



HEGE MARIE KÖSTER

»e&t«-Köchin

„So kann ich meinen Kindern auch Zucchini schmackhaft machen.“

Zucchini-Reibeküchlein

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

REIBEKÜCHLEIN

- 400 g Zucchini
- Salz
- ¼ Bund Schnittlauch
- 1 Zwiebel (60 g)
- 2 Ei neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 1 Ei Mehl
- 4 Ei Semmelbrösel
- 25 g italienischer Hartkäse (gerieben)

QUARK UND SALAT

- 250 g Magerquark
- Salz
- Pfeffer
- 300 g Kirschtomaten
- 4 Stiele Basilikum
- 2 Ei Rotweinessig
- 2–3 Ei Olivenöl

1. Für die Küchlein Zucchini putzen, waschen. Zucchini grob raspeln, mit 1 guten Prise Salz in einer Schüssel mischen und beiseitestellen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

2. Zwiebel fein würfeln. 1 TL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

3. Ein sauberes Geschirrtuch ausspülen und auswringen. Zucchini-Raspel darin gut ausdrücken. Zucchini, Zwiebeln, die Hälfte des Schnittlauchs, Mehl, Semmelbrösel, geriebenen Käse und Ei gut mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit nassen Händen 6 Küchlein formen und flach drücken.

4. Für den Quark restlichen Schnittlauch und Quark glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Tomaten waschen, halbieren. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Tomaten und Basilikum mit Essig und Öl in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zucchini-Reibeküchlein darin rundum in 3–4 Minuten goldbraun braten. Mit Quark und Salat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 32 g E, 28 g F, 33 g KH = 534 kcal (2237 kJ)

Tipp Das Rezept lässt sich verdoppeln, falls Sie für vier oder auf Vorrat backen möchten.

DER GESCHMACK ITALIENISCHER LEBENSART.



*Das Fehlen von Laktose ist eine natürliche Folge des typischen Herstellungsprozesses, durch den Grana Padano gewonnen wird. Er enthält Galaktose in Mengen von weniger als 10mg/100g.

GRANA PADANO, DER WELTWEIT MEISTVERKAUFTÉ KÄSE MIT GESCHÜTZTER URSPRUNGSBEZEICHNUNG.

Ein Laib Grana Padano spricht für sich selbst. Aroma, Genuss, Lebensfreude und echte italienische Tradition erleben wir durch ihn. Grana Padano erinnert uns mit jedem Bissen daran, dass das Leben einen wunderbaren Geschmack hat.



DAS LEBEN IST EIN GENUSS.



So sieht Liebe machen aus.

Der größte Liebesbeweis für die Familie ist ein leckeres Weihnachtessen. Denn egal, was wir fürs Fest zubereiten – die wichtigste Zutat an Weihnachten ist immer Liebe. Jetzt Rezepte mit ganz viel Liebe entdecken: edeka.de/weihnachten

Wir ❤ Lebensmittel.

