

essen & trinken

low Carb

GENIESSEN
UND DABEI
ABNEHMEN

**KÖSTLICH
AYURVEDISCH**
*Currys, Dal
und Dips*

**GELIEBTE
KNÖDEL:
SÜSS UND
HERZHAFT**

**SCHOKO-
PUDDING
FÜNFMAL
ANDERS**

Tatar, Ravioli, Frikadellen

Neue Ideen für Hackfleisch: mal bodenständig, mal fein
und sogar ausgesprochen gästetauglich

Wildschwein-
Buletten im
Speckmantel mit
Kartoffelgratin
und Pilzen

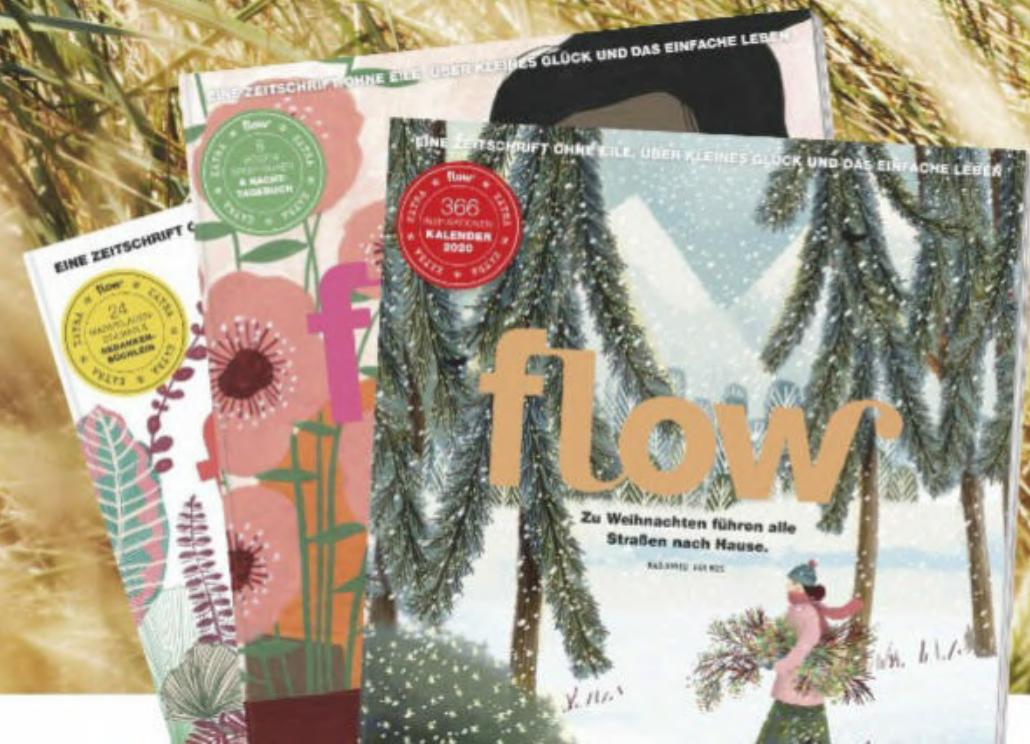


Lass die Eile doch warten.

Einfach mal durchatmen mit der neuen Flow.

**EINE ZEITSCHRIFT
OHNE EILE, ÜBER KLEINES
GLÜCK UND DAS EINFACHE LEBEN**

DAS MAGAZIN GIBT ES ACHTMAL
IM JAHR AM KIOSK. ODER EINFACH
BESTELLEN UNTER:
WWW.FLOW-MAGAZIN.DE/ABO



flow

Das Magazin, das sich Zeit nimmt.

*„Mein
Lieblingsrezept
dieser Ausgabe
finden Sie
auf Seite 51“*



Liebe Leserin, lieber Leser,

wahrscheinlich ist es schon zehn Jahre her, dass ich das erste Mal im „Time Out Market“ in Lissabon war. Das ist eine große, sehr schöne Markthalle, in der die besten Gastronomen und Lebensmittelhändler der Stadt ihre Gerichte und Produkte anbieten.

Tolle portugiesische Spezialitäten: Bacalhau zum Beispiel und Pastéis de Nata, frisches Obst, knackiges Gemüse und natürlich frischester Fisch.

Ich habe dort gegessen und es nie wieder vergessen.

Leider ist die „Time Out“-Halle heute kein Geheimtipp mehr. Wenn Sie Pech haben, dann stehen Sie nicht nur lange an, Sie finden auch keinen Platz.

Aber ich habe einen Tipp für Sie. Besuchen Sie diesen Ort, wenn die Halle am Morgen öffnet, Punkt 10 Uhr. Gehen Sie einfach zum späten Frühstück dahin. Dann gehören Sie zu den ersten Gästen und können diese wunderbaren Köstlichkeiten ohne Drängelei genießen.

Noch ganz viele andere Tipps für Lissabon finden Sie in unserer kulinarischen Reportage aus der portugiesischen Hauptstadt. Vielleicht sehen wir uns ja, um 10 Uhr früh im „Time Out Market“.

Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen



HÖRT, HÖRT!

Kennen Sie unsere Podcasts schon? In „Der Küchenchef serviert“ (links) kocht Achim Ellmer Lieblingsgerichte wie Wiener Schnitzel und Ente à l'orange und verrät dabei jede Menge Küchentricks. In „Quatschen mit Sauce“ empfängt Jan Spielhagen zusammen mit seiner Online-Kollegin Christina Hollstein kochende Prominente und prominente Köche. Mehr unter www.esSEN-und-trinkEN.de/podcast

INHALT



— 18 —

Schön mit Schokolade

Das richtige Topping macht aus einfachem Pudding einen Hingucker



Alle Rezepte
auf einen Blick
Seite 144

— 30 —

Hack ganz fein:
Im Eintopf mit
Dinkel leuchten
Kalbsbällchen

ESSEN

12 Guten Morgen

Was für ein feiner Start: selbst gemachter Krabbensalat mit reichlich Kräutern und Meerrettich

18 Top 5

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten. Diesmal: Schoko-Pudding

30 Neue Ideen für Hackfleisch

Als Füllung im Ravioli, als Bällchen im Eintopf oder als Bulette – wir feiern Hack in vielen Varianten und zeigen, dass es auch ziemlich elegant daherkommen kann

44 Low Carb

Wenig Kohlenhydrate, viel Genuss. Unser Koch schmort z.B. Lammstelzen mit Süßkartoffelpüree. Ihre Figur freut's!

54 Menü des Monats

Ziegenkäse-Terrine, Fischsuppe mit Skrei und Zitronen-Soufflé – drei grandiose Gänge im Bistro-Stil

60 Die schnelle Woche

Sieben Tage, sieben köstliche Teller, die im Handumdrehen gekocht sind. So abwechslungsreich kann Alltagsküche sein

76 Knödel

Unser Küchenchef trifft mit seinen Kugeln mitten ins Herz der Genießer. Von Servietten- bis Quarkknödel

86 Vegetarisch

Duftend, aromatisch und wunderbar würzig – drei ayurvedische Gerichte, die jetzt guttun

96 Der besondere Teller

Ambitionierten Hobbyköchen servieren wir Aal

104 Eintöpfe

Wohlig, wärmend, Weltklasse: sieben One-Pot-Wunder

126 Serie: Das Trendgericht

Wir liefern Hintergründe und Rezepte. Diesmal: Shakshuka

131 Die große Backschule

Serie mit Step-by-Step-Anleitung: Folge 68: Franzbrötchen

134 Süße Tartes

Eine hübscher als die andere – und köstlich sowieso

146 Guten Abend

Wir würdigen das Abendbrot mit einer schicken Stulle

Sternstunde: hübsch gezackte Tarte aus Filotheig mit Marzipancreme



TRINKEN

22 Gemixt

Fruchtig: Heidelbeer-Lavendel-Mocktail

24 Getroffen

Kundig: Tim Warrillow von Fevertree über alkoholfreie Drinks

26 Getrunken

Artig: Bens Flaschen des Monats kommen ohne Umdrehung aus



60

Schnelle Nummer:
Speck-Birnen-Pfannkuchen mit Radicchio

ENTDECKEN

8 Saison

Räucherfilsch und Puntarelle

14 Magazin

Hübsches, Köstliches und gute Adressen

20 Die grüne Seite

Wie können wir möglichst klimafreundlich essen? Eine App gibt Aufschluss

21 Was machen Sie denn da?

Ein Küfer erzählt

27 Wir waren essen

Diesmal in München und Prag

28 Kolumne

Doris Dörrie über die wunderbare Lagerfeueratmosphäre des Nabemono

68 Der verborgene Schatz

Zu Besuch in der letzten aktiven Pfannensaline Europas

100 Porträt

Der 21-jährige Flynn McGarry kocht sich nach ganz oben

114 Lissabon im Aufbruch

Wie junge Köche die Küchen der Stadt aufmischen

IN JEDEM HEFT

3 Editorial

6 Unser Versprechen

125 Impressum/Hersteller

140 Unsere Leserseite

142 Hausmitteilung

143 Vorschau

144 Rezeptverzeichnis



44

Verdrehte Welt:
Mit Kichererbsen-
pasta wird sogar
die Nudel zum
Low-Carb-Hit

UNSER VERSPRECHEN



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

WILLKOMMEN BEI UNS IN DER KÜCHE

Woran Sie uns messen können!

1. Wir entwickeln unsere Rezepte exklusiv für Sie.

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

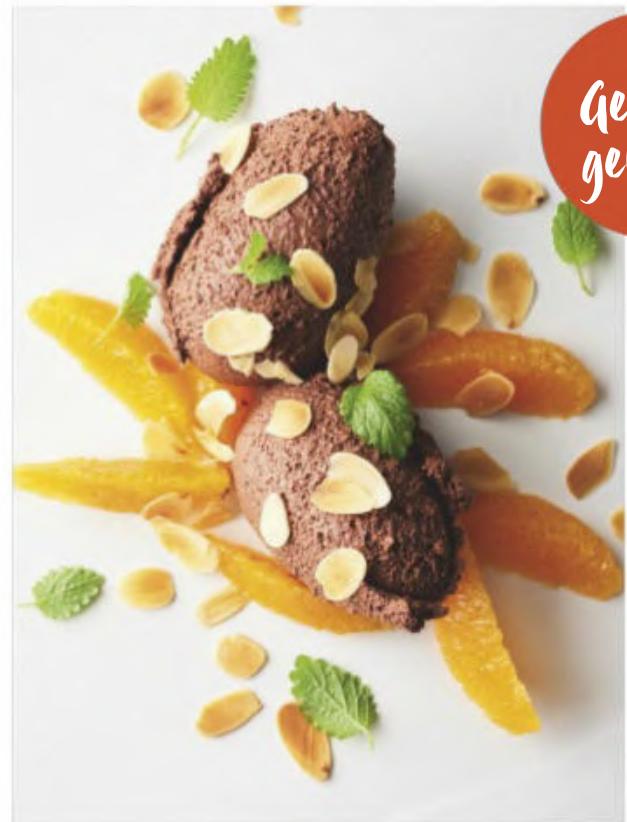
Wer saisonal kocht, schont die Umwelt, spart Geld und isst die Produkte dann, wenn sie am allerbesten schmecken.

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!



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

PODCAST

MOUSSE AU LA LA

— Kuvertüre, Eier, Sahne (keinen Zucker!), etwas Salz – mehr braucht Achim Ellmer nicht, um Sie dahinschmelzen zu lassen. In der neuen Folge unseres Koch-Podcasts „Der Küchenchef serviert“ beantwortet er alle Fragen rund um die perfekte Mousse au chocolat. Und ein ganz besonderes Topping hat er auch für Sie in petto. Dass unser Küchenchef ausgezeichnet kochen kann, wussten Sie ja bereits. 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 verrät's.

GG

SCHÖNER WOHNEN

EUROPAS GRÖSSTES WOHNMAGAZIN



NEUE SERIE

DIE WOHNTRÉND VON 1960 BIS HEUTE

KLEIN, HELL & EDEL
EIN GUT GEPLANTES SOUTERRAIN

DEN FRÜHLING
LOCKEN

Sträuße mit Tulpen
und Ranunkeln

MEHR
KOMFORT
IM BAD

Alles über
bodengleiche
Duschen



NEUES JAHR, NEUE FARBEN

Von dezent bis kraftvoll: Inspiration für jeden Stil



MEHR RAUM
FÜR MICH

SCHÖNER WOHNEN im Februar.

Jetzt im Handel.

Oder reinblättern auf schoener-wohnen.de.

DIESES
MAGAZIN
SPRICHT
FÜR SICH.

SAISON



Foto: Thorsten Suedfels; Styling: Krisztina Zomboří; Text: Claudia Muir



Vergoldet

Räucherfisch

Mal schauen, was das neue Jahr so mit sich bringt. Mit Glück mehr Fischer, die ihren Fang selbst räuchern. An der Ostsee und an den Seen in Mecklenburg-Vorpommern gibt es schon erfreulich viele, die sich die Zeit dafür nehmen. Dort werkeln richtige Meister, die genau wissen, wie lange ein Fisch im Rauch sein darf, welches Holz das richtige zum Räuchern ist und wie ein Feuer fachmännisch entfacht wird. Sie erklären Interessierten, dass Rauch dem Fisch nicht nur Geschmack gibt, sondern ihn weitgehend desinfiziert, versiegelt und haltbar macht. Zwischen vier und vierundzwanzig Stunden kann eine Session im Rauchofen dauern. Wer Glück hat (und das wünschen wir all unseren Leserinnen und Lesern für das Jahr 2020), ist gerade zur Stelle, wenn der Meister seine Ware aus dem Rauch holt. Denn es gibt nicht viel, was so glücklich macht, wie ein noch warmer, frisch geräucherter Fisch.

Ein Rezept mit Räucherfisch finden Sie auf Seite 97.

SAISON



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



Verehrt

Puntarelle

Rom im Winter zu besuchen, lohnt sich immer. Kaum Touristen, nicht zu heiß – und es gibt die hübsche Puntarella! Die Chicoreé-Variante mit weißen Stängeln, grünen Zacken und mit erfreulich bitterem Geschmack wird in der italienischen Hauptstadt geradezu verehrt. Ein typisches jüdisch-römisches Gericht mit dem Wintersalat geht so: Die weißen Stängel vom Salatkopf abtrennen, das Grüne abzupfen (nur die Stängel werden verwendet). Stängel längs in feine Streifen schneiden und in eiskaltes Wasser legen, damit sie sich kräuseln. Inzwischen das Dressing zubereiten. Dazu 1 fein geschnittene Knoblauchzehe und 5 fein geschnittene Sardellenfilets (beides muss von ausgezeichneter Qualität sein) im Mörser zu einer Paste zerreiben. Die Paste mit 6 El sehr gutem Olivenöl und 2 El Weißweinessig verrühren und leicht pfeffern. Puntarella trocken schleudern und mit dem Dressing mischen. Mit Sauerteigbrot servieren – und schon ist Rom ganz nahe.



GUTEN MORGEN!

Highlight zum Sonntagsfrühstück:
ein Salat mit frischen Krabben,
etwas Mayo, reichlich Kräutern und
Meerrettich nach Gusto

Hübsch herhaft, schön
für Gäste: Krabbensalat
mit Möhre, Sellerie und
Gurke in feinen Würfeln



ACHIM ELLMER

»e&t«-Küchenchef

„Langschläfer bereiten
Sellerie und Möhren schon
abends zu. Und würfeln nur
die Gurke morgens frisch.“

Krabbensalat

* EINFACH, SCHNELL

Für 4–6 Portionen

- 100 g Knollensellerie
- 100 g Möhren • Salz
- 100 g Bio-Gurke
- 400 g Nordsee-Krabbenfleisch
- 60 g Mayonnaise
- 1–2 El Zitronensaft • Pfeffer
- 1–2 Tl Meerrettich (Glas)
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 Stiele Dill

1. Sellerie und Möhren putzen, schälen, waschen und in ca. 4 mm große Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser 3 Minuten kochen, in ein Sieb abgießen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.

2. Gurke putzen, waschen und in ca. 4 mm kleine Würfel schneiden. Krabbenfleisch mit Mayonnaise und Zitronensaft mischen. Gemüsewürfel unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Meerrettich würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Dilläste abzupfen, fein schneiden. Die Hälfte der Kräuter unter den Salat mischen.

3. Krabbensalat in Gläsern oder Schalen anrichten. Mit restlichen Kräutern bestreuen. Nach Belieben mit Meerrettich servieren. Dazu passen gebuttertes Schwarzbrot oder frische Brötchen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION (bei 6 Portionen)

13 g E, 9 g F, 2 g KH = 150 kcal (626 kJ)

*Mein Schiff® verrät das Geheimnis
hinter der perfekten Kreuzfahrt*

UNSER BEGRIFF VON ERHOLUNG: ALLES INBEGRIFFEN.

Wir haben uns gefragt, wie wir uns als Guest der *Mein Schiff®* Flotte einen perfekten Urlaub vorstellen. Wir wollen Neues entdecken, uns erholen und Meerluft schnuppern, klar. Aber mindestens genauso wichtig ist doch, dass man mit einem Rundum-sorglos-Gefühl den Tag genießen kann. Aus diesem Anspruch heraus haben wir ein Konzept entwickelt, das es so nur bei uns gibt: Premium Alles Inklusive. Darunter verstehen wir attraktive Inklusivleistungen, die aus dem Aufenthalt an Bord einen Urlaub machen.



IMMER INKLUSIVE: ÜBER 120 MARKENGETRÄNKE

Genießen Sie unser Angebot an Premium-Getränken vom Kaffee über den Durstlöscher bis zum Cocktail.

IMMER INKLUSIVE: SPA, SAUNA UND FITNESS

Mit Meerblick in der Sauna entspannen oder in einem Fitnesskurs auspowern? Sie brauchen sich nicht zu entscheiden. Denn wir bieten Ihnen beides.

IMMER INKLUSIVE: UNTERHALTUNGSPROGRAMM

Wir haben auf all unseren Routen beeindruckende Musiker, Comedians und Schauspieler an Bord, die für Sie täglich ihr Bestes geben: ihr Können und ihre Leidenschaft.

*„Premium
heißt hier
Qualität und
Vielfalt,
nicht Luxus.“*

IMMER INKLUSIVE: ERSTKLASSIGER SERVICE AM PLATZ

Alle Restaurants, Bars und Lounges haben eines gemeinsam: aufmerksames und hervorragend ausgebildetes Servicepersonal.

IMMER INKLUSIVE: GENIESSEN RUND UM DIE UHR

Damit Sie Ihren Tag planen können, wie Sie möchten, verzichten wir auf feste Tischzeiten und haben eines unserer Restaurants sogar 24 Stunden für Sie geöffnet.

IMMER INKLUSIVE: SORGENFREIE KINDERBETreuUNG

Mit unserem vielfältigen Betreuungsangebot für Kinder verschiedener Altersstufen bringen Sie Urlaub und Familie ganz einfach unter einen Hut.

IMMER INKLUSIVE: ABWECHSLUNGSREICHE KULINARIK

In bis zu zwölf Restaurants und Bistros können Sie à la carte oder am Buffet ganz individuell entscheiden, was Sie essen und trinken möchten.

Leistung	Anderer Anbieter	TUI Cruises
2 Gläser Wein	12,00 €	0 €
3 Softdrinks	7,50 €	0 €
1 Fisch-Grillteller	14,50 €	0 €
2 Stück Kuchen	6,00 €	0 €
2 Cocktails	16,00 €	0 €
Sauna	25,00 €	0 €
Extrakosten pro Tag	81,00 €	0 €
Extrakosten bei einer 7-tägigen Kreuzfahrt	567,00 €	0 €

Mein Schiff

TUI Cruises

AUSGEKLÜGELT

GEMÜSEHELD

Das Gemüse ist fertig, aber da fehlt noch ein Quäntchen Raffinesse? Ein paar Löffel des Bio-Gemüse-Dressings aus Roter Bete, Rettich, Sauerkirschen, Ingwer und Erdnüssen können Abhilfe schaffen. Sein fruchtig-mediterranes Aroma passt super zu Kürbis, Brokkoli, Blumenkohl, aber auch zu Rindfleisch. 325-ml-Glas ca. 5 Euro www.spicenerds.com



AUSGEREIFT

SAHNESTÜCK

Hello, ich bin der Neue: Die traditionsreiche Appenzeller Käsefamilie, deren Bandbreite von mild-würzig bis extra-würzig reicht, hat

Zuwachs bekommen: Appenzeller Rahmkäse, eine cremig-vollmundige Spezialität mit einer Extraportion Sahne. Während seiner dreimonatigen Reifezeit wird der Neuling regelmäßig von Hand mit einer speziellen Kräutersalz eingerieben. Zu erkennen ist er am weißen Laib-Etikett. 100 g ca. 3 Euro, bereits jetzt erhältlich in ausgewählten Käsetheken, ab März auch **im Supermarkt**

AUSGEFALLEN

MEERESBRISE

Der saftig-knackige wilde Meerfenchel von Rinci wird in den Brandungszonen eines Naturschutzgebietes an der italienischen Adria von Hand geerntet und in Olivenöl eingelegt. Er schmeckt zart nach Zitrone und Kapern. Für Vorspeisen und Salate. 200-g-Glas ca. 14 Euro, über www.dinsesculinarium.de



Genuss-
Orte
Teil 24



Mehl & mehr: In der „Greißlerei“ gibt's alles, was man zum Brotbacken braucht

BROT IST DIE LIEBE

- HINGEHEN Unweit vom Naschmarkt im historischen Mühenviertel Wiens haben Kochbuchautorin Barbara van Melle und Bäckermeister Simon Wöckl das Backatelier „Kruste und Krume“ eröffnet. Hier widmen sie sich ganz der Herstellung von gutem, handwerklich hergestelltem Brot, bieten Brotback-Workshops an und verkaufen in der „Greißlerei“ alles, was der Hobby-Brotbäcker begehrts.

- ENTDECKEN Spezialmehle österreichischer und italienischer Mühlen und seltene Sorten wie Einkornvollkornmehl oder Tauernroggen. Backformen, Malze, Brotleinen, Simperl (Gärkörbe), Teigabstecher...

- MITNEHMEN Für das leichte Gepäck die kleinen Rollhölzer (Weigerl) oder lederne Profi-Ofenhandschuhe. Bei mehr Platz im Koffer die handgedrechselten Brotdosen aus edlem Zirbenholz.

Kruste & Krume Greißlerei, Heumühlgasse 3/1,
1040 Wien, www.krusteundkrume.at



AUSGESUCHT

SCHARFMACHER

Im Periyar-Nationalpark im Südwesten Indiens werden alte Pfeffersorten gehegt und gepflegt – so wie der minzig-frische grüne Thekkady-Pfeffer. Mit seiner leichten Schärfe und feinen Fruchtigkeit macht er sich gut zu Lamm, Geflügel, Fisch und hellen Saucen. 50-g-Glas (Ernte 2019) ca. 12 Euro www.purepepper.de

180
MILLIONEN EURO

wurden in Deutschland 2018 mit pflanzlichen Fleisch-Alternativen umgesetzt, schätzen Analysten von Barclays Research. Tendenz steigend.



AUFGEWECKT

ENERGIESPENDER

„Sei freundlich!“ Mit dieser Aufforderung – und mit ihren glutenfreien, nahrhaften Riegeln – wollen die Macher von Be-Kind die Welt ein Stückchen besser machen. Die kleinen Kraftpakete bestehen aus bis zu 76 Prozent ganzen Nüssen und sind in vier Geschmacksrichtungen zu haben. Unser Favorit: „Caramel Almond & Sea Salt“. 40-g-Riegel ca. 2 Euro, im Drogerie- und Supermarkt erhältlich

AUFGENOMMEN

ESSEN & TRINKEN ZUM HÖREN

Wer Hubertus Meyer-Burckhardt als charmanten Gastgeber der „NDR Talk Show“ kennt, weiß, wie gern man ihm zuhört. Deshalb haben wir ihn in unserem Podcast mal ausgiebig zu Wort kommen lassen.

Der Moderator und Filmproduzent sprach mit »e&t«-Chefredakteur Jan Spielhagen und unserer Online-Chefin Christina Hollstein über Frauen, Pasta, Düfte und die Hühnersuppe seiner Mutter.

Den »e&t«-Podcast „Quatschen mit Sauce“ finden Sie bei Audio Now, www.audionow.de, sowie bei iTunes, Spotify und Deezer. Oder Sie hören ihn unter [www.esSEN-UNd-trinken.de/podcast](http://www.essen-und-trinken.de/podcast)

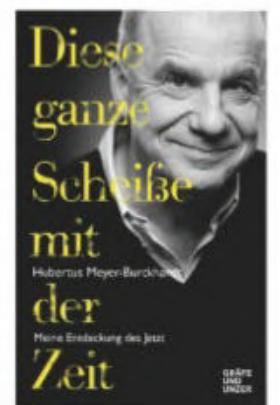
Aus
unserem
Podcast



„Ich mag Huhn wahnsinnig gern, seit meiner frühesten Kindheit. Meine Mutter hatte kein Geld und keine Begabung zu kochen. Das wenige, was sie konnte, war eine sensationelle Hühnersuppe. Wer eine gute Hühnersuppe kann, bei dem gucke ich auch über charakterliche Schwächen hinweg.“

Hubertus Meyer-Burckhardt

Kein Ratgeber, sondern eine sehr persönliche Betrachtung, ein lautes Nachdenken über die Zeit, ein innerer Monolog: „Diese ganze Scheiße mit der Zeit“, Gräfe und Unzer, 19,99 Euro





WEINSELIG

– DIE LAGE Das „Radisson Collection Hotel Tsinandali“ liegt im Weinanbaugebiet Kachetien, in dem die Georgier seit 8000 Jahren Wein anbauen. Schon die zweistündige Autofahrt von der Hauptstadt Tiflis über den spektakulären Gombori-Pass ist ein Abenteuer für sich.

– DAS HOTEL Ein moderner Bau, der sich zurückhaltend in die Weinhügel einfügt. Pflanzen wachsen in üppiger Artenfülle an den Außenwänden, der zum Hotel gehörige Park lockt zu Spaziergängen. Drinnen überwiegt modernes Design in sanften Farben, es gibt eine gemütliche Bibliothek mit Bar und einen Weinkeller, in dem hauseigene Weine verkostet werden können.

– DIE RESTAURANTS Mittags lohnt sich der Besuch im „Le Bistro“, wo französische Klassiker serviert werden, abends im „Prince Alexander Restaurant“. Dort unbedingt dann die georgischen Spezialitäten probieren.

Tsinandali Village, Zinandali, 2217 Georgien,
Tel. 00995/350/27 77 00, www.radissonhotels.com

EINE STADT, DREI ADRESSEN. DIESMAL: **TURIN**

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



ENOTAVOLA CASA DEL BAROLO

Als die Inhaber der Weinhandlung „Casa del Barolo“ in ihrem Bar-Bereich dem Wunsch der Gäste nach „richtigem Essen“ nicht mehr zufriedenstellend nachkommen konnten, eröffneten sie ein Restaurant. In dem gibt es jetzt tolle Weine, aber auch gebratene Entenleber, Artischocken-Risotto oder Thunfisch mit Pistazien.

Via Bodoni 7b
Tel. 0039/11/287 62 72
www.casadelbarolo.com



CANNAVACCIUOLO BISTROT

Der Neapolitaner Antonino Cannavacciuolo steht hauptsächlich im Zwei-Sterne-Restaurant der „Villa Crespi“ am Herd. Seit 2017 betreibt er auch ein Bistro, in dem er seine Vorstellung von Nord-Süd-Küche umsetzt – etwa Ravioli mit Fischfüllung oder Taube mit Burrata – und dafür einen weiteren Stern bekam.

Via Umberto Cosmo 6
Tel. 0039/11/839 98 93
www.cannavacciuolobistrot.it



TRE GALLINE

Wo Politiker und Journalisten essen gehen, kann die Küche nicht schlecht sein. Stets heftig umkämpft sind die weiß gedeckten Tische der wunderbar almodischen „Trattoria Tre Galline“, in deren Küche schnörkellose, dafür köstliche piemontesische Klassiker entstehen. Als Bestseller gilt übrigens das Vitello tonnato.

Via G. Bellezia 37
Tel. 0039/11/436 65 53
www.3galline.it

IN DER NÄCHSTEN FOLGE
Drei wunderbare Restaurants in Düsseldorf



Der Däne Christian Bitz ist in seinem Heimatland ein bekannter Ernährungsprofi, nun hat er Geschirr designt



Teller und Theorie

— Gesunde Ernährung mit der Freude am Genuss verbinden: Das ist das Ziel von Ernährungswissenschaftler Christian Bitz. Er ist überzeugt: Wir sollten viel öfter gemeinsam, bewusst und in Ruhe essen – und dazu kann uns hübsches Geschirr motivieren. Also hat der 42-Jährige zusammen mit dänischen Restaurants die Geschirrkollektion „Gastro“ entwickelt. Ihr Materialmix aus mattem Steingut und schimmernden Oberflächen soll die Sinne anregen und so jede Mahlzeit zum Erlebnis machen. Die extra-große Servierfläche bietet dazu jede Menge Platz für Kreativität beim Anrichten. Und damit es im Alltag nicht kompliziert wird, lassen sich die Stücke nach Belieben kombinieren, sind spülmaschinen-, mikrowellen- und backofenfest. So macht Wissenschaft Spaß! Teller, 21 cm Ø, je ca. 15 Euro, Teller, 27 cm Ø, je ca. 18 Euro, www.bitzshop.dk

SANFTE TÖNE

SCHÖN SCHRÄG

Die Kollektion „Herringbone Vessels“ von Raw Edges signalisiert mit ihren zarten, frischen Farben das Ende des Winters. Hinter der so leicht anmutenden Optik steckt eine ausgeklügelte Technik: Die Designer tauchen die Keramikteile mehrmals per Hand in farbige Glasur, dabei bestimmen Eintauchwinkel und Objektform, welches Muster entsteht. So ist jedes Stück ein Unikat. Vase glatt (Höhe 31,5 cm) und Vase geriffelt (Höhe 24,5 cm) je ca. 120 Euro, Bowl (19,5 cm Ø) ca. 100 Euro, Tablett (35,5 cm Ø) ca. 110 Euro, verschiedene Farben über www.vitra.com

SÜSSE BOXEN

ACH, WIE NIEDLICH!

Oft sind es Kleinigkeiten, die das Leben ein bisschen großartiger machen. So wie die farbenfrohen Porzellandosen „Tiny“ von Remember: Hübsch in eine Reihe gestellt, sorgen sie sofort für gute Laune. Doch die Schäckelchen können weit mehr als entzückend aussehen – portionieren, deponieren und servieren zum Beispiel. So verstauen sie etwa gewissenhaft Fingersalz oder mischen, mit Öl oder Kräutern gefüllt, am gedeckten Tisch mit. Set aus vier Dosen mit Deckeln, je ca. 9x5x4 cm, ca. 30 Euro www.remember.de



SCHARFE KURVE

ZIELMLICH SCHNITTIG

In der Küche brauchen wir verlässliche Tools, die richtig was können. Das Messer „Shun Classic White DM-0706W“ aus Damaszenerstahl ist so ein Kandidat. Die schlanke Spitze hilft beim Gemüseschälen, die lange Klinge zerkleinert mühelos Fleisch und Fisch. Von Kai, ca. 210 Euro www.kai-messer.shop



Grandios gestürzt

— Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen.
An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten 55. FOLGE: SCHOKO-PUDDING



Mit Nüssen und Ahornsirup

Pudding nach dem Grundrezept (rechte Seite, oben links) zubereiten. In beliebige, mit kaltem Wasser ausgespülte Formen füllen, abdecken, mindestens 6 Stunden kalt stellen.
30 g Walnusskerne, 20 g grüne Pistazienkerne, 40 g Haselnusskerne und 20 g Mandelstifte grob hacken. Alle Kerne und Nüsse in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Etwas abkühlen lassen und mit **8 El Ahornsirup** mischen. Zu den Puddings servieren.

*Unser
Liebling*



Mit Bitterkuvertüre

GRUNDREZEPT FÜR 4 PORTIONEN

20 g **Bitterkuvertüre** hacken. 1 Pk. Schoko-Puddingpulver (z.B. Dr. Oetker, feinherb, 48 g), 40 g **Zucker**, 1 El Kakaopulver, 100 ml **Milch** und 2 El **braunen Rum** glatt rühren. 250 ml **Milch** mit 250 ml **Sahne** unter Rühren aufkochen, beiseite angerührtes Pulver einröhren. Unter Rühren 1 Minute kochen, beiseitestellen. Eine Form (600 ml Inhalt) kalt ausspülen. Kuvertüre und 2 El **Kakao-Nibs** unter den Pudding rühren, in die Form füllen. Mit Folie abdecken, mindestens 6 Stunden kalt stellen. Form kurz in heißes Wasser tauchen und Pudding auf eine Platte stürzen. 10 g **Bitterkuvertüre** darüberraspeln. Nach Belieben mit geschlagener Sahne servieren.



Mit Passionsfrucht und Mango

Pudding nach Grundrezept (siehe links) zubereiten. In beliebige, mit kaltem Wasser ausgespülte Formen füllen, abdecken und mindestens 6 Stunden kalt stellen. 5 **Passionsfrüchte** halbieren, das Fruchtfleisch herauslöpfeln und im hohen Rührbecher mit dem Schneidstab ganz kurz durchmixen, damit sich das Fruchtfleisch von den Kernen löst. Im Topf mit 100 ml **Orangensaft** und 40 g **Zucker** langsam aufkochen, sodass der Saft leicht andickt. ½ **Mango** schälen, Fruchtfleisch vom Stein in Spalten oder Stücke schneiden. Pudding aus den Formen stürzen, mit Passionsfruchtsaft und Mango anrichten. Mit 1 El **Kokosraspel** bestreuen und servieren.



Mit Fenchel und Orangen

Pudding nach Grundrezept (oben) zubereiten. In kalt ausgespülte Formen füllen, abgedeckt kalt stellen. 150 g **Fenchel** putzen, in Spalten schneiden. 1 **Orange** schälen. Filets herausschneiden, halbieren. Reste ausdrücken. 1 Bio-**Orange** waschen, ½ Tl Zesten abschälen. Saft auspressen (150 ml). 25 g **Zucker** hellbraun karamellisieren, Fenchel darin andünsten, mit Saft ablöschen. Zesten zugeben, sirupartig einkochen. Mit 1 Msp. Vanillemark würzen, Orangenfilets zugeben. Etwas abkühlen lassen. Puddings stürzen, mit Fenchel und Orangen anrichten. Mit etwas Fenchelgrün bestreuen.



Mit Kaffee-Karamell-Sauce

Pudding nach Grundrezept (siehe oben links) zubereiten. In beliebige, mit kaltem Wasser ausgespülte Formen füllen, abdecken und kalt stellen. 50 g **Zucker** im Topf hellbraun karamellisieren lassen. Mit 250 ml **Sahne** ablöschen. 5 g **Espressobohnen** und ½ Tl **Instant-Espressopulver** zugeben. Offen bei mittlerer Hitze dicklich einkochen lassen. Abkühlen lassen und mit den Puddings servieren.

Die Produktion von Lebensmitteln verursacht weltweit Treibhausgase. Wie lässt sich ihre Ökobilanz ermitteln?



JUDITH ELLENS

Gründerin und Wissenschafts-
chefin von „Eaternity“



Als Wiederkäuer stoßen Rinder beim Verdauen das Treibhausgas Methan aus. Das belastet die Atmosphäre 28-mal stärker als CO₂.

— Wissenschaftler haben Daten gesammelt und eine App entwickelt, die uns hilft, klimafreundlich zu essen

Bewusster
kochen

DAS PROBLEM: ENTSTEHUNG VON EMISSIONEN

KLIMABILANZ KANN VERHEEREND SEIN

Rindergulasch mit Nudeln – im Winter ein Klassiker, der vielen schmeckt. Leider belastet das Gericht die Umwelt, denn was wir essen und trinken, ist immer mit Treibhausgasemissionen verbunden. Und je nachdem, welche Zutaten verwendet werden, ob wir dem Gulasch einen Schuss Rotwein zugeben, ob wir Dosen- oder frische Tomaten verwenden, ob das Fleisch aus Argentinien oder aus der Region kommt, kann sich die Klimabilanz stark verändern. Forscher können anhand von weltweit gesammelten Daten ziemlich genau berechnen, wie groß der CO₂-Fußabdruck eines Lebensmittels ist. Dabei spielen der Energieverbrauch bei der Erzeugung, der Transport und die Verarbeitung eine Rolle. Aber auch die Energie, die bei der Entsorgung von Verpackungsmüll verbraucht wird, oder der Ausstoß von Methan bei Rindern. Mithilfe von Apps (siehe rechts) können Verbraucher die Klimabilanz eines Gerichtes berechnen. Die Mühe lohnt: Ein klimafreundliches Gericht vermeidet so viele CO₂-Emissionen, wie ein Auto auf einer 6,5 Kilometer langen Fahrt erzeugt.

DIE LÖSUNG

AUSRECHNEN LASSEN

Frau Ellens, mit der von Ihnen entwickelten App „Eaternity“ können Verbraucher die Klimabilanz eines Gerichtes anhand einer Zutat und eines Rezeptes ermitteln. Welche Daten werden zur Berechnung verwendet?

Unsere Arbeit basiert auf Daten und Erkenntnissen vieler Wissenschaftler – auf deren Studien, Beobachtungen, Interviews mit Landwirten und Produzenten. Diese Daten nehmen wir als Grundlage, um die CO₂-Auswirkung einzelner Lebensmittel zu berechnen. Wir verknüpfen sie und machen sie mit unserer Software für den Verbraucher transparent.

Lässt sich nach zehn Jahren sagen, welche Lebensmittel eine gute und welche eine schlechte Bilanz haben? Man weiß, grob gesagt, dass Fleisch- und Milchprodukte eine schlechtere Bilanz gegenüber pflanzlichen Produkten haben. Dabei sollte man bedenken, dass es Ausnahmen gibt. Wenn etwa Gemüse ausschließlich im Gewächshaus aufgezogen wird, dann erzeugt das auch sehr viele Emissionen. Oder wenn Obst mit dem Flugzeug eingeflogen wird, ist am Ende die Ökobilanz ebenfalls schlecht. Woran man selten denkt: Stark verarbeitete Lebensmittel – dazu gehören zum Beispiel getrocknete Produkte – können ebenfalls eine negative CO₂-Bilanz haben, denn der Verarbeitungsprozess verbraucht viel Energie.

Auch Restaurants, Kantinen und Caterer verwenden Ihre App.

Ja, Gastronomen bieten dann klimafreundliche Gerichte oder Menüs an und werben damit. Oft ist es so, dass die Köche gar nicht viel an den Rezepten ändern müssen. Meist reicht es, einzelne Produkte gezielt auszutauschen oder weniger oft anzubieten. www.eaternity.org



Was machen Sie denn da, Herr Silva?

„Ich drehe die Metallbüchsen in ein neues Fass ein. Vorher muss ich mit einem Schalbohrer die Löcher konisch in das Holz bohren. Insgesamt werden drei Metallbüchsen eingedreht: je eine für das Luftventil, den Zapfhahn und zum Abfüllen. Das Fass, das Sie auf dem Foto sehen, ist aus Eichenholz, es ist ein Bierfass mit einem Fassungsvermögen von circa 30 Litern. Die Fassfabrik Schmid im Münchner Stadtteil Laim gibt es seit 1914. Wir sind wohl die letzten Schäffler hier in München. Unsere Kunden sind hauptsächlich Brauereien, die ihr Bier wieder in Holzfässern lagern wollen.“

www.fass-schmid.de

FAHRERS LIEBLING

Volles Aroma ohne Umdrehung – für diese fruchtig-florale Kombination verzichten wir gern auf den Alkohol

— Plätzchen, Glühwein, Gänsebraten – so köstlich die Schlemmereien der Weihnachtszeit sind, so groß ist die Lust auf Leichtigkeit im neuen Jahr. Auf einen feinen Drink muss trotzdem niemand verzichten. Unser „Heidelbeer-Lavendel-Mocktail“ zeigt sich aromatisch komplex und erfrischt zu jedem Anlass. Angenehmer Nebeneffekt: Ihre Gäste kommen auch nach mehreren Gläsern noch bedenkenlos mit dem Auto nach Hause.



Erfrischung auf Vorrat: Im Kühlschrank ist der selbst gemachte Sirup eine Woche haltbar

Foto: Jorma Gottwald; Foodstyling: Jürgen Büngener; Styling: Katja Rahtjen; Text und Rezept: Benedikt Ernst; Gläser: Weitz. Adresse Seite 125



HEIDELBEER-LAVENDEL-MOCKTAIL

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Gläser

- 1 TL getrocknete Lavendelblüten (oder 2 Beutel Lavendeltee)
- 200 g Zucker
- 40 ml Zitronensaft
- 100 g TK-Heidelbeeren
- Eiswürfel
- 200 ml Tonic Water oder kohlensäurehaltiges Mineralwasser
- Zitronenschale zum Garnieren

1. Am Vortag Lavendelblüten mit 200 ml kochendem Wasser überbrühen und 15 Minuten ziehen lassen. Tee durch ein Sieb gießen, in einem Topf erhitzen und den Zucker darin vollständig auflösen. Zitronensaft unterrühren. Heidelbeeren in eine Schüssel geben, mit ca. 50 ml Sirup übergießen und mit einem Kartoffelstampfer grob zerstoßen. Restlichen Sirup unterrühren und über Nacht ziehen lassen. Sirup durch ein Sieb gießen. Longdrinkgläser mit Eiswürfeln füllen, nach Geschmack je 10–20 ml Sirup zugießen und mit Tonic Water oder kohlensäurehaltigem Mineralwasser auffüllen. Mit Zitronenschale garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Ziehzeit über Nacht
PRO GLAS 00 g E, 0 g F, 15 g KH = 153 kcal (640 kJ)

Tipp Der Sirup reicht für 20–30 Gläser.

DER BESTE LEBENSPLAN? WENIGER PLÄNE MACHEN.



DEIN LEBEN.
DEINE WOMAN.

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

MISCHEN POSSIBLE

Mit „Fillern“ wie Tonic Water und Ginger Ale setzt der Brite Tim Warrillow, CEO von Fever-Tree, Maßstäbe in den Cocktailbars der Welt. Was hält er vom Trend zu weniger Alkohol?

Die Suche nach besonderen Zutaten führte Tim Warrillow (rechts) schon an die entlegensten Orte der Welt



Alkoholfreies Trinken liegt im Trend – macht Ihnen das als Hersteller von Bar-Limonaden Sorgen?

Unser Produkt ist alkoholfrei, das ist schon mal gut – wir werden ja auch außerhalb der Barszene als Hersteller von Limonaden mit Anpruch wahrgenommen. Ich glaube aber, dass der Trend in erster Linie zum „weniger, dafür besser Trinken“ geht. Als Hersteller im Premiumsegment ist diese

Entwicklung für uns also eher eine große Chance als ein Risiko.

Wird die Vielfalt an Fillern analog zum Gin weiter zunehmen?

Definitiv! Die Nachfrage nach immer neuen Aromen reißt nicht ab, begrenzender Faktor ist allein die Regalfläche im Handel. In den USA und im United Kingdom haben wir zuletzt Tonics mit Gurken-, Zimt- oder Zitrus-Aromen auf den Markt gebracht.

Was macht einen guten Filler aus?

Die Produktqualität ist essenziell, was in diesem Segment lange vernachlässigt wurde. Allein bei Ingwer gibt es riesige Unterschiede. Unser Ingwer von der Elfenbeinküste hat zum Beispiel eine intensive Zitronengras-Note, der nigerianische hat einen eher erdigen Charakter. Insgesamt verwenden wir drei Sorten, weil wir nur so die angestrebte Komplexität erreichen.

Es ist angerichtet.

Die Top-Restaurants und 13 Gutscheine dafür - jetzt als Buch für **Hamburg, München, Stuttgart, Frankfurt** und das **Ruhrgebiet**.



2 Hauptgerichte bestellen und 1 bezahlen.

Jetzt bestellen unter essen-und-trinken.de/buch für nur € 29,90

**essen &
trinken**

BENS BESTE

Unser Getränke-Redakteur verbringt den Jahresbeginn alkoholfrei, ohne dabei auf Bier, Wermut und Drinks zu verzichten. Dazu gibt es wärmenden Chai-Sirup



GEWÜRZWUNDER

Schwarztee und winterliche Gewürze von Kardamom bis Zimt, vereint in einem duftenden Konzentrat – das ist der „Chai Bio-Sirup“ von Sonnentor. Aufgegossen mit heißer Milch wird er zum Blitz-Chai-Latte. 7,49 Euro, über www.sonnentor.com

AFFENSTARK

Vorbei sind die Zeiten, in denen alkoholfreies Bier nach Pappkarton schmeckte. Das „Uwe“-IPA strotzt nur so vor kräftigen Hopfennoten, erfrischt auf leichte Art und macht über den ganzen Abend Freude. 2,59 Euro, über www.craftbeer-shop.com

MOCKTAIL-TO-GO

Yuzu und Calamansi sind echte Lieblinge der Sterne-Küche. Das Start-up Blenndis hat die beiden Zitrus-Exoten mit einem Hauch Wacholder in ihren „Virgin Pacific Muse“ gesteckt – mit köstlichem Ergebnis. 4,75 Euro, über www.blenndis.com

VIRGIN VERMOUTH

„This is not Vermouth“ prangt in Großbuchstaben auf dem Label des „Italian Aperitif Type“ von Undone. Ein überraschend nützlicher Hinweis, denn die Kräuteraromatik und der bittersüße Charakter liegen sehr nahe am alkoholischen Original. Mit Eis und Orangen-schale glänzt er zum italienischen Aperitivo. 14,99 Euro, über www.cranehouse.de

BENEDIKT ERNST

>e&t<-Redakteur

„Alkoholfreie Versionen alkoholischer Getränke beeindrucken mich selten – ganz anders ist es bei der neuen Generation hopfenbetonter IPAs oder dem ‚Wermut‘ von Undone, dem lediglich das alkoholische Brennen fehlt.“



WIR WAREN ESSEN

Unsere Autoren aßen in München und Prag. Mal kamen Kleinigkeiten mit asiatischen Aromen, mal tschechische Klassiker auf den Tisch



Wiederentdeckt

MÜNCHEN
Wabi Sabi Shibui

So viel Understatement traut man der sonst so aufgebrezelten Münchner Innenstadt gar nicht zu! Vor unverputzten Wänden stehen helle Holzmöbel, im Concept-Store-Bereich ein paar Sake-Flaschen und einige wenige Gewürze. Das „Wabi Sabi Shibui“ in Sichtweite des „Schumann’s“ feiert den Minimalismus. Auf den Tellern oder besser in den Schüsseln: zum Beispiel Ramensuppen mit mariniertem Ei oder Gelbschwanzmakrele mit Quitte. Die Gerichte sind komplex, ohne je überladen zu wirken. Wabi Sabi bedeutet „Wahrnehmen der Schönheit“, und das kann man hier vortrefflich. Die Weine ohne Bohei sind auf Asia-Aromen abgestimmt, spannend sind die „On Tonic“-Drinks. Statt mit Marken experimentiert der Chef Klaus St. Rainer lieber mit Zutaten. So gibt es nur je eine Gin-, Wodka- und Whisky-Sorte, dafür Granatapfel, Rote Bete oder Cranberry als Drink-Dreingabe. Die Reduktion auf das Wesentliche ist angenehm. Reservierungen gibt es nicht – und um Mitternacht ist Schluss. *Anne Kathrin Koophamel*

Gerichte 4,50 bis 18,50 Euro
Ludwigstraße 11, 8539 München
www.wabisabimuc.de



Neuentdeckt

PRAG
Kuchyň

Die Lesebrille kann getrost in der Tasche bleiben, denn eine Karte gibt es nicht. Im „Kuchyň“ gegenüber der Prager Burg werden klassische tschechische Gerichte nach Rezepten der Adelsküche mit modernem Twist und erstklassigen Zutaten gekocht. Wie man sie auswählt? Ganz einfach: Man begibt sich zum Herd. Deckel anheben, schnuppern, schauen, was Appetit macht – und dann sein Wunschgericht beim Koch bestellen. Auf der stattlichen Feuerstelle brodelt und brutzelt es in Brätern und Pfannen. In auf Hochglanz polierten Kupfertöpfen präsentiert Chef Marek Janouch Gulasch (Foto), Rinderbacke mit Pflaumensauce, knuspriges Brathähnchen, Schweinefilet mit einer Rosmarin-Demi-Glace oder gebackene Kartoffeln mit Quark, Liebstöckel und Buttermilch. Daneben typische Beilagen wie Kartoffelfladen, Semmelknödel und cremiges Kartoffelpüree – perfekt begleitet von einem temperierten Pilsner. Abends lautet das Motto im „Kuchyň“ all you can eat, ramschig ist es aber keineswegs. *Blanka Datinská*

All-you-can-eat-Menü ca. 24 Euro
Salmovský palác, Hradčanské nám. 2, Prag, Tel. 00420/736/15 28 91
www.kuchyn.ambi.cz



RUMSITZEN UND REDEN

Das Prinzip ähnelt dem Fondue, doch beim japanischen **NABEMONO** steht der Topf auf einem Campingkocher. An langen Stäbchen taucht man Häppchen hinein und isst sehr, sehr lange. Das beste Rezept, um Freundschaften zu feiern, findet Doris Dörrie

Nabemono habe ich in Japan im Winter kennen- und lieben gelernt. Es schmeckte nicht nur toll, sondern bot oft die einzige Möglichkeit, ein bisschen weniger zu frieren. Japanische Häuser sind meist schlecht isoliert und Zentralheizungen so gut wie unbekannt. Früher behalf man sich mit einem Kohlestövchen unterm Tisch und einer dicken Tischdecke bis zum Boden (nicht so schwierig, wenn man auf dem Boden sitzt), die Beine darunter ausgestreckt Richtung Öfchen, was bei meinen langen Haxn regelmäßig zu Verbrennungen an den Füßen führte. Das Stövchen für das Nabemono auf dem Tisch war mir sehr viel lieber, es ist auch gar kein Stövchen, sondern ein Gas-Campingkocher. Ganz gleich ob im 32. Stock in Tokio oder in einem windigen Holzhaus auf dem Land, ohne Campingkocher, der sofort eine Lagerfeuer-Atmosphäre schafft, gibt es kein Nabemono.

Nabe heißt Topf, und mono sind Dinge, man wirft also verschiedene Dinge in einen Topf. Im Prinzip wie Fondue, was früher mal sehr schick war und wofür es einen Kupfer topf gab und farblich markierte Gabeln, damit man bloß nicht aus

Versehen das Fleisch des Nachbarn aß. Der Nabemono-Topf ist ein glasierter Tontopf, oft so schön wie ein antikes Museumsstück. Es gibt unendlich viele verschiedene Rezepte, in die Dashi-Brühe aus Kombu und Thunfischflocken werden Fleisch und Fisch geworfen, sehr gern Hackbällchen aus Hühnerfleisch, Tofu natürlich und Wintergemüse. In der Region Hokkaido Kartoffeln und Rettich, Chinakohl und Shiitake-Pilze, in Tohoku Petersilie und Zwiebeln, in Kanto Karotten und Kürbis, in München Weißkohl, Chinakohl und alles, was ich noch im Kühlschrank finde.

Das Wunderbarste am Nabemono sind meine japanischen Freundinnen, die mit kleinen Köstlichkeiten anrücken. Eine hat eine Yuzu, eine Art Limette, vom letzten Japanbesuch mitgebracht, eine andere Ginkgo-Nüsse in ihrem Münchner Garten gesammelt und geröstet, eine weitere hat eine frische Wasabi-Wurzel aufgetrieben und bringt auch gleich die richtige Reibe dafür mit, noch eine andere macht Gomadare, die Sesamsauce fürs Fleisch. Jedes Mal wieder sehe ich ihnen allen fasziniert dabei zu, wie sie die Lebensmittel vorbereiten. Nichts geschieht hastig oder ungefähr, sondern

mit hingebungsvoller Aufmerksamkeit. Auf großen Tellern werden die Zutaten aufs Schönste hergerichtet, die dann von einer Nabe-Vorsteherin, zu der jedes Mal wieder dieselbe Freundin gewählt wird, mit langen Stäbchen in die Brühe getaucht, gegart und verteilt werden. In kleinen Häppchen isst man sehr, sehr lange. Auf Japanisch heißt das „nabe o kakomu“, um den Topf herumsitzen – eine erprobte Praxis nicht nur, um Freundschaften zu feiern und zu festigen, sondern auch, um Streit beizulegen: Lass uns doch mal ein bisschen um den Topf rumsitzen. Das beste Rezept überhaupt, wie ich finde. Die Gespräche entwickeln sich wie das Essen, erst schnell und aufgereggt, dann immer langsamer und friedlich, am Ende, wenn die Nudeln in die Brühe kommen, nur noch wohlig seufzend, sehr satt und rundherum warm. Die Zentralheizung hab ich vorsichtshalber vorher heruntergedreht.

Doris Dörrie führt Regie, schreibt Bücher, ist Hochschulprofessorin und Japan-Liebhaberin. Zuletzt ist ihr 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.

Das kleine Glück im Alltag neu entdecken



Unsere Themen:

- Glücksmomente – schöne Erinnerungen schaffen
- Farbe – bunter Wohnen
- Sehnsuchtsort – Neustart in Norwegen

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

Eleganter Auftritt

Immer nur deftig ist ja langweilig. In unseren Rezepten gibt sich Hack erstaunlich facettenreich: Wir servieren Lamm, Wild, Kalb und Rind, mal als bodenständige Bulette, mal ganz fein in Ravioli oder als Tatar

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



Lammhack-Pfannkuchen

Genial getoppt: Unser Koch schmückt zarte Pfannkuchen mit Lammhackfleisch, Apfel und Salat. Für eine schöne Schärfe sorgt das Dressing mit zweierlei Senfkörnern.
Rezept Seite 36



Wildschwein-Buletten mit Kartoffelgratin

Schick gewickelt: Die Buletten bekommen einen Mantel aus Speck und Gesellschaft von Pilzen, Gratin und Feldsalat. **Rezept Seite 36**

Titel-Rezept



Rindertatar mit Knollenziest-Salat

Fein geschnitten: Für das Tatar brauchen Sie keinen Fleischwolf, ein scharfes Messer reicht. Genial dazu: Endiviensalat mit dem aromatischen Wurzelgemüse.

Rezept Seite 37





Lammhack-Börek

Hübsch gerollt: Die türkische Strudelvariante sieht nicht nur toll aus, auch ihr Inneres überzeugt – mit Lammhack, getrockneten Tomaten und Datteln. Radicchio-Salat mit Orange ergänzt fruchtig-bittere Noten. **Rezept Seite 37**



Kalbs-Ravioli mit Limettensauce

Raffiniert gefüllt: Unter dem zarten Nudelteig verstecken sich Kalbshack, Sellerie und Möhren.

Die Zubereitung braucht ein wenig Zeit – doch der Aufwand lohnt sich allemal. **Rezept Seite 40**



Dinkeleintopf mit Kalbshackbällchen

Bunt gemischt: Helle Hackbällchen teilen sich die Schüssel mit Roter Bete und grünem Kohl. Und auch Möhre, Dinkel und Knollensellerie finden ein Plätzchen darin.

Rezept Seite 41



„Wer das Fleisch selbst wolfen möchte, nimmt für die Buletten die FEINE SCHEIBE des Fleischwolfs.“

»e&t«-Koch Jürgen Büngener



Foto Seite 31 und Titel

Wildschwein-Buletten mit Kartoffelgratin

* EINFACH

Für 4 Portionen

BULETTEN

- 1 Brötchen (vom Vortag)
- 1 TL Koriandersaat
- 4 Pimentkörner
- 8 schwarze Pfefferkörner
- 200 g Schalotten
- 90 g Butter
- 4 Stiele krause Petersilie
- 500 g Wildschweinhack (beim Wildhändler vorbestellen)
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Orangenschale
- Salz
- 6 EL Rapsöl plus etwas mehr zum Bearbeiten
- 200 g kleine Kräuterseitlinge
- Pfeffer
- 8 Scheiben durchwachsener Speck (à ca. 15 g)

- 2 kleine Zweige Rosmarin
- 8 Stiele Thymian

KARTOFFELGRATIN UND SALAT

- 700 g festkochende Kartoffeln
 - 250 ml Schlagsahne
 - 250 ml Milch
 - Salz
 - Pfeffer
 - Muskat (frisch gerieben)
 - 20 g Kürbiskerne
 - 200 g kleine Rote Bete
 - 150 g Feldsalat (geputzt)
 - 1 säuerlicher Apfel (z.B. Boskop)
 - 5 EL Apfelessig
 - 6 EL Rapsöl
- Außerdem: Auflaufform (ca. 26 x 15 cm)

1. Für die Buletten das Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen. Koriandersaat, Piment- und Pfefferkörner im Mörser fein zermahlen. Schalotten in feine Würfel schneiden. 40 g Butter in einer Pfanne zerlassen, die Schalotten darin goldbraun braten. Beiseite abkühlen lassen. Petersilie mit den Stielen fein hacken.
2. Das eingeweichte Brötchen mit den Händen gut ausdrücken und mit dem Hack in eine Schüssel geben. Schalotten, Petersilie, Orangenschale, Gewürzmischung und 1 TL Salz zugeben und zu einer glatten Masse verkneten. Aus der Masse mit leicht geölten Händen 8 Buletten formen und jeweils mit 1 Scheibe Speck umwickeln. Auf einen Teller legen und abgedeckt kalt stellen.
3. Für das Kartoffelgratin Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Sahne und Milch in einen Topf geben und mit 1 TL Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Kartoffeln zugeben, kurz aufkochen lassen und offen bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen. Alles in die Auflaufform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 25–30 Minuten goldbraun backen.
4. Für den Salat Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und auf einem Teller abkühlen lassen.

5. Für die Buletten 20 g Butter und 2 EL Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Pilze darin bei starker Hitze 1 Minute anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Restliche Butter und restliches Öl in derselben Pfanne erhitzen, die Buletten darin von beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Rosmarin, Thymian und Pilze zugeben. Die Pfanne auf einem Rost oder Backblech zum Gratin in den Backofen schieben und auf der untersten Schiene 15–18 Minuten garen.

6. Inzwischen für den Salat Rote Bete putzen, schälen (mit Küchenhandschuhen arbeiten!) und in dünne Scheiben oder Streifen hobeln. Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Apfel waschen, vierteln, entkernen und die Viertel quer in dünne Scheiben schneiden. Essig in einer kleinen Schale mit 4 EL Wasser, Salz und Pfeffer verrühren. Rapsöl unterrühren. Salat in einer großen Schale anrichten, Dressing zugießen, mischen. Mit Kürbiskernen bestreuen. Buletten mit Pilzen auf Tellern anrichten, Salat und Kartoffelgratin separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 41 g E, 92 g F, 46 g KH = 1216 kcal (5098 kJ)



Foto Seite 30

Lammhack-Pfannkuchen

** MITTELSCHWER

Für 4 Portionen (8 Pfannkuchen)

TEIG

- 150 g Mehl (Type 405)
- Salz
- 250 ml Milch
- 2 Eier (KI. M)
- 20 g Butterschmalz

DRESSING

- 1 TL helle Senfkörner
- 1 TL dunkle Senfkörner
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 2 EL Gemüsefond
- 1 EL Weißweinessig

- Salz

- Pfeffer

- 3–4 EL Olivenöl

TOPPING

- 2 Scheiben durchwachsener Speck (30 g)
- 3 grüne Pfefferschoten
- 20 g Feldsalat
- 1 säuerlicher Bio-Apfel
- 1–2 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 300 g Lammhack

1. Für den Teig Mehl mit 1 Prise Salz in eine Schüssel sieben. Milch unter Rühren zugießen und mit dem Schneebesen glatt rühren. Eier unterrühren. Falls Klumpen entstehen, Teig durch ein feines Sieb gießen. 20 Minuten in der Schüssel ruhen lassen.

2. Für das Dressing helle und dunkle Senfkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. $\frac{1}{3}$ der Körner im Mörser fein zermahlen, in einer Schüssel mit Senf, Fond und Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl unterrühren.

3. Für das Topping Speck fein würfeln. Pfefferschoten putzen und bis zum Strunk quer in feine Ringe schneiden. Feldsalat putzen, dabei die Wurzeln entfernen. Salatblätter waschen und trocken schleudern. Apfel waschen, bis zum Kerngehäuse in feine Scheiben hobeln und sofort mit dem Zitronensaft mischen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Speck und Hack darin bei starker Hitze unter Röhren krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pfefferschoten zugeben und kurz mitbraten.

4. Eine kleine beschichtete Pfanne (12 cm Ø) erhitzen und mit wenig Butterschmalz auspinseln. Etwas Teig in die Pfanne gießen und durch kreisende Bewegung der Pfanne gleichmäßig

verteilen. Pfannkuchen von einer Seite bei mittlerer Hitze goldbraun backen, mit etwas Pfefferschoten und Hackfleisch bestreuen, mithilfe einer Palette wenden und kurz weiterbraten. Auf diese Weise insgesamt 8 Pfannkuchen backen. Pfannkuchen auf einem flachen Teller stapeln und im Backofen bei 80 Grad zugedeckt warm stellen.

5. Jeweils 2 Pfannkuchen auf einen vorgewärmten Teller geben, mit etwas Hackfleisch, Pfefferschote, Apfel, Senfkörnern und Feldsalat belegen, mit etwas Dressing beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 25 g E, 29 g F, 37 g KH = 529 kcal (2218 kJ)



Foto Seite 32

Rindertatar mit Knollenziest-Salat

* EINFACH, LOW CARB, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

TATAR

- 320 g Rindfleisch (z.B. Tafelspitz, Filet oder Hüfte; pariert)
- 1 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 2 El salzarme Sojasauce
- 1 El Sesamöl
- 10–20 g Bio-Radieschen-sprossen (z.B. von Healthy Powerfood; ersatzweise Gartenkresse)
- 1 El Sesamsaat geschält

SALAT UND CHIFFONADE

- 400 g Endiviensalat (ersatzweise Romanasalat)
- 6 El Olivenöl

- 2–3 Spritzer Fischsauce
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Knollenziest (ersatzweise Topinambur)
- 2 El Kleine Kapern

MAYONNAISE

- 100 ml neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl; zimmerwarm)
- 80 ml Olivenöl (zimmerwarm)
- Salz
- 1 Ei (Kl. M; zimmerwarm)
- 1–2 El Kapernwasser
- 2–3 El kleine Kapern
- Außerdem: 4 Garnierringe (10 cm Ø)

1. Für das Tatar Fleisch erst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Streifen in sehr feine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben und abgedeckt kalt stellen.

2. Für Salat und Chiffonade Endiviensalat putzen, den Strunk entfernen. Salat längs halbieren, 160 g von den festen, inneren Blättern übereinanderlegen und quer in sehr feine Streifen schneiden (Chiffonade). Streifen waschen, trocken schleudern und bis zum Gebrauch abgedeckt kalt stellen. Restlichen Salat quer in 3 cm breite Streifen schneiden, waschen, trocken schleudern und bis zum Gebrauch abgedeckt kalt stellen.

3. Für die Mayonnaise neutrales Öl, Olivenöl, Salz und Ei in einen hohen Rührbecher geben (alle Zutaten müssen zimmerwarm sein). Schneidstab hineinstellen und beim Pürieren mehrmals langsam nach oben ziehen, bis eine cremig-dickliche Mayonnaise entsteht. Mayonnaise in einer Schüssel mit Kapernwasser und Kapern verrühren und abgedeckt kalt stellen.

4. Für das Tatar Rindfleischwürfel mit neutralem Öl, Sojasauce und Sesamöl mischen und abgedeckt 20 Minuten kalt stellen.

5. Für den Salat 3 El Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen, Breite Salatstreifen darin bei mittlerer bis starker Hitze unter Röhren garen, bis sie in sich zusammenfallen. Mit Fischsauce,

Salz und Pfeffer würzen. In einem Sieb gut abtropfen lassen und vorsichtig ausdrücken, Fond dabei auffangen. Knollenziest putzen und waschen. 2 El Olivenöl in demselben Topf erhitzen. Knollenziest darin unter Röhren bei mittlerer bis starker Hitze 5–6 Minuten leicht knackig garen und mit Salz und Pfeffer würzen. 3–4 El abgetropften Fond, abgetropften Endiviensalat und Kapern zugeben und vorsichtig unterheben.

6. Radieschensprossen verlesen, waschen und trocken tupfen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Endivien-Chiffonade vorsichtig mit restlichem Öl mischen. Auf je 1 Teller je 1 Garnierring setzen, jeweils erst 40 g Endivien-Chiffonade, dann 80 g Tatar in den Ring geben und leicht andrücken. Etwas Radieschensprossen auf das Tatar legen, mit etwas Sesamsaat bestreuen. Ringe entfernen.

7. Knollenziest-Salat zum Tatar auf die Teller geben und mit etwas Kapern-Mayonnaise beträufeln. Restliche Kapern-Mayonnaise separat dazu servieren. Dazu passt geröstetes Brot.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION 22 g E, 70 g F, 4 g KH = 765 kcal (3207 kJ)

„Ich schneide Tatar am liebsten aus Tafelspitz, der schmeckt KRÄFTIG und ist recht preiswert.“

»e&t«-Koch Michele Wolken



Foto Seite 33

Lammhack-Börek

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4–6 Portionen

BÖREK

- 120 g Zwiebeln
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 rote Pfefferschote
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 20 g getrocknete Tomaten
- 40 g Datteln (ohne Kern)
- 4 TI Sesamsaat
- 2 TI Koriandersaat
- 1 TI Kreuzkümmelsaat
- 20 g Butterschmalz
- 1 kg Lammhack
- Salz • Pfeffer
- 2 TI edelsüßes Paprikapulver
- 8 Stiele glatte Petersilie
- 1 Bio-Zitrone
- 150 g Frischkäse

SALAT

- 2 Orangen
- 3 El Apfelessig
- Salz
- Pfeffer
- 5 El Olivenöl
- 500 g Fenchel (mit Grün)
- 1 Radicchio (ca. 200 g)
- Außerdem: Tarte-Form (28 cm Ø; ersatzweise Springform 28 cm Ø)

1. Für das Börek Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Pfefferschote putzen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und



Hackbällchen mit Tomaten-Sugo

Knusprig gebacken: Die kleinen Kugeln aus Rinderhackfleisch werden erst frittiert und kommen dann in den Backofen – so kriegen sie ihre unwiderstehliche Kruste.

Rezept Seite 42





Tortillas mit Hackfleisch und Gemüse

Köstlich gemixt: Die Maisfladen darf jeder nach Belieben belegen, etwa mit Hack, Rotkohl, Gurke und Shiitake-Pilzen. **Rezept Seite 42**

das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Getrocknete Tomaten quer in feine Streifen schneiden. Die Datteln fein hacken. 2 TL Sesam, Koriander- und Kreuzkümmelsaat im Mörser fein mahlen.

2. Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne (26 cm Ø) erhitzen und das Lammhack darin bei mittlerer bis starker Hitze 8–10 Minuten krümelig braten. Nach 5 Minuten Zwiebeln, Knoblauch, Pfefferschote, Frühlingszwiebeln, getrocknete Tomaten und Datteln zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Gewürzmischung und Paprikapulver würzen. In eine große Schüssel füllen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Petersilie mit den Stielen fein hacken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Petersilie, Zitronenschale und Frischkäse unter die Hackmasse heben.

3. 1 Blatt Filoteig auf ein Küchenhandtuch legen und dünn mit etwas Wasser besprühen (ersatzweise mit einem breiten Pinsel hauchdünn mit Wasser bepinseln), so lässt sich der Teig später besser aufrollen. $\frac{1}{10}$ der Hackmasse auf der unteren Längsseite verteilen, dabei einen ca. 2 cm breiten Rand lassen. Teig mithilfe des Küchentuchs von der Längsseite her aufrollen. Teigrölle mit der Nahtstelle nach unten an den Rand der mit Backpapier belegten Tarte-Form legen. Restliche Filoteigblätter ebenso verarbeiten und die Teigrölle schneckenförmig von außen nach innen in der Form anordnen.

4. Butter zerlassen. Die Oberfläche der Börek-Schnecke dünn mit der flüssigen Butter bepinseln. Restlichen Sesam und Schwarzkümmel darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas 2–3, Umluft 170 Grad) auf der mittleren Schiene 35–40 Minuten goldbraun backen.

5. Für den Salat die Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangenfilets mit einem scharfen Messer aus den Trennhäuten schneiden. Die Trennhäute mit den Händen ausdrücken und 4–5 EL Saft auffangen. Orangensaft in einer kleinen Schale mit Essig, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Fenchel waschen, putzen, zartes Grün beiseitestellen. Fenchel fein hobeln. Salat putzen, in grobe Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern.

6. Fenchel, Fenchelgrün, Radicchio und Orangen in eine große Schale geben, Dressing zugießen und vorsichtig untermischen. Mit dem Lammhack-Börek servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:20 Stunden

PRO PORTION (bei 6 Portionen) 41 g E, 43 g F, 34 g KH = 714 kcal (2992 kJ)



Foto Seite 34

Kalbsravioli mit Limettensauce

*** ANSPRUCHSVOLL, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

RAVIOLI

- 4 Eier (Kl. M)
- 250 g Mehl (Type 00)
- 50 g doppelt gemahlener Hartweizengrieß plus etwas mehr zum Bearbeiten (z.B. von De Cecco)
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlene Kurkuma
- 100 g Zwiebeln
- 100 g Möhren
- 60 g Knollensellerie
- 4 Stiele krause Petersilie
- 1 TL Koriandersaat
- 20 g Butter
- Pfeffer
- 10 g Pistazienkerne
- 6 EL Olivenöl
- 100 ml neutrales Öl zum Frittieren (z.B. Maiskeimöl)

LIMETTENSÄUCE

- 80 g Zwiebeln
 - 20 g Butter
 - 140 ml Wermut (z.B. Noilly Prat)
 - 400 ml Kalbsfond
 - 200 ml Schlagsahne
 - 1 Bio-Limette
 - Salz
- Außerdem: Küchenthermometer, Spritzbeutel ohne Lochtülle, Nudelmaschine, runder Teigausstecher mit gewelltem Rand (9–10 cm Ø)

1. Für die Ravioli 1 Ei trennen und das Eiweiß kalt stellen. Eigelb mit Mehl, Grieß, restlichen Eiern, 1 TL Salz, Kurkuma und 2–3 EL Wasser in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührers verkneten. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen, mit etwas Grieß bestreuen, in Klarsichtfolie einwickeln und 1 Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2. Inzwischen für die Füllung Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Möhren und Sellerie schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Petersilie mit den Stielen sehr fein hacken. Koriander im Mörser fein mahlen. Butter in einer Pfanne zerlassen und Zwiebeln, Möhren und Sellerie darin bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten anbraten. Mit Koriander, Salz und Pfeffer würzen. In eine Schale füllen, Petersilie untermischen und abkühlen lassen.

3. Pistazienkerne grob hacken und in einer Schale mit 4 EL Olivenöl mischen. Neutrales Öl in einer kleinen Sauteuse auf 160 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!) und die Salbeiblätter darin 5–10 Sekunden knusprig frittieren. Salbeiblätter mit einer Pinzette oder Schaumkelle vorsichtig herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Kalbshack in eine Schüssel geben, abgekühlte Gemüsemischung, Quark, restliches Olivenöl, $\frac{1}{2}$ TL Salz und $\frac{1}{2}$ TL Piment d'Espelette zugeben und gut mit den Händen verkneten. Hackmasse in den Spritzbeutel füllen und kalt stellen.

5. Für die Limettensauce Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Butter in einer Sauteuse zerlassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit Wermut ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Fond und Sahne zugießen und bei mittlerer Hitze 25–30 Minuten auf die Hälfte (ca. 300 ml) einkochen lassen. Limette heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen (ergibt 3–4 EL).

6. Inzwischen den Ravioli-Teig in 4 Stücke teilen und mit den Händen etwas flach drücken. 1 Teigstück mehrmals durch die glatte Walze der Nudelmaschine bis Stufe 6 drehen, damit eine

„Der Limettensaft macht die Sahnesauce **SCHÖN FRISCH**. Eine großartige Ergänzung zum feinen Kalbshackfleisch.“

»e&t«-Koch Jürgen Büngener

60–70 cm lange Nudelbahn entsteht. Mit wenig Grieß bestreuen und mit einem Küchentuch bedecken. Restlichen Ravioli-Teig ebenso verarbeiten.

7. Auf 2 Nudelbahnen mit gleichmäßigen Abständen jeweils 6 walnussgroße Portionen Kalbsfüllung spritzen. Beiseitegestelltes Eiweiß mit 1 EL Wasser verquirlen. Die restlichen Nudelbahnen dünn damit einpinseln und mit der Eiweißseite nach unten deckungsgleich auf die mit Füllung belegten Bahnen legen. Teig um die Füllung herum und am Rand vorsichtig andrücken. Mit dem Teigausstecher 12 Ravioli ausstechen. Ravioli auf ein mit wenig Grieß bestreutes Backblech legen.

8. Die eingekochte Sauce mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Sauce kurz aufkochen lassen, Limettenschale zugeben und mit Salz und 3–4 EL Limettensaft abschmecken. Zugedeckt warm stellen.

9. Ravioli in reichlich leicht kochendem Salzwasser 6–7 Minuten garen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, kurz abtropfen lassen und auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Sauce mit dem Schneidstab kurz aufmixen und jeweils 5–6 EL über die angerichteten Ravioli gießen. Mit Pistazienöl beträufeln und mit frittierten Salbeiblättern bestreuen. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:20 Stunden

PRO PORTION 30 g E, 52 g F, 53 g KH = 828 kcal (3470 kJ)



Foto Seite 35

Dinkeleintopf mit Kalbshackbällchen

** MITTELSCHWER, KALORIENARM

Für 6 Portionen

HACKBÄLLCHEN

- 40 g altbackenes Weißbrot
- 2 Sardellenfilets (in Öl)
- 4 Schalotten (ca. 100 g)
- 8 Stiele krause Petersilie
- 1 Bio-Zitrone
- 20 g Butter
- $\frac{1}{3}$ TL gemahlene Muskatblüte (Macis)
- 300 g Kalbshackfleisch
- 20 g Magerquark
- Salz
- Pfeffer
- 1 Ei (Kl. M)
- 300 ml Weißwein
- 2 Lorbeerblätter

EINTOPF

- 150 g Dinkel
- 300 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 130 g Möhren
- 250 g Knollensellerie
- 3 EL Olivenöl
- 1,6–1,8 l Gemüsebrühe
- 100 g durchwachsener Speck (am Stück)
- 2 Sternanis • Salz
- 1–2 EL Zitronensaft • Pfeffer
- 200 g Grünkohlblätter (geputzt)
- 120 g Rote Bete (vorgegart; vakuumiert)
- 1 EL Rotweinessig

1. Für die Hackbällchen Brot 5–10 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen. Sardellen abtropfen lassen und fein hacken. Schalotten fein würfeln. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Hälfte der Schale fein abreiben. Butter in einer Pfanne zerlassen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze 1 Minute dünsten. Petersilie, Zitronenschale und Muskatblüte zugeben und kurz mitdünsten. Beiseite abkühlen lassen. Brot kräftig ausdrücken.

2. Hackfleisch in einer Schüssel mit Quark, Schalottenmischung, Brot, Sardellen, Salz und Pfeffer gut mischen. Ei verquirlen und gut untermischen. Masse 10 Minuten abgedeckt kalt stellen. Dann daraus mit feuchten Händen gleich große Bällchen (à 20 g) formen und abgedeckt kalt stellen.

3. Für den Eintopf Dinkel im Sieb abspülen und gut abtropfen lassen. Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Möhren und Sellerie schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

4. Kartoffeln in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Öl im Topf erhitzen. Kartoffeln, Möhren, Sellerie und Dinkel darin 2–3 Minuten andünsten, mit Brühe auffüllen. Speck und Sternanis zugeben, mit Salz würzen, aufkochen und anschließend 20–25 Minuten halb zugedeckt garen. Mit Zitronensaft und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren Speck und Sternanis entfernen (siehe Tipp).

5. Inzwischen Grünkohl in kochendem Salzwasser 2 Minuten unter Rühren garen. In ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen, mit den Händen stark ausdrücken und mittelfein hacken. In den Eintopf rühren. Rote Bete in 1 cm große Würfel schneiden (mit Küchenhandschuhen arbeiten!) und mit dem Essig in einer Schüssel mischen. Mit Salz würzen.

6. Für die Hackbällchen 4 l Wasser in einem hohen breiten Topf aufkochen. Salz, Weißwein und Lorbeer zugeben. Hitze reduzieren. Hackbällchen portionsweise in den Topf geben und offen 8–10 Minuten gar ziehen lassen. Eintopf stark erhitzen, Hackbällchen in den Eintopf geben. In tiefen Tellern servieren. Rote Bete separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden

PRO PORTION 20 g E, 17 g F, 30 g KH = 378 kcal (1585 kJ)

Tipp Wer mag, schneidet den Speck klein und gibt ihn zurück zum Eintopf.

„Keine Angst, durch die Sardellen schmecken die Bällchen nicht nach Fisch. Sie sorgen vielmehr für eine Extrapolition UMAMI.“

»e&t«-Koch Michele Wolken



Foto Seite 38

Hackbällchen mit Tomaten-Sugo

** MITTELSCHWER

Für 4 Portionen

HACKBÄLLCHEN

- 40 g altbackenes Weißbrot
- 12 Stiele glatte Petersilie
- 100 g Schalotten
- 20 g Butter
- 2 grobe Bratwürste (z.B. Salsiccia)
- 300 g Rinderhack
- 40 g Magerquark
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 Eigelb (Kl. M)
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer

TOMATEN-SUGO

- 300 g Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 80 g Knollensellerie

- 80 g Bundmöhren
- 1 rote Chilischote
- 2 Dosen Tomaten (à 400 g Füllmenge)
- 4 El Olivenöl
- 1 El Fenchelsaat
- 1 El Tomatenmark
- Salz • Pfeffer
- Zucker
- 50 g Panko-Brösel (Asia-Laden)
- 2 l neutrales Öl zum Frittieren (z.B. Maiskeimöl)
- 6 Stiele Liebstöckel
- 4 El italienischer Hartkäse (z.B. Grana Padano; grob gerieben)
- Außerdem: Küchenthermometer

1. Für die Hackbällchen Brot ca. 5–10 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Schalotten in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze 1 Minute dünsten. Petersilie zugeben, kurz mitdünsten und beiseite abkühlen lassen. Brot im Sieb gut ausdrücken. Bratwürste längs aufschneiden, das Brät herausdrücken und sehr klein zerteilen. Brät in einer Schüssel mit Hack, Quark, ausgedrücktem Weißbrot, Ei, Eigelb und Petersilie gut mischen und mit Salz, Pfeffer und Cayenne würzen. 10 Minuten abgedeckt kalt stellen.

2. Für den Tomaten-Sugo die Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken. Sellerie und Möhren schälen und in feine Würfel schneiden. Chilischote waschen, putzen und fein hacken. Tomaten im Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Tomaten klein schneiden. Tomatendosen mit Wasser füllen.

3. Olivenöl im großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Minuten glasig dünsten. Fenchelsaat, Sellerie, Möhren und Chili zugeben und 5 Minuten mitdünsten. Tomatenmark untermischen und 30 Sekunden mitdünsten. Tomaten, abgetropften Tomatensaft und das Wasser aus den Tomatendosen zugeben und 1:20–1:30 Stunden offen bei milder Hitze dicklich einkochen, dabei mit Salz, Pfeffer und 2 Prisen Zucker würzen.

4. Inzwischen mit angefeuchteten Händen aus der Hackmasse 14 Bällchen (à 60 g) formen. Panko-Brösel in eine Schale geben, Bällchen darin rundum panieren. Öl im Topf auf 160 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!), Hackbällchen darin in 4 Portionen jeweils 2 Minuten frittieren, vorsichtig herausheben und auf ein Backblech legen. Im vorgeheiztem Backofen bei 180 Grad (Gas 2, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten garen. Abgezupfte Liebstöckelblätter fein schneiden.

5. Tomaten-Sugo und Hackbällchen in tiefe Teller geben, mit Liebstöckel und Käse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:20 Stunden plus Garzeit**PRO PORTION** 33 g E, 54 g F, 26 g KH = 752 kcal (3147 kJ)

Foto Seite 39

Tortillas mit Hackfleisch und Gemüse

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 8 Tortillas

- 200 g Rotkohl
- Salz
- Zucker
- 1 El Nussöl (z.B. Walnussöl von Fandler)
- 1 El Rotweinessig
- 200 g Knollensellerie
- 50 g Chorizo-Wurst
- 1 El Zitronensaft
- Pfeffer
- 1 Salatgurke (400 g)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 80 g kleine Shiitake-Pilze
- 4 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 1–2 Tl Fischsauce
- 8 Stiele Koriandergrün
- 3 Stiele Minze
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 40 g Tahin
- 4–6 El Gemüsefond
- 300 g gemischtes Hackfleisch
- 8 Mais-Tortillas (z.B. von Solpuro)

1. Rotkohl putzen, dabei die äußeren Blätter entfernen. Rotkohl bis zum harten Strunk in sehr dünne Streifen hobeln. In kochendem Salzwasser 1 Minute garen, in ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Rotkohl in einer Schale mit Salz und $\frac{1}{2}$ Tl Zucker mischen und 1–2 Minuten kneten (Küchenhandschuhe benutzen!). Kurz vor dem Servieren Nussöl und Essig zugeben und erneut kneten, eventuell nachwürzen.

2. Sellerie putzen, schälen und erst in dünne Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser maximal 1 Minute garen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Haut von der Chorizo abziehen, das Innere in feine Würfel schneiden. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Chorizo darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute unter Rühren braten. Im Sieb abtropfen lassen. Zitronensaft und Chorizo in einer Schale mit dem Sellerie mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Gurke schälen und in dünnen Scheiben in eine Schale hobeln. Mit 1 Prise Salz und 1 Prise Zucker würzen, gut mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Gurkenscheiben im Sieb abtropfen lassen und in eine Schale füllen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Pilze putzen, den Stiel abschneiden. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Schale mit der Fischsauce mischen. Koriander-, Minz- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, mittelfein schneiden und in eine Schale geben. Tahin in einer Schale mit dem Gemüsefond verrühren.

4. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Hack darin bei starker Hitze 3 Minuten krümelig braten. Die Hälfte der Frühlingszwiebeln zugeben und 1 Minute braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schale geben. Tortillas nacheinander in einer beschichteten Pfanne ohne Fett von beiden Seiten braten und mit Tahin-Sauce bestreichen. Hack, Rotkohl, Gurken, Chorizo, restliche Frühlingszwiebeln, Pilze und Kräuter separat dazu servieren. Tortillas am Tisch nach Belieben belegen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten**PRO STÜCK** 12 g E, 21 g F, 17 g KH = 317 kcal (1329 kJ)



ACADEMY

Brigitte

Life-Work-Summit
Mallorca



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 romantischen 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 zubuchbare 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.

- 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



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.



»e&t«-Koch und Ökotrophologe
Kay-Henner Menge hat die
Low-Carb-Küche für sich entdeckt

MIT LUST AUF LINIE

„Sieben Wochen ohne“? Da machen wir doch mit:
Wir verzichten auf Kohlenhydrate und gönnen
uns zur Fastenzeit vier schlanke Low-Carb-Rezepte
mit Lammstelzen, „Puttanesca“-Huhn, falschem
Reis und echten „Zoodles“

REZEPTE KAY-HENNER MENGE **FOTOS THORSTEN SUEDFELS**
STYLING KRISZTINA ZOMBORI **TEXT INKEN BABERG**

Zucchini lassen sich
zu Spiralen geschnitten
und kurz heiß überbrüht
als Nudeln servieren



HÄHNCHENBRUST „PUTTANESCA“ MIT ZUCCHININUDELN

Knusprig gebratenes Huhn, im süditalienischen Sugo gegart. Sardellen, Kapern, Knoblauch und Oliven schenken dem Saucenklassiker die Schärfe und Würze.

Rezept Seite 52

Das sagt Kay-Henner:

„Zucchininudeln sind kalorienarm, vitaminreich und im Handumdrehen gar.“



Die mit dem Biss:
Kichererbsen-
Casarecce bleiben
beim Kochen stabil

Kichererbsen-Pasta mit Rosenkohl und Pancetta

* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 400 g Rosenkohl
- 2 Schalotten (60 g)
- 50 g Coppa (luftgetrockneter Schweinenacken; in dünnen Scheiben)
- 125 g Kichererbsen-Pasta (z.B. Casarecce von Barilla)
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- 60 g halb getrocknete Tomaten in Öl (abgetropft; aus dem Glas; z.B. LaSelva)
- 5–6 Stiele glatte Petersilie
- Piment d'Espelette (ersatzweise Cayennepfeffer)
- 20 g italienischer Hartkäse (z.B. Grana Padano)

1. Rosenkohl putzen und der Länge nach halbieren. Schalotten der Länge nach halbieren und in dünne Halbringe schneiden. Coppa in 5 mm breite, kurze Streifen schneiden.
2. Kichererbsen-Pasta in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Inzwischen das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Rosenkohl darin bei mittlerer bis starker Hitze 8–10 Minuten bissfest braten, dabei häufig wenden und salzen.
3. Kichererbsen-Pasta abgießen, dabei 200 ml Kochwasser auffangen, Pasta abtropfen lassen. Coppa und Schalotten zum Rosenkohl geben und weitere 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.
4. Halb getrocknete Tomaten halbieren. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Tomaten und Petersilie mit der Pasta und 100–120 ml Nudelkochwasser unter den Rosenkohl mischen und erhitzen. Mit Piment d'Espelette würzen und auf vorgewärmt Tellern anrichten.
5. Käse am besten mit einem Sparschäler in Streifen darüberhobeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 31 g E, 26 g F, 37 g KH = 548 kcal (2297 kJ)



KICHERERBSEN-PASTA MIT ROSENKOHL

Luftgetrockneter Schinken, halb getrocknete Tomaten und frische Grana-Padano-Hobel geben Kohl und Pasta Würze, Fruchtigkeit und Umami. **Rezept links**

Das sagt Kay-Henner:

„Kichererbsen-Pasta hat im Vergleich zu Getreide-Pasta weniger Kohlenhydrate und mehr Eiweiß – bei nahezu gleichem Nährwert.“





MISO-OMELETT MIT PAK CHOI UND BROKKOLI-„REIS“

Im locker gebackenen Omelett mit Ingwer, Chili, und Mineralwasser für die Luftigkeit steckt zweierlei Gemüse. Mit nussig-mari- timem Nori-Sesam-Topping. Rezept rechts

Das sagt Kay-Henner:
„Brokkoli-„Reis“ ist ein schmackhafter Reisersatz, der leicht selbst gemacht, aber auch tiefgekühlt schon in Bio-Qualität erhältlich ist.“





Miso-Omeletts mit Pak choi und Brokkoli-„Reis“

* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 400 g Brokkoli
- 300 g Pak choi
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 20 g frischer Ingwer
- 2 El ungeschälte helle Sesamsaat
- 1 El Nori-Flocken (z.B. von Arche; Naturkostladen)
- 3 El geröstetes Sesamöl
- Salz
- 4 Eier (Kl. M)
- 2 gehäufte Tl helle Miso-Paste (Shiro; Asia-Laden)
- 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 8–10 Stiele Koriandergrün

1. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen, die Stiele schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Mit den Brokkoli-Röschen am besten in einer Küchenmaschine intervallmäßig auf Reiskorngröße zerkleinern, dabei aufpassen, dass der Brokkoli nicht zu fein und nicht matschig wird.
2. Pak choi in einzelne Blätter teilen, waschen, abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in schräge Ringe schneiden. Chilischote putzen, waschen und mit Kernen in feine Ringe schneiden. Ingwer dünn schälen und fein hacken.
3. Sesam in großer beschichteter Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Mit Nori-Flocken im Schälchen mischen, beiseitestellen.
4. 1 El Sesamöl in der Pfanne erhitzen. Pak-choi-Blätter darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten braten, dabei häufig wenden. Inzwischen zerkleinerten Brokkoli mit 5 El kaltem Wasser und etwas Salz in einem Topf zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 10–12 Minuten dünsten.
5. Pak choi aus der Pfanne heben. 1 El Sesamöl und je die Hälfte von Frühlingszwiebeln, Chili und Ingwer in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Inzwischen 2 Eier und 1 Tl Miso-Paste mit dem Schneebesen glatt rühren, 5 El Mineralwasser kurz unterrühren. Mischung in die Pfanne geben, die Hälfte vom Pak choi darauf verteilen. Sobald die Masse zu stocken beginnt, Omeletts in der Pfanne zur Hälfte zusammenklappen, 3 Minuten bei milder Hitze nachziehen lassen. Omeletts auf einem Teller im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf dem Rost in der Ofenmitte warm stellen.
6. Zweites Omelett ebenso zubereiten. Koriandergrün – bis auf 2 Stiele – mit den zarten Stielen grob schneiden und unter den Brokkoli heben. Vom restlichen Koriandergrün Blätter für die Garnierung abzupfen. Brokkoli und Omeletts auf vorgewärmten Tellern mit Nori-Sesam und abgezupften Korianderblättern anrichten. Restlichen Nori-Sesam separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 23 g E, 33 g F, 13 g KH = 477 kcal (2007 kJ)

Tipp Im Supermarkt und Naturkosthandel ist TK-Brokkoli-„Reis“ in Bio-Qualität erhältlich, z.B. von Followfood.

Der mit Stiel und Köpfchen: Brokkoli lässt sich im Ganzen verarbeiten – und herunterbrechen auf Reiskorngröße

Lammstelzen mit Steckrübenstampf

* EINFACH, LOW CARB

Für 4 Portionen

LAMMSTELZEN

- 4 Lammstelzen (à ca. 400 g)
- Salz • Pfeffer
- 5 Schalotten (150 g)
- 2 Fenchelknollen (400 g)
- 150 ml trockener Weißwein
- 200 ml Lamm- oder Kalbsfond
- 2 Lorbeerblätter

STECKRÜBENSTAMPF

- 10 Pimentkörner
- 1 gestr. TL grobes Salz

- 1 kg Steckrübe
- 1 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 30 g Butter
- 50 ml stilles Mineralwasser
- 1 Lorbeerblatt

GREMOLATA

- 1 TL Fenchelsaat
 - 1 Bio-Zitrone
 - 5 Stiele Thymian
 - 3–4 Stiele krause Petersilie
- Außerdem: Bräter (30 cm Ø)

1. Für die Lammstelzen das Fleisch rundum mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Knochen nach oben in einen Bräter setzen. Im Bräter im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf dem Rost in der 2. Schiene von unten 30 Minuten braten.

2. Schalotten vierteln. Fenchel putzen, waschen und das zarte Grün in kaltem Wasser beiseitelegen. Fenchel mit dem Strunk achtern, im Bräter mit dem ausgetretenen Fett der Lammstelzen mischen und zusammen weitere 15 Minuten bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 200 Grad) wie oben braten.

3. Wein, Fond und Lorbeer zugeben und weitere 1:30 Stunden schmoren.

4. Inzwischen für den Steckrübenstampf Pimentkörner und Meersalz im Mörser sehr fein zerkleinern. Steckrübe schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Öl und Butter in einem breiten Topf erhitzen, Steckrüben darin 5 Minuten unter Rühren bei mittlerer Hitze andünsten. Lorbeer, Piment-Salz und Mineralwasser unterrühren und zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 Minuten dünsten.

5. Für die Gremolata Fenchelsaat im Mörser grob zerstoßen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale am besten mit einem Zestenreißer in kurzen Streifen abziehen. Thymian- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und nicht zu fein schneiden. Mit Fenchel und Zitronenschale mischen.

6. Lorbeerblatt aus den Steckrüben entfernen, Steckrüben mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und zugedeckt auf der ausgeschalteten Kochstelle warm stellen. Stelzen, Fenchel und Schalotten aus dem Sud heben und im ausgeschalteten Backofen warm stellen, nach Belieben entfetten und etwas einkochen lassen. Gremolata unterrühren. Stampf mit Stelzen und Sauce anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:30 Stunden

PRO PORTION 41 g E, 35 g F, 17 g KH = 581 kcal (2436 kJ)

Die von hier: Als lokales Wintergemüse nutzt die Steckrübe ihren Heimvorteil auch als Einlage, Salat oder Fake-Steak

LAMMSTELZEN MIT STECKRÜBEN- STAMPF

Zum geschmorten Lamm mit Fenchel, Schalotten und Gremolata-Sauce entfaltet die gestampfte Kohlrübe eine schöne erdige Würze. Wunderbar für Gäste!

Rezept links

Das sagt Kay-Henner:
„Steckrübe ist vielseitig, ballaststoffreich und mit nur 7 g KH und 29 kcal auf 100 g prädestiniert für die gehobene Low-Carb-Küche.“



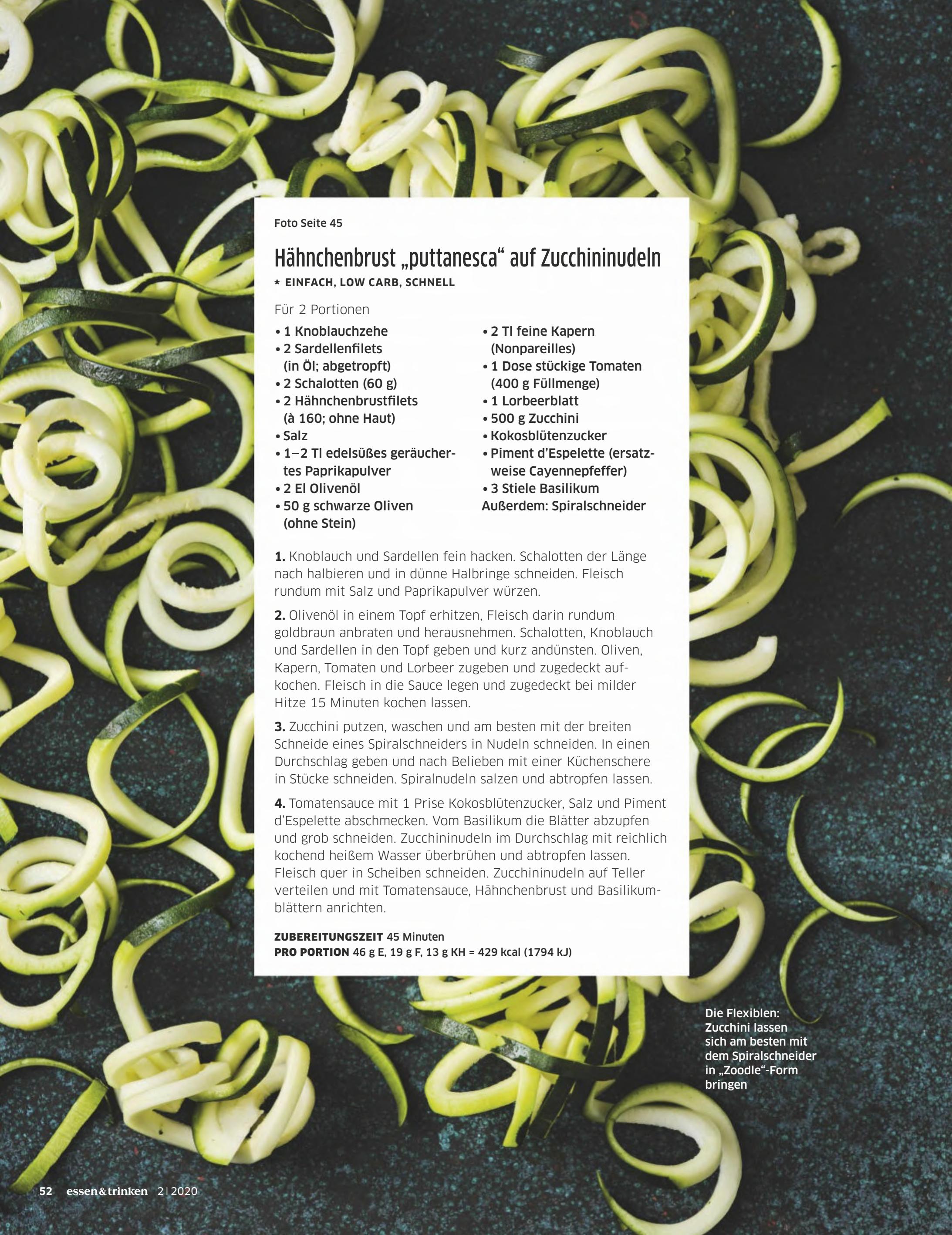


Foto Seite 45

Hähnchenbrust „puttanesca“ auf Zucchininudeln

* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 Knoblauchzehe
 - 2 Sardellenfilets
(in Öl; abgetropft)
 - 2 Schalotten (60 g)
 - 2 Hähnchenbrustfilets
(à 160; ohne Haut)
 - Salz
 - 1–2 TL edelsüßes geräucher-
tes Paprikapulver
 - 2 EL Olivenöl
 - 50 g schwarze Oliven
(ohne Stein)
 - 2 TL feine Kapern
(Nonpareilles)
 - 1 Dose stückige Tomaten
(400 g Füllmenge)
 - 1 Lorbeerblatt
 - 500 g Zucchini
 - Kokosblütenzucker
 - Piment d'Espelette (ersatz-
weise Cayennepfeffer)
 - 3 Stiele Basilikum
- Außerdem: Spiralschneider

1. Knoblauch und Sardellen fein hacken. Schalotten der Länge nach halbieren und in dünne Halbringe schneiden. Fleisch rundum mit Salz und Paprikapulver würzen.

2. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Fleisch darin rundum goldbraun anbraten und herausnehmen. Schalotten, Knoblauch und Sardellen in den Topf geben und kurz andünsten. Oliven, Kapern, Tomaten und Lorbeer zugeben und zugedeckt aufkochen. Fleisch in die Sauce legen und zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten kochen lassen.

3. Zucchini putzen, waschen und am besten mit der breiten Schneide eines Spiralschneiders in Nudeln schneiden. In einen Durchschlag geben und nach Belieben mit einer Küchenschere in Stücke schneiden. Spiralnudeln salzen und abtropfen lassen.

4. Tomatensauce mit 1 Prise Kokosblütenzucker, Salz und Piment d'Espelette abschmecken. Vom Basilikum die Blätter abzupfen und grob schneiden. Zucchininudeln im Durchschlag mit reichlich kochend heißem Wasser überbrühen und abtropfen lassen. Fleisch quer in Scheiben schneiden. Zucchininudeln auf Teller verteilen und mit Tomatensauce, Hähnchenbrust und Basilikumblättern anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 46 g E, 19 g F, 13 g KH = 429 kcal (1794 kJ)

Die Flexiblen:
Zucchini lassen
sich am besten mit
dem Spiralschneider
in „Zoodle“-Form
bringen



31.01. | FR | 20:15 UND BEI **TVNOW**

Platz an der Wonne

Nirgendwo versteht man sich besser aufs Savoir-vivre als in einem französischen Bistro. Das verlegen wir jetzt nach Hause und zelebrieren bei Ziegenkäse-Terrine, Fischsuppe und Soufflé leichte Lebensart in großer Runde

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

VORSPEISE

Ziegenkäse-Terrine mit Linsensalat

Käse öffnet den Magen: Herzhafter Bayonne-Schinken umhüllt die Terrine, die Linsen werden von Apfelwürfelchen fruchtig aufgemischt. **Rezept Seite 57**





Ein delikates Muss
zum Menü à la
française: Salzbutter
und Baguette



ACHIM ELLMER
»e&t«-Küchenchef

So plant unser Koch sein Menü

BIS ZU 1 TAG VORHER

- Ziegenkäse-Terrine zubereiten und kalt stellen
- Linsen garen, abtropfen lassen und abgedeckt kalt stellen
- Fischsuppenbasis zubereiten, passieren, abkühlen lassen und kalt stellen

2–3 STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Masse für das Zitronen-Soufflé zubereiten, in die Förmchen füllen und abgedeckt kalt stellen
- Suppeneinlage (Gemüse, Fisch und Meeresfrüchte) vorbereiten und abgedeckt kalt stellen
- Pistou zubereiten und abgedeckt beiseitestellen

1 STUNDE VORHER

- Blattsalate für die Vorspeise putzen
- Vinaigrette zubereiten
- Linsen marinieren

30 MINUTEN VORHER

- Fischsuppe fertigstellen, warm stellen

WENN DIE GÄSTE DA SIND

- Vorspeise anrichten

NACH DEM HAUPTGANG

- Soufflé backen und anrichten



HAUPTSPEISE

Fischsuppe mit Skrei und Pistou

Das Meer auf der Zunge: Auch wenn der Winterkabeljau aus Norwegen kommt – mit Fenchel, Tomaten, Thymian und der Basilikumsauce ist die Suppe durch und durch südfranzösisch. **Rezept Seite 59**



Ziegenkäse-Terrine mit Linsensalat

**** MITTELSCHWER, RAFFINIERT**

Für 8 Portionen

TERRINE

- 5 dünne Scheiben luftgetrockneter Schinken (à 20 g; z.B. Bayonne-Schinken, ersatzweise Parma- oder Serrano-Schinken)
- 250 g Ziegenfrischkäse
- 150 g Ziegenrolle mit Asche (z.B. Sainte Maure; ersatzweise Picandou)
- 50 g Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer

LINSEN- UND BLATTSALAT

- 100 g Puy-Linsen oder schwarze Linsen

- Salz
 - 80 g Feldsalat
 - 1 kleiner Radicchio (200 g)
 - 1 Chicorée (200 g)
 - 1 Schalotte
 - ½ Apfel (80 g)
 - 5 El Weißweinessig
 - 1 Tl mittelscharfer Senf
 - ½ Tl getrockneter Estragon
 - 100 ml Traubenkernöl
 - Pfeffer
 - 1–2 Tl Honig
 - ¼ Tl Piment d'Espelette
- Außerdem: ausreichend große Form (z.B. Terrinenform, ca. 24 cm Länge, 500 ml Inhalt)

1. Für die Ziegenkäse-Terrine eine Form so mit Klarsichtfolie auslegen, dass diese seitlich etwas überhängt. Schinkenscheiben leicht überlappend und ebenfalls seitlich etwas überhängend in die Form legen. Beide Ziegenkäsesorten mit Crème fraîche verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Käsemasse in der Terrine verteilen und gut hineindrücken. Mit den überhängenden Schinkenscheiben und der Folie abdecken und alles nochmals gut andrücken. Terrine mindestens 5 Stunden kalt stellen.

2. Für den Linsensalat die Linsen in einem Sieb kalt abspülen. In einem Topf mit reichlich Wasser bedecken, aufkochen und bei mittlerer Hitze offen 25–30 Minuten knapp gar kochen. Kochwasser 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit Salz würzen. Linsen in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

3. Inzwischen Feldsalat, Radicchio und Chicorée putzen, waschen und im Sieb gut abtropfen lassen. Radicchio in Streifen, Chicorée in Spalten schneiden.

4. Schalotte in feine Würfel schneiden, Apfel waschen, entkernen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Essig, Senf, 4 El heißes Wasser, Estragon und Öl verrühren. Vinaigrette mit Salz, Pfeffer, Honig und Piment d'Espelette abschmecken. Schalotten und Apfelwürfel zugeben. Die Hälfte der Vinaigrette mit den Linsen mischen und mindestens 15 Minuten durchziehen lassen.

5. Ziegenkäse-Terrine mithilfe der Folie aus der Form heben. Folie entfernen und Terrine mit einem sehr scharfen Messer in 16 Scheiben schneiden. Mit den marinierten Linsen und den Blattsalaten auf Tellern anrichten. Blattsalate mit der restlichen Vinaigrette beträufeln und servieren. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeit 5 Stunden
PRO PORTION 13 g E, 25 g F, 9 g KH = 328 kcal (1377 kJ)



HAUPTSACHE VERGOREN

Wo es keinen Wein gibt, vergären die Franzosen eben Äpfel – und zum Aperitif passt bretonischer Cidre wie der „Doz de Dauzanges“ fast immer, vor allem wenn Äpfel auch Teil der Vorspeise sind. Zur Fischsuppe greifen wir zum eleganten Pouilly-Fumé von der Loire, dessen zarte Frucht zugunsten der typischen Feuerstein-Würze in den Hintergrund tritt.

Doz de Dauzanges Cidre Breton Brut, 4,50 Euro, über www.jacques.de; Yvon & Pascal Tabordet Pouilly-Fumé 2018, 17,95 Euro, über www.rindchen.de

„Bayonne-Schinken ist eher mager. Wer eine fetttere Schinkensorte nimmt, sollte besser den Fettrand abschneiden.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



DESSERT

Zitronen-Soufflé mit Karamellsauce

Zum In-die-Luft-Gehen gut: Das federleichte Soufflé auf Quarkbasis ist einfacher, als man denkt – und lässt sich bestens vorbereiten. **Rezept rechts**



HAUPTSPEISE

FOTO SEITE 56

Fischsuppe mit Skrei und Pistou

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 8 Portionen

PISTOU

- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Pinienkerne
- 1 großes Bund Basilikum
- 1 Bund Rauke
- 2 Sardellenfilets (in Öl)
- 3 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 2 El Olivenöl • Salz
- 1–2 Tl Zitronensaft

SUPPENBASIS

- 1 Rotbarsch (ca. 800 g; ausgenommen, ohne Kopf)
- 300 g Fenchelknolle
- 300 g Kartoffeln
- 120 g Zwiebeln
- 100 g Möhren
- 100 g Staudensellerie
- 1 Knoblauchzehe
- 350 g Tomaten
- 100 g Lauch
- 4 El Olivenöl
- 150 ml Wermut (z.B. Noilly Prat)

- 2 Lorbeerblätter
- 2 Stiele Thymian
- 1 Tl Fenchelsaat
- Salz • Pfeffer

SUPPENEINLAGE

- ca. 600 g dickeres Skreifillet (Winterkabeljau; ersatzweise 8 Stücke Kabeljafilet à 70 g)
- 600 g Miesmuscheln
- 8 Garnelen (à 40 g; mit Kopf und Schale)
- 100 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g dünne Möhren
- 1 Zucchini (150 g)
- 1 Fenchelknolle (150 g)
- 150 g sehr kleine Strauchtomaten
- 4 El Olivenöl
- 4 El Wermut
- 2 Msp. Safranfäden • Pfeffer
- 1–2 El Zitronensaft
- Piment d'Espelette
- Außerdem: Flotte Lotte

1. Für den Pistou den Knoblauch grob hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, abkühlen lassen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen (40 g) und grob schneiden. Rauke waschen, putzen, trocken schleudern und grob schneiden (30 g). Sardellenfilets mit einer Gabel grob zerdrücken. Vorbereitete Zutaten mit beiden Ölen im Blitzhacker fein pürieren. Pistou mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Bis zum Servieren abgedeckt beiseitestellen.

2. Für die Suppenbasis Rotbarsch samt Gräten in ca. 5 cm große Stücke hacken. Gemüse putzen bzw. schälen, waschen und grob in Stücke schneiden. Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen. Gemüse darin 5 Minuten glasig dünsten. Fischstücke zugeben, kurz mitdünsten. Mit Wermut ablöschen und etwas einkochen lassen. Mit 2 l kaltem Wasser auffüllen. Lorbeer, Thymian und Fenchelsaat zugeben, mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Suppe aufkochen und halb zugedeckt 45 Minuten leise kochen lassen.

3. Inzwischen für die Suppeneinlage das Skreifillet in 8 gleich große Stücke schneiden. Muscheln kalt waschen und im Sieb abtropfen lassen, eventuell Bärte entfernen. Beschädigte und offene Muscheln aussortieren. Muscheln in kaltes Wasser legen. Garnelen am Rücken entlang einschneiden, den Darm entfernen. Schalotten in Streifen, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden. Zucchini putzen, waschen, längs vierteln und die Kerne entfernen. Zucchini in kleine Stücke schneiden. Fenchel putzen, waschen, den Strunk herausschneiden, das Fenchelgrün beiseitelegen. Fenchel vierteln und in kleine Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren, größere vierteln.

4. Fischsuppe etwas abkühlen lassen. Dann portionsweise samt Gemüse und Fischstücken durch eine Flotte Lotte drehen (ergibt ca. 2 l sämige Suppenbasis).

5. Olivenöl in einem großen breiten Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Möhren und Fenchel darin bei geringer Hitze 5 Minuten andünsten. Mit Wermut ablöschen, mit der Suppenbasis auffüllen, aufkochen. Safran zugeben, Suppe mit Pfeffer würzen. Zucchini und Tomaten zugeben, Muscheln in der Suppe verteilen. Zugedeckt 10 Minuten leise kochen lassen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben, geschlossene entfernen. Fisch und Garnelen nebeneinander in der Suppe verteilen und zugedeckt weitere 8–10 Minuten sanft garen. Fischsuppe mit Salz, Zitronensaft und Piment d'Espelette abschmecken. Fenchelgrün in die Suppe zupfen. Fischsuppe mit Pistou servieren. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:20 Stunden

PRO PORTION 24 g E, 20 g F, 10 g KH = 332 kcal (1394 kJ)

DESSERT

FOTO LINKS

Zitronen-Soufflé mit Karamellsauce

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 8 Portionen

- 250 g Magerquark
 - 25 g Butter (flüssig)
 - 170 g Zucker
 - 2 große Bio-Zitronen
 - 3 Eier (Kl. M)
 - 40 g Puderzucker
 - Salz
 - 1 kleine Zimtstange (5 cm Länge)
- Außerdem: Mulltuch, große ofenfeste Form für 8 Soufflé-Förmchen (à 125 ml Inhalt)

1. Quark in ein feuchtes Mulltuch geben und gut ausdrücken. Eine große ofenfeste Form (in der 8 Soufflé-Förmchen Platz haben) zur Hälfte mit heißem Wasser füllen und auf den Rost auf die unterste Schiene in den Backofen stellen. Ofen auf 180 Grad vorheizen (Gas 3, Umluft nicht geeignet). 8 Soufflé-Förmchen mit flüssiger Butter auspinseln und mit 20 g Zucker ausstreuen.

2. 1 Zitrone heiß waschen und trocken reiben, 1 Tl Zitronenschale fein abreiben. Beide Zitronen halbieren und 100 ml Saft auspressen. Eier trennen. Eigelb und Puderzucker in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers 3 Minuten cremig aufschlagen. Zitronenschale und Quark unterheben. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, dabei 80 g Zucker einrieseln lassen. Weitere 2 Minuten zu einem cremig-festen Eischnee schlagen. Eischnee locker unter die Quarkmasse heben. Masse bis knapp unter den Rand in die Förmchen füllen. Förmchen in die große Form im Backofen stellen. Soufflés 25–30 Minuten backen.

3. Restlichen Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren lassen. Mit Zitronensaft und 50 ml Wasser auffüllen. Zimtstange zugeben, Karamellsauce 5 Minuten sirupartig einkochen lassen.

4. Soufflés aus dem Ofen nehmen. Förmchen auf Teller setzen oder die Soufflés aus den Förmchen auf Teller stürzen. Mit der Zitronen-Karamell-Sauce sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 6 g E, 5 g F, 28 g KH = 188 kcal (789 kJ)

Tipp Sie können die Soufflé-Masse bereits 2–3 Stunden vor dem Servieren zubereiten, in die Förmchen füllen und kalt stellen. Die Backzeit verlängert sich dann um 4–5 Minuten.

7 Tage, 7 Teller

Unser Koch zeigt, dass der Winter nicht trüb sein muss. Mit rotem Hummus, grüner Kohlsuppe und kurkumagelben Pfannkuchen bringt er Farbe auf die Teller – und das in höchstens 45 Minuten

REZEPTE JÜRGEN BÜNGENER FOTOS JULIA HOERSCH, THOMAS NECKERMANN
STYLING MEIKE STÜBER TEXT ANNA FLOORS



JÜRGEN BÜNGENER

»e&t«-Koch

Die vielseitigen vier

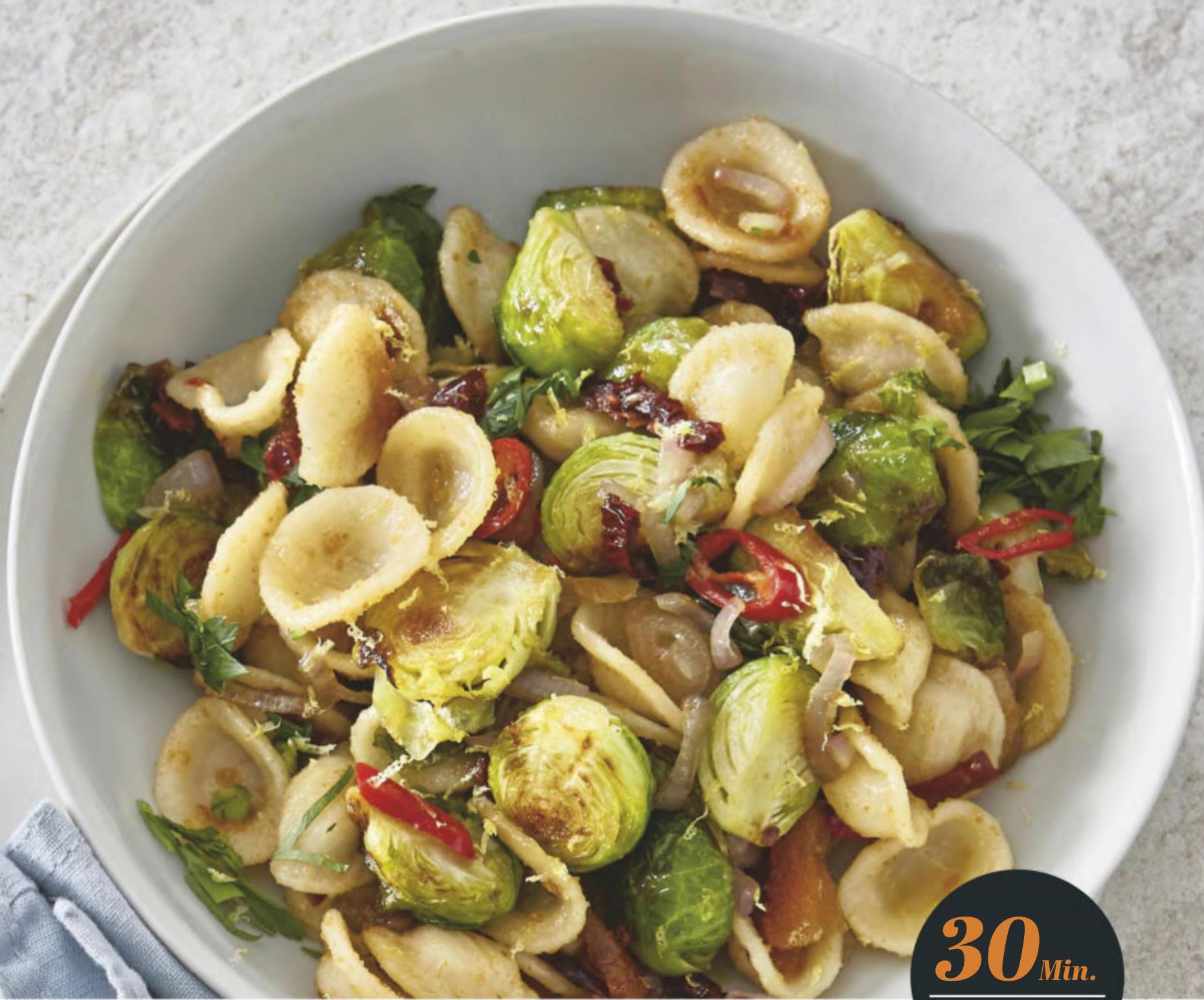
Petersilienwurzel sieht der Pastinake zum Verwechseln ähnlich, hat aber ein viel würzigeres Aroma. Im Übrigen macht sie ihrem Namen alle Ehre: Geschmack und Duft erinnern stark an Petersilie. Deswegen passt die Wurzel überall da hinein, wo sich auch das namensgebende Kraut gut machen würden – zum Beispiel in meine Gemüsebeilage mit Linsen (Sonntag).

Rauchmandeln gehören zu dieser Sorte Snacks, bei denen man gleich die ganze Tüte auffuttern möchte. Sollten Sie unerwarteterweise dennoch einige Kerne übrig haben: Grob gehackt sind sie ein köstliches Suppen-Topping (Mittwoch).

rote Linsen garen kürzer als die meisten anderen Linsensorten und sind damit eine gute Wahl für die schnelle Küche. Da sie leicht zerfallen, eignen sie sich bestens zum Binden von Currys oder Eintöpfen. Auch als Beilage zum Lamm machen sie eine gute Figur (Sonntag).

Spitzkohl hat eine schön zarte Struktur und ein feinwürziges Aroma, daher verwende ich ihn besonders gern. Und zwar nicht nur als raffinierten Flammkuchenbelag (Donnerstag), sondern fein geraspelt und weich geknetet auch mal roh als Krautsalat.





30
Min.
Montag

Orecchiette mit Rosenkohl

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 160 g Orecchiette
- Salz
- 10 g Pinienkerne
- 300 g Rosenkohl
- 80 g Schalotten
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 rote Pfefferschote
- 20 g getrocknete Tomaten
- 20 g Soft-Aprikosen
- 6 El Olivenöl
- 30 g Butter
- 1 El Semmelbrösel
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 3 Stiele glatte Petersilie
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
2. Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und beiseitestellen. Rosenkohl putzen und vierteln oder in dünne Scheiben schneiden. Schalotten längs halbieren und in feine Halbkreise schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Pfefferschote waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Getrocknete Tomaten und Aprikosen in feine Streifen schneiden
3. Nudeln in einen Durchschlag abgießen und gut abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Rosenkohl darin bei mittlerer bis starker Hitze 10–12 Minuten braten. Nach 5 Minuten Schalotten, getrocknete Tomaten,

Knoblauch, Pfefferschoten und Aprikosen zugeben und mitbraten.

4. Inzwischen die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Semmelbrösel darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie mit den Stielen fein hacken.

5. Nudeln mit Muskatbröseln und Petersilie zum Kohl geben und 2 Minuten braten. Auf tiefen Tellern anrichten, mit Zitronenschale und Pinienkernen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
PRO PORTION 18 g E, 46 g F, 72 g KH =
810 kcal (3396 kJ)



Speck-Birnen-Pfannkuchen

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 140 g Mehl
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- 250 ml Milch
- Salz
- 2 Eier (Kl. M)
- 1 kleine Radicchio (ca. 140 g)
- 1–2 EL Apfelessig
- 2 EL Walnussöl
- Pfeffer
- 1 große Birne
- 25 g Butterschmalz
- 6 Scheiben Frühstücksspeck (à 15 g)
- 60 g Edelpilzkäse (z.B. Bavaria blu)

1. Für den Pfannkuchenteig Mehl, Kurkuma, Milch und ½ TL Salz mit dem Schneebesen glatt rühren. Eier unterrühren und den Teig 10 Minuten quellen lassen.

2. Inzwischen den Radicchio putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Essig und Öl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Birne waschen, trocken tupfen und bis zum Kerngehäuse längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

3. 5 g Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne (22 cm Ø) erhitzen und den Frühstücksspeck darin knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pfanne säubern. 10 g Butterschmalz in derselben Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Birnscheiben darin kurz

anbraten. Die Hälfte des Teigs darübergießen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 4 Minuten braten. Zweiten Pfannkuchen ebenso zubereiten. Fertige Pfannkuchen auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Radicchio-Streifen und Speckscheiben belegen. Mit zerkrümeltem Käse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten
PRO PORTION 32 g E, 48 g F, 70 g KH =
870 kcal (3644 kJ)

35 Min.

Dienstag



40 Min.
Mittwoch

Grünkohl-Rahmsuppe mit Apfel-Häckerle

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 250 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 100 g Zwiebeln
- 150 g Grünkohl (geputzt)
- 4 El Rapsöl
- 700 ml Geflügelfond
- 250 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 2 Kohlwürste (à 100 g)
- 1 säuerlicher Apfel (z.B. Boskop)
- 1–2 El Zitronensaft
- 1 El Rauchmandeln (z.B. von Seeberger)
- 1–2 TL mittelscharfer Senf

1. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln halbieren und fein schneiden. Grünkohl in 1 cm breite Streifen schneiden.

2. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin 1–2 Minuten glasig dünsten. Grünkohl zugeben und bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten dünsten. Kartoffeln zugeben und mit Fond und Sahne auffüllen. Kurz aufkochen, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Kohlwürste zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt 15 Minuten garen.

3. Inzwischen den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. In einer Schale sofort mit Zitronensaft mischen. Mandeln grob hacken, zugeben und mischen.

4. Die Kohlwürste aus der Suppe herausheben, auf einen Teller legen und in Scheiben schneiden. Suppe mit dem Schneidstab sehr fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Senf abschmecken. Suppe mit den Kohlwürsten in vorgewärmten Schalen anrichten. Mit Apfel-Häckerle bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 16 g E, 45 g F, 21 g KH = 583 kcal (2410 kJ)



35 Min.

Donnerstag

Spitzkohl-Flammkuchen mit Paprika

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 400 g Spitzkohl
- 150 g Zwiebeln
- 100 g gegrillte rote Paprikaschoten (aus dem Glas)
- 3 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 20 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- 3–4 TL mittelscharfer Senf
- 150 g Crème fraîche
- 1 Pk. Flammkuchenteig (260 g; z.B. von Tante Fanny; Kühlregal)
- 1 TL Schwarzkümmelsaat
- 4 Stiele glatte Petersilie

1. Backofen mit Backblech auf der untersten Schiene auf 250 Grad (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Spitzkohl putzen, waschen, längs vierteln und quer in Streifen schneiden. Zwiebeln halbieren und in Spalten schneiden. Paprika in einem Sieb abtropfen lassen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden.

2. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und Spitzkohl und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Senf mit Crème fraîche verrühren. Flammkuchenteig entrollen, mit dem Backpapier auf ein Backblech legen und mit der Crème-fraîche-Mischung bestreichen. Spitzkohl, Zwiebeln und Paprika darauf verteilen. Mit Schwarzkümmel bestreuen. Flammkuchen mithilfe des Backpapiers auf das heiße Backblech ziehen und 12–15 Minuten backen.

3. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Flammkuchen mit Petersilie bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 18 g E, 51 g F, 72 g KH = 861 kcal (3603 kJ)



45 Min.

Freitag

Zander mit Kartoffelstampf und gebratenem Rotkohl

* EINFACH, SCHNELL, RAFFINIERT

Für 2 Portionen

- 500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln • Salz
- 10 g Haselnusskerne (mit Haut)
- 60 g Butter
- 350 g Rotkohl
- 5 El Rapsöl
- Zucker
- 3 El Apfelessig
- 50 ml Rotwein
- Pfeffer
- 30 g Meerrettichwurzel
- 2 Zanderfilets (à 180 g; ohne Haut)
- 2 Stiele krause Petersilie

1. Kartoffeln schälen, vierteln und im kochenden Salzwasser 20–25 Minuten weich garen. Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Nüsse herausnehmen, die Pfanne kurz etwas abkühlen lassen. 40 g Butter in derselben Pfanne zerlassen, Nüsse zugeben und zugedeckt warm stellen.
2. Rotkohl putzen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Rotkohl in feine Streifen schneiden. 3 El Öl in einem Topf erhitzen und den Rotkohl darin bei mittlerer bis starker Hitze 8–10 Minuten braten. Nach 3 Minuten 2–3 Prisen Zucker und 10 g Butter zugeben. Nach 5 Minuten mit Essig und Rotwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Meerrettich schälen und fein reiben.

3. Fertig gegarte Kartoffeln abgießen und mit dem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Abgedeckt warm stellen.

4. Fischfilets halbieren. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Filets mit einer Palette wenden, restliche Butter zugeben und 1–2 Minuten zu Ende garen. Filets dabei mit Bratfett beschöpfen.

5. Zander mit Kartoffelstampf und Rotkohl auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Haselnussbutter beträufeln und mit Meerrettich und abgezupften Petersilienblättern bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 41 g E, 54 g F, 40 g KH = 842 kcal (3538 kJ)

Rote-Bete-Hummus mit Spiegelei

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
- ½ TL Kreuzkümmelsaat
- 1 TL Koriandersaat
- 200 g Rote Bete (vorgegart; vakuumiert)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL helles Tahin (Sesampaste)
- 1 EL Zitronensaft
- Cayennepfeffer
- Salz
- 4 EL Olivenöl
- 4 Eier (Kl. M.)
- 100 g Gewürzgurken (ca. 4 Stück)
- 2 Stiele Dill
- 2 TL helle Sesamsaat (geröstet)

1. Kichererbsen im Sieb abtropfen lassen, die Flüssigkeit dabei auffangen. Kreuzkümmel- und Koriandersaat in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen, im Mörser fein zermahlen und beiseitestellen. 150 g Rote Bete in grobe Stücke schneiden (Küchenhandschuh benutzen!). Knoblauch grob hacken.

2. Kichererbsen, Rote-Bete-Stücke, Gewürzmischung, Knoblauch, Tahin, Zitronensaft, 1 Prise Cayennepfeffer, ½ TL Salz und 1 EL Olivenöl im Blitzhacker (oder in der Küchenmaschine) fein pürieren. Gegebenenfalls etwas Kichererbsenflüssigkeit zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

3. Restliches Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Eier darin aufschlagen und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten als Spiegeleier

braten, bis die Eiweiße fest, die Eigelbe aber noch weich sind. Restliche Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Gewürzgurken längs in dünne Scheiben schneiden.

4. Hummus auf flachen Tellern mit Roter Bete, Gewürzgurken und Spiegeleieren anrichten. Mit abgezupften Dillästchen und Sesam bestreuen und servieren. Dazu passt Fladenbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 28 g E, 42 g F, 37 g KH = 675 kcal (2831 kJ)

25 Min.
Samstag



Das schnellste
Rezept dieser
Ausgabe



Linsen-Senf-Gemüse mit Lammkoteletts

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 80 g Petersilienwurzel
- 80 g Möhren
- 80 g Lauch
- 100 g Fenchel (mit Grün)
- 6 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 120 g rote Linsen
- 350 ml Gemüsefond
- 100 ml Schlagsahne
- Salz • Pfeffer
- 2–3 Tl grober Senf
- 4 Stiele Dill
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 6 Lammkoteletts (à 80 g)
- 1 kleiner Zweig Rosmarin

1. Petersilienwurzel und Möhren schälen, längs vierteln und in feine Stücke schneiden. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und quer in 5 mm breite Scheiben schneiden. Fenchel putzen, das Grün abschneiden und beiseitestellen. Fenchel in ca. 5 mm große Würfel schneiden.

2. 4 El Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse in den Topf pressen. Linsen zugeben und mit Fond und Sahne auffüllen. Offen 12–15 Minuten kochen. Dann mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. 2 Stiele Dill und Petersilie mit den Stielen fein schneiden und unter das Linsengemüse heben.

3. Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Koteletts darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Rosmarinzweig zugeben, kurz mitbraten. Das Fleisch kurz ruhen lassen. Mit dem Linsen-Senf-Gemüse auf Tellern anrichten. Mit Fenchelgrün und restlichen abgezupften Dillästchen bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 42 g E, 64 g F, 41 g KH = 949 kcal (3985 kJ)



Der verborgene Schatz

Eine unergründliche Salzquelle, ein jahrhundertealtes Siedeverfahren und ein fast vergessenes Handwerk: In der letzten aktiven Pfannensaline Europas wird dem weißen Gold der Glanz vergangener Zeiten eingehaucht

TEXT ANNA FLOORS FOTOS THOMAS NECKERMANN



Salz sieden wie vor 150 Jahren:
Friedrich Bethmann, Geschäftsführer der Saline Luisenhall, zeigt,
wie's geht



„So wie unsere
Sole ist,
ist sie perfekt.“

Friedrich Bethmann

V

Vor uns ruht türkisfarbenes Wasser, die Luft ist warm, die Lippen schmecken salzig. Doch wir stehen nicht am Strand in der Karibik, sondern auf einem hölzernen Dachboden in Göttingen-Grone. Zwischen robusten Holzbalken kommt hier ans Licht, was 250 Millionen Jahre im Verborgenen schlummerte: unberührtes Salzwasser, sogenannte Sole. Und aus dieser wird in der Saline Luisenhall Tiefensalz gewonnen. „Im Reservoir sehen wir die Sole zum ersten Mal, nachdem sie aus der Erde gefördert wurde“, erklärt Geschäftsführer Friedrich Bethmann und deutet auf das große Becken. „Mit einem Salzgehalt von 27 Prozent ist sie voll gesättigt, mehr Salz kann sich in Wasser nicht lösen. So wie unsere Sole ist, ist sie perfekt.“

Bethmann, dunkelblonde Locken, runde Brille, führt die Saline gemeinsam mit Vater und Bruder. Seit fast 150 Jahren befindet sie sich in Familienbesitz. Doch die Entdeckung des Göttinger Salzes liegt noch weiter zurück – und ist ein Beispiel dafür, dass man mit wachsamen Augen durch die Welt gehen sollte. Mitte des 19. Jahrhunderts entdeckte ein Geologe salzliebende Pflanzen in der Umgebung. Er war überzeugt, dass diese auf ein großes Salzvorkommen hinweisen. Etwa zwei Jahre lang und 470 Meter tief musste er bohren, bis er tatsächlich auf eine Quelle stieß. Niemand weiß, wie es da unten genau aussieht. Vermutlich mündet das schmale Rohr in einen riesigen unterirdischen Salzwassersee. Fest steht aber, dass seitdem unermüdlich Sole ans Tages-



licht hervorsprudelt, noch immer gestützt von der ursprünglich erbauten Konstruktion. Auch an dem Produktionsverfahren hat sich bis heute kaum etwas geändert. Nach wie vor ist das Sudhaus der zentrale Ort des Geschehens.

Friedrich Bethmann geht zügig voran, nimmt mühelos schmale Stufen, weicht intuitiv Balken aus. Der 32-Jährige kennt das Gelände von klein auf. Für ihn ist alltäglich, was Besucher innehalten lässt: Die Salzablagerungen an Wänden und Decken, die sich zu spitzen Stalaktiten und eigenwilligen Kristallgebilden formen oder an dichte Eisschichten erinnern. Die ungewöhnliche Geräuschkulisse: das Plätschern der Sole, das Ächzen der historischen Maschinen. Oder die 20 Meter langen Siedepfannen, vor denen wir jetzt stehen, und über denen dichte Dampfschwaden hängen.

Nach ihrer Ruhephase im Reservoir wird der Sole nun ordentlich eingeheizt. Ein Kohlefeuer erwärmt sie in den offenen Eisenpfannen auf 70 Grad, das Salz kristallisiert aus. Auf der Wasseroberfläche schwimmen zartblättrig

Oben Relikt vergangener Zeiten: Der mit Holz verkleidete Bohrturm überragt die massiven Backsteingebäude

Linke Seite Im Reservoir kommt die Sole das erste Mal ans Tageslicht, ein Mitarbeiter der Saline begutachtet sie

Salzblüten. Die sind so filigran, dass man sich kaum traut, sie einzufangen. Doch wer es schafft, wird belohnt: Das Fleur de sel aus Göttingen schmilzt auf der Zunge und schmeckt zurückhaltend salzig.

Auf den Pfannenboden sinkt derweil heller Salzbrei. Hat sich genügend angesammelt, wird er per Hand abgepumpt und in einer Zentrifuge vorge-trocknet. Wir folgen behäbigen Förderbändern, die eine funkelnende Salzspur durch Trockner, Mahlwerk und Rüttelsieb schleusen und kommen in einer kleinen Halle an. Hier landen die verschiedenen Körnungen in Tüten, Säckchen und Eimern, Mitarbeiter verschließen alles per Hand. Selbst die feinste Variante erscheint noch deutlich größer als durchschnittliche Supermarktware. „Die vergleichsweise großen Kristalle zergehen langsamer auf der Zunge, so entfaltet sich der Geschmack sanfter“, erklärt Bethmann. Er behält recht: Das Luisenhaller Tiefensalz schmeckt angenehm salzig und dabei in keiner Weise scharf. Sein mildes Aroma ist vermutlich auch der Unversehrtheit der naturreinen Sole zu verdanken. Millionen von Jahren war sie tief unter der Erde verschlossen, fernab von Plastik, Öl oder anderen Verunreinigungen. Dem Salz wird außerdem nichts mehr hinzugefügt, keine Spurenelemente, keine Rieselhilfen.

Das Geheimnis der Göttinger Salzproduktion ist also nicht zuletzt vornehme Zurückhaltung. Es wird nicht verändert, was schon vollkommen ist, und der Rohstoff sparsam eingesetzt. Neben Gastronomen und Feinschmeckern in ganz Deutschland schätzt diese Qualität auch Jan-Göran Barth, Chefkoch im Berliner Schloss Bellevue. Auf die Frage, ob er Sorge habe, dass die geheimnisvolle Quelle mal erschöpft sein könnte, reagiert Bethmann gelassen: „Die Möglichkeit besteht, wir können ja nicht runterschauen. Aber da wir so geringe Mengen produzieren, schätzen Geologen, dass hier noch etliche Generationen Salz sieden können.“ In einem Jahr, rechnet

er vor, stellen sie so viel Salz her wie große Produzenten an einem Vormittag: etwa 3500 Tonnen.

Draußen erwarten uns Sonnenschein und ein wolkenloser Himmel, die Luft ist auch hier salzgeschwängert. Nun fühlt es sich tatsächlich ein bisschen nach Urlaub an. Ein letzter Blick zu den Produktionsstätten: Das schwere Eichenfachwerk versprüht den Charme trotziger Beständigkeit, es hat Generationen von Besitzern überdauert. Ein Relikt vergangener Zeiten. „Wir sind die einzige noch in Betrieb befindliche Pfannensaline in Europa. Nur bei uns kann man sehen, wie Salz zu Kaisers Zeiten gesiedet wurde“, resümiert Bethmann. Dieses Alleinstellungsmerkmal macht die Saline zum Industriedenkmal – bei laufender Produktion. Und wie sieht ihre Zukunft aus? Da muss der studierte Landwirt nicht lange überlegen: „Wir möchten erhalten, was wir haben. Unser größtes Ziel ist es, diesen Schatz zu bewahren.“ —



Oben Ob Säckchen oder Töpfchen: Luisenhaller Salz gibt es im gut sortierten Supermarkt oder unter www.luisenhall.de

Unten Salz ist nicht gleich Salz: In der Saline entstehen verschiedene Körnungen, von grob bis fein



„Nur bei uns
kann man sehen,
wie Salz
zu Kaisers Zeiten
gesiedet wurde.“

Friedrich Bethmann

Alles im Blick: Bethmann
prüft die Zentrifuge, die
den Salzbrei vortrocknet



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/prAEMIENABO

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



Tel. 02501/8014379

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

KNÖDEL

HANDGEROLLT MIT HERZ

Knödel sind und bleiben das Soulfood schlechthin – ganz gleich, ob sie aus Brot, Grieß oder Quark zubereitet werden. »e&t«-Küchenchef Achim Ellmer zeigt seine sechs Lieblingsvarianten von herhaft bis süß

REZEPTE ACHIM ELLMER FOTOS THOMAS NECKERMANN STYLING MARIA GROSSMANN TEXT BENEDIKT ERNST



Serviettenknödel mit Pilzragout

Von der Rolle: In Scheiben geschnitten und auf Pilzen gebettet, zeigen die Brötchen von vorvorgestern, was noch in ihnen steckt.

Rezept Seite 79



Leberknödel mit Kürbiskraut und Zwiebelschmelze

In der XXL-Version avanciert der Leberknödel vom Nebendarsteller im Suppenteller zum Hauptgericht mit Wohlfühlfaktor.
Rezept Seite 80



Grießknödel-Tafelspitz-Suppe mit Röstbrot

In herrlich dichter Brühe und von frischem Meerrettich bedeckt, fühlen sich Grießknödel besonders wohl.

Rezept rechts

Foto links

GRIESSKNÖDEL-TAFELSPITZ-SUPPE

** MITTELSCHWER

Für 8 Portionen

SUPPE UND BROT

- 500 g Rindermarkknochen
- 1 Zwiebel
- Salz • 1 Lorbeerblatt
- 3 Wacholderbeeren
- 1 Ei schwarze Pfefferkörner
- 1,5 kg Tafelspitz vom Rind
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Stange Lauch
- 250 g Knollensellerie
- 250 g Möhren

• 1 Ei Semmelbrösel

- 1 Baguette
- grobes Meersalz
- GRIESSKNÖDEL**
- 500 ml Milch
- 40 g Butter • Salz
- Muskat (frisch gerieben)
- 150 g Hartweizengrieß
- 1 Ei (Kl. M.)
- 2 Bund Schnittlauch
- 100 g frischer Meerrettich

1. Für Suppe und Brot Rindermark aus den Knochen lösen (ca. 120 g), würfeln und abgedeckt beiseitestellen. Die Zwiebel ungeschält quer halbieren und mit den Schnittflächen nach unten in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.
2. 4 Liter Wasser, Knochen, Salz, Lorbeer, Wacholderbeeren, Pfefferkörner und die Zwiebelhälfte aufkochen. Tafelspitz zugeben und bei milder Hitze etwa 2–2,5 Stunden offen kochen lassen.
3. Inzwischen Suppengrün putzen, eventuell waschen, grob schneiden und nach ca. 1 Stunde zur Brühe geben. Tafelspitz nach dem Ende der Garzeit in der Brühe abkühlen lassen.
4. Lauch, Sellerie und Möhren putzen bzw. schälen, in feine Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser 30 Sekunden blanchieren, in ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.
5. Für die Knödel Milch, Butter mit etwas Salz und Muskat aufkochen. Grieß unter Rühren einrieseln lassen und bei sehr milder Hitze quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Masse beiseitestellen und etwas abkühlen lassen. Ei mit den Knethaken des Handrührers unterrühren. Mit gut angefeuchteten Händen etwa 40 möglichst gleich große Knödel aus dem Teig formen und abgedeckt kalt stellen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Meerrettich schälen und fein raspeln. Beides eventuell mischen.
6. Mark in einem Topf bei milder Hitze zerlassen. Flüssiges Fett durch ein Sieb gießen und etwa 20 Minuten kalt stellen, bis das Fett fest zu werden beginnt. Mit den Quirlen des Handrührers cremig-weiß aufschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Semmelbrösel unterrühren und kalt stellen.
7. Tafelspitz aus der Brühe nehmen, trocken tupfen und das Fett abschneiden. 800 g Fleisch zuerst in Scheiben, dann in Würfel schneiden. Brühe entfetten, durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen und aufkochen. Mit Salz abschmecken.
8. Baguette in Scheiben schneiden, auf einen Rost legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) etwa 5 Minuten rösten. Herausnehmen, leicht abkühlen lassen, mit Mark bestreichen und mit grobem Salz würzen.
9. Knödel in leicht siedendes Salzwasser geben. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, weitere 5–10 Minuten ziehen lassen.
10. Tafelspitz mit Gemüsestreifen anrichten und mit Brühe auffüllen. Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, kurz abtropfen lassen und in den Tellern verteilen. Mit Schnittlauch und Meerrettich bestreuen und mit Röstbrot servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 3:30 Stunden

PRO PORTION 48 g E, 31 g F, 34 g KH = 610 kcal (2552 kJ)



Foto Seite 76

SERVIETTENKNÖDEL MIT PILZRAGOUT

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

KNÖDEL

- 300 g Kastenweißbrot oder Brötchen (3 Tage alt)
- 150 g Schalotten
- 1 Bund glatte Petersilie
- 60 g Butter (weich)
- 300 ml Milch
- Salz
- Muskat (frisch gerieben)
- 3 Eier (Kl. M.)

RAGOUT

- 100 g Schalotten
- 25 g getrocknete Steinpilze
- 300 g Champignons
- 300 g Kräuterseitlinge
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Ei neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 250 ml Kochsahne (15% Fett)
- 2 Ei Crème légère
- Pfeffer

1. Für den Knödel Brot in etwa 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Schalotten fein würfeln. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. In einer Pfanne 1 TL Butter zerlassen, Schalotten darin glasig dünsten. Petersilie unterrühren.
2. Milch erhitzen und mit Salz und etwas Muskat würzen. Heiße Milch und Schalotten locker mit den Brotwürfeln mischen. Mit einem Teller bedecken und etwa 15 Minuten quellen lassen.
3. Eier trennen. Restliche Butter mit den Quirlen des Handrührers cremig-dicklich aufschlagen. Eigelbe nacheinander zugeben und mit der Butter aufschlagen. 1 Prise Salz zu den Eiweißen geben und steif schlagen. Eigelb-Butter-Creme mit der Brotmasse mischen, danach den Eischnee vorsichtig unterheben (dabei nicht zu viel rühren, damit der Knödelteig locker bleibt).
4. Knödelteig auf ein gut angefeuchtetes Küchentuch geben und zu einer 35 cm langen Rolle formen. Fest im Tuch einrollen, die Enden mit Küchengarn fest zusammenbinden. Serviettenknödel in einen Bräter mit siedendem Salzwasser geben und bei mittlerer Hitze darin etwa 40 Minuten gar ziehen lassen. Knödel dabei mehrfach wenden oder mit einem Teller beschweren, damit er immer mit Wasser bedeckt ist.
5. Für das Ragout Schalotten in feine Würfel schneiden. Getrocknete Pilze in einen Messbecher geben, mit lauwarmem Wasser auf 400 ml auffüllen und 15 Minuten quellen lassen. Frische Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Petersilie fein schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und 2 TL Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und 3–4 EL Saft pressen.
6. Steinpilze gut ausdrücken und fein schneiden. Pilzwasser durch ein feines Sieb gießen, dabei 300 ml auffangen.
7. Öl in einem Topf erhitzen. Frische Pilze darin kurz anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Schalotten und Steinpilze in den Topf geben und kurz anbraten. Pilzwasser zugießen und mit Sahne auffüllen. Offen bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten sämig einkochen lassen. Gebratene Pilze zugeben, kräftig mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Crème légère einrühren.
8. Knödel aus dem Tuch rollen, in Scheiben schneiden und mit Ragout auf Tellern anrichten. Mit Zitronenschale, Petersilie und Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 23 g E, 39 g F, 48 g KH = 620 kcal (2594 kJ)



Foto Seite 77

LEBERKNÖDEL MIT KÜRBISKRAUT UND ZWIEBELSCHMELZE

** MITTELSCHWER

Für 4 Portionen

KNÖDEL

- 100 ml Milch
- 1 altbackenes Brötchen
- 100 g Zwiebeln
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Ei Butter (10 g)
- 2–3 TL getrockneter Majoran
- 300 g Kalbsleber
- 500 g ausgelöste Kalbsschulter
- Salz
- Pfeffer
- 1 Ei (KI. M)
- 1 Eigelb (KI. M)
- 80 g Semmelbrösel

KÜRBISKRAUT

- 1 Zwiebel
- 1 Dose Sauerkraut (550 g Füllmenge)
- 250 g Hokkaido-Kürbis
- 2 Ei neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 2 TL Zucker
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Wacholderbeeren
- 2 Nelken
- 400 ml Gemüsebrühe

ZWIEBELSCHMELZE

- 400 g Zwiebeln
- 120 g Butter
- 5 Stiele Majoran

Außerdem: Fleischwolf

1. Für die Knödel Milch lauwarm erhitzen, Brötchen darin einweichen. Zwiebeln in grobe Würfel schneiden. Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten, Petersilie und Majoran untermischen. Kurz abkühlen lassen.

2. Leber abspülen, trocken tupfen. Leber und Kalbfleisch würfeln. Brötchen im Sieb abtropfen lassen und gut ausdrücken. Alle vorbereiteten Zutaten nacheinander durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Masse mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Ei, Eigelb und Semmelbrösel zugeben und gut untermischen. Knödelmasse abgedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

3. Für das Kürbiskraut Zwiebel in feine Würfel schneiden. Sauerkraut im Sieb kalt abspülen, gut ausdrücken. Kürbis putzen, waschen, vierteln und entkernen, das Fruchtfleisch in feine Streifen hobeln. Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Zucker einröhren und leicht karamellisieren lassen. Sauerkraut, Lorbeer, Wacholder und Nelken zugeben, mit Brühe auffüllen und halb zugedeckt ca. 30 Minuten schmoren lassen. Nach 20 Minuten die Kürbisstreifen zugeben und mitschmoren.

4. Für die Zwiebelschmelze Zwiebeln würfeln. Butter im Topf zerlassen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 20–25 Minuten hellbraun und mürbe garen. Majoranblätter abzupfen, grob hacken und kurz vor Ende der Garzeit zu den Zwiebeln geben.

5. Inzwischen reichlich Salzwasser in einem breiten Topf aufkochen. Mit gut angefeuchteten Händen 8 Knödel aus der Fleischmasse formen und in das Wasser gleiten lassen. Hitze reduzieren. Sobald die Knödel an der Oberfläche schwimmen, noch weitere 15 Minuten ziehen lassen.

6. Kürbiskraut abschmecken und auf Tellern anrichten. Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf dem Kraut mit der Zwiebelschmelze anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:45 Stunden

PRO PORTION 50 g E, 46 g F, 38 g KH = 770 kcal (3222 kJ)

Foto rechts

PARMESAN-SPINAT-KNÖDEL MIT SALBEIBUTTER UND TOMATEN

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

KNÖDEL

- 300 g frischer Blattspinat
- Salz
- 2 Eier (KI. M)
- 80 g Parmesan
- 250 g altbackene Brötchen oder Weißbrot
- 1 Zwiebel
- 1 Ei Butter (10 g)
- 140 ml Milch
- Muskat (frisch gerieben)

TOMATEN UND SALBEIBUTTER

- 2 Knoblauchzehen
- 450 g kleine Strauchtomaten
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Zweige Rosmarin
- 6 EL Olivenöl
- Fleur de sel
- Pfeffer
- 2 EL Butter (20 g)
- 3 Stiele Salbei

1. Für die Knödel Spinat putzen, Blätter vom Strunk streifen, kalt abspülen und im Sieb gut abtropfen lassen. Spinat in kochendem Salzwasser 30 Sekunden vorkochen, abgießen, kurz in Eiswasser legen, im Sieb abtropfen lassen und mit den Händen gut ausdrücken. Spinat sehr fein hacken und mit den Eiern verquirlen. Parmesan fein reiben.

2. Brötchen fein würfeln. Zwiebel fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Milch erhitzen und mit Salz und Muskat würzen. Heiße Milch und Zwiebel in einer Schüssel mit den Brötchenwürfeln mischen, mit einem Teller bedecken und 15 Minuten quellen lassen. Eier-Spinat-Mischung und die Hälfte des Parmesans zugeben. Alles mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.

3. Teig mit angefeuchteten Händen zu 8 gleich großen Knödeln formen. Anschließend mit einem feuchten Küchentuch bedecken und 15 Minuten ruhen lassen.

4. Für die Tomaten Knoblauchzehen andrücken. Tomaten nach Möglichkeit an den Rispen lassen, abspülen und mit Knoblauch, Lorbeer, Rosmarin, 3 EL Olivenöl, Fleur de sel und Pfeffer in einer ofenfesten Form mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten backen, bis die Tomaten weich sind.

5. Inzwischen Knödel in reichlich kochendes Salzwasser geben, Hitze sofort reduzieren. Knödel bei milder Hitze knapp unter dem Siedepunkt etwa 15–20 Minuten gar ziehen lassen.

6. Für die Salbeibutter Butter und restliches Olivenöl in einem Topf oder einer Pfanne erhitzen. Salbeiblätter von den Stielen abzupfen und in der Buttermischung 1 Minute ziehen lassen.

7. Knödel mit einer Schaumkelle herausnehmen, kurz abtropfen lassen und mit den geschmorten Tomaten und der Salbeibutter auf Tellern anrichten. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden

PRO PORTION 19 g E, F 38 g, KH 37 g = 570 kcal (2385 kJ)

Tipp Statt der geschmorten Tomaten können Sie auch Ratatouille zu den Knödeln servieren.



Parmesan-Spinat-Knödel mit Salbeibutter und Tomaten

Knödel können alles sein, sogar mediterran: Die Trikolore aus Spinat, Tomate und Parmesan wird von duftiger Salbeibutter perfekt in Szene gesetzt.

Rezept links

Kartäuserklöße mit Weinschaumsauce

In Butterschmalz gebraten und mit fein gewürztem Zucker ummantelt, werden Klöße zur süßen Sensation.

Rezept Seite 84





Quarkknödel mit Apfelkompott

Knusprige Schale, fluffiger Kern:
Schaumig aufgeschlagene Quarkkugeln
mit Orangen-Crunch machen sich
blendend auf fruchtigem Kompott.

Rezept Seite 84



Foto Seite 82

KARTÄUSERKLÖSSE MIT WEINSCHAUMSAUCE

* EINFACH

Für 4 Portionen (als Hauptgericht)

KLÖSSE

- 4 Brötchen (3–4 Tage alt)
- 250 ml Milch
- 50 g Schlagsahne
- 40 g Puderzucker
- 3 Eigelb (Kl. M.)
- 60 g Zucker
- 1 TL gemahlener Zimt

• 2 TL Lebkuchengewürz

- 100 g Butterschmalz

WEINSCHAUMSAUCE

- 150 ml Weißwein
(z.B. trockener Riesling)
- 40 g Zucker
- 4 Eigelb

1. Für die Klöße Brötchen längs halbieren. Rinde auf der feinen Seite der Haushaltsreibe sehr fein abreiben, sodass ovale Brötchenhälften entstehen. Brösel auf einem Teller aufbewahren.

2. Milch, Sahne, Puderzucker und Eigelbe gut mit einem Schneebesen verquirlen und in eine flache Arbeitsschale gießen. Zucker, Zimt und Lebkuchengewürz auf einem großen flachen Teller mischen. Brötchenhälften in der Eiermilch ca. 10 Minuten einweichen, dabei mehrfach wenden. Die Eiermilch sollte von den Brötchen komplett aufgesogen worden sein.

3. Für die Weinschaumsauce Weißwein in einem runden Schlagkessel oder einer Metallschüssel mit rundem Boden mit Zucker und Eigelb verquirlen. Wasser in einem für die Schüssel passenden Topf aufkochen. Weinmischung über dem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen 6–7 Minuten cremig-dicklich aufschlagen. Sauce bis zum Servieren warm stellen.

4. Butterschmalz in einer breiten Pfanne erhitzen. Eingeweichte Brötchenhälften in den abgeriebenen Bröseln wenden und im Butterschmalz bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten rundum goldbraun braten.

5. Kartäuserklöße aus der Pfanne nehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. In der Zucker-Zimt-Mischung wenden und mit Weinschaumsauce servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 12 g E, 43 g F, 61 g KH = 700 kcal (2929 kJ)

Tipps Wer keine Weinschaumsauce mag, macht eine Vanille-Schaumsauce dazu. Dafür den Wein durch Milch ersetzen und das ausgekratzte Mark einer Vanilleschote zugeben. Restliche Eiweiße zu Baisers backen oder einfrieren.



Foto Seite 83

QUARKKNÖDEL MIT APFELKOMPOTT

* EINFACH

Für 4 Portionen (als Hauptgericht)

KNÖDEL

- 500 g Magerquark
- 120 g Toastbrot
- 1 Vanilleschote
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bio-Orange
- 80 g Butter (weich)
- 60 g Zucker
- 1 Ei (Kl. M.)
- 1 Eigelb (Kl. M.)
- 80 g Semmelbrösel • Salz
- Puderzucker zum Bestäuben

KOMPOTT

- 150 ml Orangensaft
- 150 ml Apfelsaft
- 35 g Zucker
- 1 Sternanis
- 1 kleine Zimtstange (5 cm Länge)
- ½ TL Speisestärke
- 2 säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)
- 2 TL Rosa Beeren

Außerdem: Mulltuch

1. Für die Knödel Quark in ein feuchtes Mulltuch geben und gut ausdrücken (es bleiben etwa 400 g Quarkmasse). Toastbrot im Blitzhacker zu sehr feinen Bröseln zerkleinern. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Zitrone und Orange heiß abspülen, trocken reiben und je etwa 1 TL Schale fein abreiben. 30 g Butter und 30 g Zucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren. Quark, Vanillemark, Ei, Eigelb, Zitronenschale und Toastbrösel sorgfältig unterrühren. Masse ca. 2 Stunden abgedeckt kalt stellen.

2. Inzwischen für die Brösel restliche Butter und restlichen Zucker in einer Pfanne zerlassen bzw. schmelzen. Orangenschale und Semmelbrösel unterrühren. Alles in eine kleine Schüssel geben, abkühlen lassen und mit den Händen fein zerbröseln.

3. Für das Kompott Orangensaft, Apfelsaft und Zucker in einem Topf aufkochen. Sternanis und Zimtstange zugeben. Stärke mit 1–2 EL Wasser anrühren, zum heißen Saft gießen und nochmals aufkochen lassen. Äpfel waschen, vierteln und entkernen. 4 Apfelviertel in Spalten schneiden, restliche Apfelviertel würfeln. Apfelspalten und -würfel mit den Rosa Beeren in den angedickten Saft geben, 1-mal aufkochen, von der Herdplatte nehmen und abkühlen lassen.

4. In einem breiten Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Aus der Quarkmasse mit feuchten Händen 12–16 kleine Knödel formen. Knödel in das siedende Wasser geben und die Hitze sofort reduzieren. Sobald die Knödel nach oben steigen, weitere 10 Minuten gar ziehen lassen. Knödel mit der Schaumkelle aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen, in den Bröseln wenden, mit Puderzucker bestäuben und mit dem Apfelkompott servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:30 Stunden

PRO PORTION 23 g E, 23 g F, 80 g KH = 625 kcal (2615 kJ)

LOW CARB

EINFACH, SCHNELL UND LECKER

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

LO

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

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

LOW CARB

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

Gesunde Sache: Spinat in Suppe, Auflauf und Salat

Süße Sache: von Muffin bis Marmorkuchen

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

Gen
un

Das geht mit
bis zum Abend

Abnehmen kann
so einfach sein!

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

2 Hefte
für nur **7,80 €**

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

Bitte Bestellnummer angeben: 043M006

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

VORHER

Die Zutaten



Das tut jetzt gut

Im Ayurveda, der uralten indischen Lehre der Harmonie von Körper und Geist, spielt ausgewogene Ernährung eine entscheidende Rolle. Sechs Rezepte zum Kennenlernen und Wissenswertes zu den Grundlagen der ayurvedischen Küche

REZEPTE MARCEL STUT FOTOS THOMAS NECKERMANN
STYLING MAIKE STÜBER TEXT MARIANNE ZUNNER, FRAUKE DÖHRING



NACHHER **Blumenkohl-Kartoffel-Curry**

Streichelt die Seele: Das Gemüse badet in einer cremigen Sauce auf der Basis von Tomaten, vielen Gewürzen und einer selbst gemachten Cashewpaste. Obendrauf knuspern gehackte Cashewkerne. Rezept Seite 93

VORHER

Die Zutaten





NACHHER
Rote-Bete-Curry

Erfreut die Sinne: Zu den purpurroten Knollen gesellen sich Kohlrabi und Möhren. Zimt, Curryblätter und Kardamom sorgen für verführerischen Duft. Eine Raita setzt Glanzlichter. Rezepte Seite 93 und 95

VORHER

Die Zutaten





NACHHER
Gemischtes Dal

Schmeichelt dem Gaumen: Der Gemüsetopf aus viererlei Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Möhren und Spinat wird getoppt von frischem Ingwer. Ein Kokos-Chutney ergänzt das Ganze vortrefflich.
Rezepte Seite 95



Im Dreiklang

Die jahrtausendealte Lehre Ayurveda hat die Wellness-Küche quasi erfunden.

Ihr Motto: In Körper, Geist und Seele fließen Harmonie und Lebensenergie dank individueller Ernährung und dem bewussten Umgang mit Gewürzen

Ayurvedisch kochen ist die Einladung, bewusster zu essen und vor allem gut für mich zu sorgen. Das heißt: Ich esse, was meine Seele, Sinne, meinen Geist und Körper gesund und glücklich hält.“ Das sagt Eckhard Fischer, und er muss es wissen, denn der ehemalige Chefkoch des Hotels „Ayurveda Parkschlösschen“ in Traben-Trarbach gilt als Ayurveda-Koryphäe.

Eine uralte Weisheit

Ayurveda – im Wortsinn „die Wissenschaft vom Leben“ – ist mehr als 5000 Jahre alt und Grundlage anderer bewährter Heilverfahren wie der chinesischen, der persischen und ägyptischen Medizin. Sie unterscheidet Menschen nach drei Lebensenergien, den Doshas, die Vata, Pitta und Kapha heißen. Jeder Mensch trägt alle drei Doshas in sich, dabei dominieren zwei und wiederum eines davon am meisten. Dem Dosha, das uns am meisten dominiert, werden typische körperliche und Charaktermerkmale zugeordnet. Aber nicht nur die Menschen, auch alle Nahrungsmittel sind den drei Doshas zugeordnet. Der zentrale Gedanke hinter der ayurvedischen Ernährung ist dieser: Um unsere individuellen Lebensenergien bei einer Störung wieder ins Lot zu bringen, können wir das Ungleichgewicht mit ausgewählten Lebensmitteln, vor allem Kräutern und Gewürzen, wieder ausgleichen. Denn sie sind in der Lage, über den Geschmackssinn mit den Doshas zu kommunizieren.

Dynamisch und kreativ

Vata, das erste Dosha, steht für Bewegung und Aktivität. Das Sinnbild des Vata-Typs ist die Gazelle. Vata-Typen sind zierlich, flink, wach, sensibel und kreativ. Im Körper steuert Vata Bewegungs- und Verteilungsabläufe: Kreislauf, Stoffwechsel, Atmung und Wachstum. Zu viel Vata im Organismus führt zu Nervosität, Müdigkeit, Nerven- oder Muskelschmerzen.

chend wirken süßes Obst, leicht bittere Gemüse, Hülsenfrüchte. Oft reicht ein Schuss Sahne, der einem Gericht zugesetzt wird.

Ruhig und ausdauernd

Das dritte Dosha ist Kapha. Es sorgt für Stabilität, Widerstandskraft und Ausdauer. Das Sinnbild ist der Elefant: Kapha-Typen sind ruhig und gemütlich, eher von kräftiger Statur. Zu viel Kapha kann indes zu Übergewicht, Trägheit, Depressionen oder auch Bronchitis führen. Die Ayurveda-Medizin empfiehlt dann bittere oder scharfe Gewürze, zum Beispiel Pfeffer, als Ausgleich. Herrscht etwa zu viel nervöses Vata vor, sind Gewürze des Kapha-Spektrums (ruhig) ideal, sie schmecken süß, sauer oder salzig.

Ayurvedisches Essen mit seinen vielen Kräutern und Gewürzen ist ein Genuss, der obendrein guttut.

Aktiv und klug

Beim zweiten Dosha namens Pitta handelt es sich um die stoffabbauende Energie, es regelt Verdauung, Stoffwechsel und Wärmehaushalt. Pitta-Typen haben meist eine mittlere Statur, gelten als klug, redewandt, unternehmungslustig. Das Sinnbild ist der Tiger. Zu viel Pitta führt oft zu Hautirritationen, Entzündungen und Jähzorn. Ausglei-

Im Einklang

Welcher Ayurveda-Typ man ist, lässt sich anhand eines Fragebogens, der in Ayurveda-Zentren erhältlich ist, herausfinden. Unsere Rezepte sind für alle drei Doshas geeignet, denn auch ohne seinen Typ genau zu kennen, ist ayurvedisches Essen mit seinen vielen Kräutern und Gewürzen ideal. Wer sich ayurvedisch ernährt, fühlt sich nach und nach wohler, weil das Essen im Körper harmonisierend wirkt. Art und Zubereitung machen die Speisen leicht verdaulich, alle notwendigen Bausteine wie Eiweiß, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine, Mineralstoffe sowie Spurenelemente sind enthalten. Und zu guter Letzt steht der wohltuende Genuss an erster Stelle.



Foto Seite 87

Blumenkohl-Kartoffel-Curry

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN,
VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 140 g Cashewkerne
- 30 g frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Zwiebeln
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 600 g Blumenkohl
- 2 El Kokosöl
- 3 Gewürznelken
- ½ TL gemahlener Zimt
- 1 El Koriandersaat
- 1 TL Kreuzkümmelsaat
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 2 El Garam Masala
- 1 El edelsüßes Paprikapulver
- 1 Msp. Chilipulver
- Muskat (frisch gerieben)
- 400 g stückige Tomaten (Dose/Tetrapak) • Salz
- 100 g Joghurt (3,5% Fett)
- 3 El Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 10 Stiele Koriandergrün
- Pfeffer

1. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen. 100 g Cashewkerne in einen hohen Rührbecher geben, mit 650 ml kaltem Wasser übergießen und 2 Stunden einweichen.

2. Inzwischen Ingwer schälen und grob zerkleinern. Ingwer mit Knoblauch und 30–50 ml Wasser in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Zwiebeln grob würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Röschen trocken tupfen.

3. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Ingwer-Knoblauch-Paste zugeben und 1–2 Minuten mitdünsten. Nelken, Zimt, Koriander und Kreuzkümmel zugeben und kurz mitdünsten. Kurkuma, Garam Masala, Paprika, Chilipulver, 1 Prise Muskat und Tomatenstückchen zugeben, mit Salz würzen und bei mittlerer Hitze offen 10 Minuten kochen lassen.

4. Joghurt zu den eingeweichten Cashewkernen geben und alles im Einweichwasser mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Püree zur Sauce geben und bei mittlerer Hitze offen weitere 10 Minuten kochen lassen.

5. Inzwischen die Kartoffeln in kochendem Salzwasser 10 Minuten bissfest garen. Abgießen und beiseitestellen.

6. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl darin portionsweise bei starker Hitze jeweils 2–3 Minuten rundum kräftig anbraten.

7. Kartoffeln und Blumenkohl in die Sauce geben, 15–20 Minuten zugedeckt garen. Koriander mit den zarten Stielen grob schneiden. Restliche Cashews grob hacken.

8. Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Koriandergrün und Cashewkernen bestreuen und servieren. Dazu passen Tomatensalat, Gurken-Raita und/oder Kokos-Chutney (Rezepte Seite 95) sowie roter Reis.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Einweichzeit 2 Stunden
PRO PORTION 17 g E, 36 g F, 58 g KH = 668 kcal (2795 kJ)



Foto Seite 89

Rote-Bete-Curry

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN,
VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 500 g Rote Bete
- 400 g Kohlrabi
- 400 g Möhren
- 30 g frischer Ingwer
- 3 Schalotten (ca. 100 g)
- 2 El Koriandersaat
- 1 El Kreuzkümmelsaat
- 3 El Kokosöl
- 2 TI dunkle Senfsaat
- 4 Kardamomkapseln (aufgebrochen, Samen herausgelöst)
- 20 Curryblätter (Asia-Laden)
- 1 Stück Zimtstange (4 cm Länge)
- 1 Msp. Chilipulver
- ½ TI gemahlene Kurkuma
- Salz • Pfeffer
- 400 ml Kokosmilch
- ¼ TI Asafoetida (siehe Zitat unten)
- 1–2 TI Amchur (grünes Mangopulver; Asia-Laden)

1. Rote Bete, Kohlrabi und Möhren schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Schalotten fein würfeln.

2. Koriander- und Kreuzkümmelsaat in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis die Gewürze duften. Mischung abkühlen lassen und im Mörser fein zermahlen.

3. Kokosöl im Topf erhitzen. Senfsaat darin kurz anrösten. Schalotten zugeben und glasig dünsten. Gemüse zugeben und unter Röhren 2–3 Minuten andünsten. Ingwer zugeben und 1 Minute mitdünsten. Kardamon, Curryblätter, Zimtstange, Chilipulver und Kurkuma zugeben und kurz mitdünsten. Koriander-Kreuzkümmel-Mischung zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kokosmilch ablöschen. Asafoetida, Amchur und 500 ml Wasser zugeben, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 20–30 Minuten garen.

4. Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Dazu passen Gurken-Raita, Tomatensalat und/oder Kokos-Chutney (Rezepte Seite 95) sowie roter Reis.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 6 g E, 30 g F, 22 g KH = 408 kcal (1698 kJ)

„Asafoetida ist ein wichtiges Gewürz der Ayurveda-Küche. Es wird aus dem getrockneten Milchsaft der Asantwurzel gewonnen und riecht in rohem Zustand etwas unangenehm. Erst beim Kochen entfaltet es sein typisches Aroma.“

»e&t«-Koch Marcel Stut



Tomatensalat

Frische Begleitung: Der mit Ingwer und Koriander gewürzte Salat bringt Fruchtigkeit und Farbe ins Spiel.

Rezept rechts



Ob einzeln oder zusammen – diese würzigen Kleinigkeiten machen unsere Gerichte erst so richtig rund

Kokos-Chutney

Sanfter Partner: Trotz einer Prise Chilipulver bleibt der eigentliche Charakter des Chutneys nussig-mild. Der Clou darin sind fein geschnittene Curryblätter.

Rezept rechts



Gurken-Raita

Kühlendes Element: Der Dip aus Joghurt, Gurkenwürfeln frischt herzhafte Gerichte auf und besänftigt die Schärfe feuriger Currys. Rezept rechts

Foto links

Tomatensalat

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 20 g frischer Ingwer
- 300 g Tomaten
- 8 Stiele Koriandergrün
- 1 rote Chilischote
- 2 EL Limettensaft
- Salz • Pfeffer

1. Ingwer schälen und fein reiben. Tomaten waschen und fein würfeln. Koriander mit den zarten Stielen fein schneiden. Chilischote waschen, längs einritzen. Tomaten, Ingwer, Limettensaft, Chilischote und Koriander mischen, Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

PRO PORTION 1 g E, 0 g F, 3 g KH = 22 kcal (95 kJ)

Kokos-Chutney

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 60 g Kokosraspel
- 60 g Kirschtomaten
- 40 g rote Zwiebel
- 10 Curryblätter
(Asia-Laden)
- Saft von 2 Limetten
(ca. 40 ml)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Msp. Chilipulver

1. Kokosraspel in 200 ml warmem Wasser 30 Minuten einweichen. In einem Sieb abtropfen lassen und leicht ausdrücken.

2. Tomaten waschen, fein würfeln und mit den Kokosraspeln in einer Schüssel mischen. Zwiebel fein würfeln und zugeben. Curryblätter sehr fein schneiden und mit Limettensaft untermischen. Alles mit den Händen kräftig durchkneten und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten plus Einweichzeit 30 Minuten

PRO PORTION 1 g E, 10 g F, 3 g KH = 115 kcal (481 kJ)

Gurken-Raita

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 200 g Bio-Salatgurke
- 300 g Joghurt (3,5 % Fett)
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL getrocknete Minze
- Salz
- 1–2 TL Limettensaft

1. Gurke waschen und streifig schälen. Gurke längs halbieren, entkernen und klein würfeln. Joghurt in einer Schüssel mit Kreuzkümmel und Minze verrühren. Gurken unterheben. Mit Salz und Limettensaft abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

PRO PORTION 3 g E, 3 g F, 4 g KH = 59 kcal (249 kJ)



Foto Seite 91

Gemischtes Dal

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 75 g Mung Dal
(gelbe Mungobohnen; geschält und halbiert; Asia- oder Bio-Laden)
- 75 g Urid Dal
(Urdbohnen; geschält und halbiert; Asia- oder Bio-Laden)
- 75 g Chana Dal
(Kichererbsen; geschält und halbiert; Asia- oder Bio-Laden)
- 75 g rote Linsen
- 2 Kardamomkapseln
- 3 EL Koriandersaat
- 1 EL Kreuzkümmelsaat
- 1 TL Bockshornkleesaat
- 400 g festkochende Kartoffeln
- 250 g Möhren
- 40 g frischer Ingwer
- 200 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Tomaten
- 3 EL Kokosöl
- 1 EL dunkle Senfsaat
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 1 EL Garam Masala
- 20 Curryblätter
- 200 g Babyleaf-Spinat
- Salz
- Pfeffer

1. Mung Dal, Urid Dal, Chana Dal und rote Linsen in einem Sieb gründlich abspülen und gut abtropfen lassen.

2. Kardamomkapseln aufbrechen, die Samen herauslösen. Kardamonsamen, Koriander-, Kreuzkümmel- und Bockshornkleesaat in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis die Gewürze duften. Mischung abkühlen lassen und im Mörser fein zermahlen.

3. Kartoffeln schälen und waschen, Möhren putzen, schälen. Beides in grobe Würfel schneiden. Ingwer schälen, 20 g Ingwer fein reiben, restlichen beiseitelegen. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Tomaten waschen, grob in Stücke schneiden.

4. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln und Senfsaat darin andünsten. Geriebenen Ingwer, Hülsenfrüchte, Tomaten, Kartoffeln, Möhren, Kurkuma, Garam Masala, Gewürzmischung und Curryblätter zugeben und kurz mitdünsten. Mit 1,3 l Wasser auffüllen, salzen, pfeffern und ca. 2 Stunden bei milder Hitze offen garen, dabei ab und zu umrühren und gegebenenfalls etwas mehr Wasser zugeben.

5. Inzwischen Blattspinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Restlichen, beseitigestellten Ingwer in feine Streifen schneiden.

6. Spinat am Ende der Garzeit zum Dal geben, weitere 10 Minuten offen garen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dal mit fein geschnittenem Ingwer bestreuen und servieren. Dazu passen Kokos-Chutney, Tomatensalat und/oder Gurken-Raita (Rezepte linke Seite) sowie roter Reis.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Garzeit 2 Stunden

PRO PORTION 23 g E, 15 g F, 59 g KH = 506 kcal (2127 kJ)

MEIN FREUND, DER AAL

Den frischen Fisch formen wir mit Knochenmark vom Rind zur Frikadelle – geräuchert legen wir ihn auf Zitrus-Kartoffelpüree. Wir unterfüttern Zwiebeln mit einer Cassis-Rotwein-Reduktion und vermahlen Pumpernickel zu Staub. Aal gibt's halt nicht alle Tage

REZEPTE MICHAEL WOLKEN FOTOS THOMAS NECKERMAN STYLING MEIKE STÜBER TEXT INKEN BABERG

Unser
anspruchsvollstes
Gericht im
Heft

Zwiebelpüree

Süßsauer austariert: rote Zwiebeln in Rotweinreduktion mit Cassis und Granatapfel

Räucheraal

Westfälisch gepudert: Röst-Pumpernickel für etwas Süße zum Fisch aus dem Rauch

Aal-Frikadelle mit Rindermark

Opulent kombiniert: Frischfisch und Knochenmark zur Farce gemixt und luftig ausgebacken

Bergamotte-Kartoffelpüree

Ätherisch nuanciert: cremiger Stampf mit Ziegenquark und Zitrusöl als frische Pointe

„AAL hat reichlich Fett, Rindermark auch nicht gerade wenig. Zusammen ergeben sie eine sehr schmackhafte, recht üppige Kombination. Für meine Frikadellen nutze ich Mark und Aal nicht komplett. Was also tun mit dem gehaltvollen Rest? Vorschlag A: Restliches Aalfleisch einfrieren. Vorschlag B: Doppelte Menge Frikadellen herstellen und einfrieren. Vorschlag C: Aus restlichem Mark Markklößchen herstellen und einfrieren. Vorschlag D: Nicht weiter darüber nachdenken, den Aal zum Abendessen braten und mit Rührei und Brot essen. Früher war's ein Arme-Leute-Essen. Heute ist es Luxus. Den gönnt man sich nicht alle Tage. Den sollte man genießen. Denn er ist rar geworden, der arme reiche Aal.“ »e&t«-Koch Michele Wolken

Aal-Frikadellen mit Rindermark

*** ANSPRUCHSVOLL, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 1–2 längs halbierte Rinderknochen mit Mark (à 12–14 cm Länge; beim Metzger vorbestellen) • Salz
 - 1 frischer Aal (ca. 400 g; aus deutscher Aquakultur, z.B. www.genuss-handwerker.de; oder beim Händler vorbestellen und häuten lassen)
 - 3 Scheiben Toastbrot (ca. 110 g, entrindet ca. 70 g)
 - 100 ml Milch • 3–4 Stiele Dill
 - 1 Ei Wermut • 1 Eiweiß (Kl. M)
 - 1 TL Limettensaft
 - 1 geräucherter Aal (300–350 g für ca. 120 g schieres Filet; aus deutscher Aquakultur; siehe oben)
 - 2 EL Olivenöl
- Außerdem: Einwegspritzbeutel, Garnierring (6 cm Ø)

1. Für die Aal-Frikadellen das Mark mit dem Löffel aus den Knochen entnehmen (ca. 220 g; siehe rechts, Foto 1). Im Topf bei mittlerer Hitze zerlassen, durch ein feines Sieb gießen, abtropfen und in einer Schüssel abkühlen lassen (siehe rechts, Foto 2).

2. Inzwischen für die Farce frischen Aal putzen, Kopf entfernen. Filets entlang der Hauptgräte lösen (siehe rechts, Foto 3). Filets entgräten, dunkle Bauchteile schräg dünn abschneiden und entfernen. 120 g Filet in kleine Würfel schneiden, auf einem flachen Teller 15 Minuten einfrieren (siehe Tipp). Toastbrot entrinden und in 1 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel mit der Milch 5–10 Minuten einweichen. Restliches Aalfleisch anderweitig verwenden (siehe Text links).

3. Vom Dill die Spitzen abzupfen und fein schneiden. Aal mit Toast, Wermut und Dillspitzen im Blitzhacker sehr fein zerkleinern. Eiweiß untermixen.

4. 25 g erkaltetes Rindermark mit dem Handrührer in 3–4 Minuten Schaumig-weiß aufschlagen und mit Salz würzen. Restliches Mark anderweitig verwenden (siehe Text links). Aalmasse in die Schüssel mit dem Rindermark geben und gut verrühren, mit Salz und 1 TL Limettensaft würzen und mit Klarsichtfolie abgedeckt kalt stellen.

5. Vom geräucherten Aal den Kopf abschneiden. Aalfilets entlang der Hauptgräte lösen. Filets häuten und entgräten, dunkle Bauchteile schräg abschneiden und entfernen.

6. Masse in einen Spritzbeutel geben. Öl in einer beschichteten ofenfesten Pfanne erhitzen, Garnierring in die Pfanne setzen, mit Aalmasse füllen. Ring nach oben abziehen, erneut in der Pfanne mit Masse füllen. Restliche Masse ebenso verarbeiten. Frikadellen bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1 Minute pro Seite braten, herausnehmen und im vorgeheizten Backofen bei 130 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 6 Minuten garen. Inzwischen Räucheraalfilets in Stücke schneiden. Zum Servieren Aal-Frikadelle und geräucherten Aal auf Kartoffelpüree auf vorgewärmten Tellern platzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden
PRO PORTION 13 g E, 28 g F, 9 g KH = 349 kcal (1461 kJ)

Tipp Fischwürfel für die Farce unbedingt kalt halten, eventuell bis zum Verarbeiten auf Eis stellen (rechts, Foto 4).



1



2



3



4

Kartoffelpüree mit Bergamotte-Öl

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz • 80 g Ziegenquark
- 50 g Butter (kalt)
- 2–3 Spritzer Bergamotte-Öl
(z.B. von Taoasis/Demeter; Apotheke)

1. Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden. In kaltem Wasser zugedeckt aufkochen, salzen, 20–25 Minuten bei milder Hitze kochen. Kartoffeln abgießen, auf der heißen Herdplatte ausdämpfen lassen, sodass das Restwasser verdampft. Heiße Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer möglichst fein zerdrücken. Quark mit dem Schneebesen kräftig unterrühren. Butter und Bergamotte-Öl unterrühren.
2. Zum Servieren Püree als Nocke auf vorgewärmten Tellern platzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 3 g E, 13 g F, 16 g KH = 200 kcal (840 kJ)

Zwiebelpüree und Pumpernickelbrösel

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 40 g Pumpernickel
- 200 g rote Zwiebeln
- 1 Scheibe Toastbrot
- ½ Granatapfel
- 1 Ei Zucker
- 300 ml Rotwein
- 50 ml Cassis (Schwarze-Johannisbeeren-Likör)
- 100 ml Gemüsefond (ersatzweise stilles Mineralwasser)
- Salz • Pfeffer

Außerdem: nach Belieben Dillspitzen zum Garnieren

1. Für die Brösel Pumpernickel in kleine Würfel schneiden, auf ein mit Backmatte oder Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad (Gas 1, Umluft 110) auf der 2. Schiene von unten 1 Stunde

trocknen, ab und zu die Backofentür öffnen, um Dampf abziehen zu lassen.

2. Inzwischen Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Toastbrot entrinden und in feine Würfel schneiden. Granatapfel entkernen, dazu mit einem Holzlöffel auf die Schale schlagen, um die Kerne herauszulösen. 1 El Granatapfelkerne für die Garnitur beiseitestellen.
3. Zucker im Topf bei mittlerer Hitze hellbraun karamellisieren. Zwiebeln zugeben und verrühren. Mit $\frac{1}{3}$ vom Rotwein und Cassis ablöschen und stark einkochen. Ist die Masse stark eingekocht, erneut mit 100 ml Rotwein ablöschen und stark einkochen. Vorgang mit restlichem Rotwein wiederholen. Granatapfelkerne zugeben, mit Fond auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Minuten garen. Brot unterrühren. Mit dem Schneidstab fein pürieren, durch ein feines Sieb streichen und stark durchdrücken. Beiseite abkühlen lassen. Zum Servieren 1–2 El Zwiebelpüree mittig auf die vorgewärmten Teller streichen (siehe Tipp) und mit restlichen Granatapfelkernen belegen. 1 Tupfen Püree separat mit 1 Granatapfelkern belegen.

4. Pumpernickel in 2–3 Portionen im Blitzhacker sehr fein zermahlen, durch ein feines Sieb sieben bzw. drücken.

5. Zum Servieren Räucheraal und Kartoffelpüree mit Pumpernickelpulver betreuen. Nach Belieben mit Dillspitzen garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden

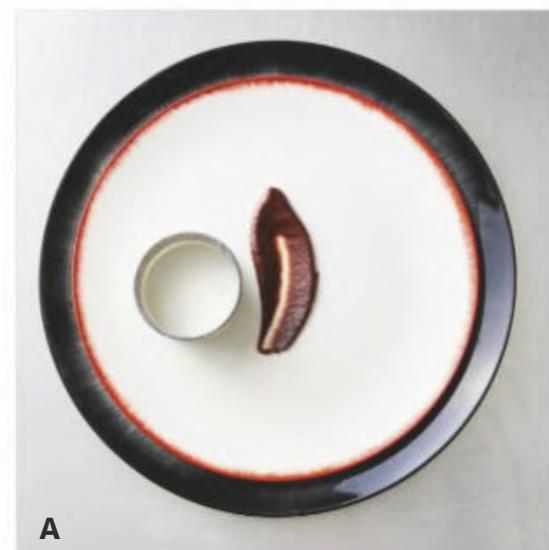
PRO PORTION 1 g E, 1 g F, 19 g KH = 116 kcal (487 kJ)

Tipp Das Zwiebelpüree lässt sich am Vortag zubereiten. Zum Servieren nach Belieben erwärmen oder bei Zimmertemperatur anrichten.

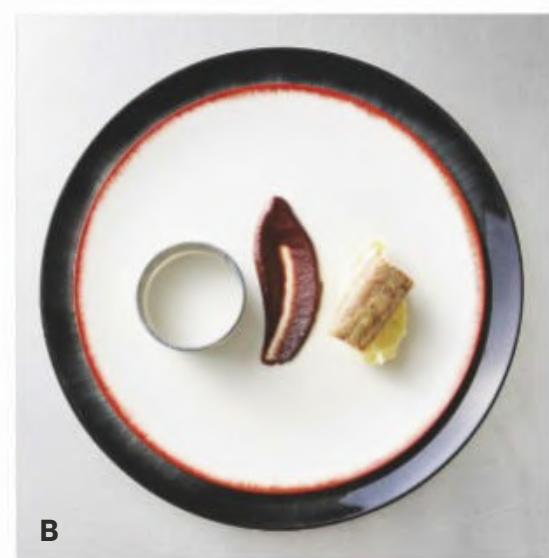
Geschafft?

Haben Sie sich an unser anspruchsvolles Rezept gewagt? Wie sah Ihr Teller aus? Wir freuen uns über Ihre Fotos und Kommentare. Schreiben Sie uns! leserservice@essen-und-trinken.de

So richten Sie den Teller an



A



B



C

Granatapfelkerne im Zwiebelpüree und auf einem separaten Tupfen Zwiebelpüree platzieren.

ABNEHMEN NEU GEDACHT!



DAS 3-SÄULEN-SYSTEM:



ERNÄHRUNG

Mit Intervallfasten
genussvoll abnehmen



MEDITATION

Sich selbst mögen und
zur Ruhe kommen



BEWEGUNG

Aktiv werden und
effektiver trainieren



Der talentierte Mr. McGarry

Mit zehn Jahren verwandelte er sein Kinderzimmer in ein Kochlabor, mit 13 gab er riesige Dinnerpartys. Inzwischen ist Flynn McGarry 21, betreibt sein eigenes Restaurant und bringt die New Yorker zum Schwärmen

TEXT MANUELA IMRE

Die meisten 13-Jährigen quälen sich mit Hausaufgaben. Mit dem Dreisatz oder Literaturanalysen. Flynn McGarry grübelte im ersten Jahr seines Teenagerdaseins, wie er seine handgemachte Bärlauch-Pasta oder die Königskrabbe mit hauchdünnen Grapefruit-Splittern verfeinern konnte. Gerichte des Zehn-Gänge-Menüs, das er in seinem Pop-up-Restaurant „Eureka“ anbot. Heute, sieben Jahre später, ist der schüchterne Kalifornier das Wunderkind der Kochszene und Chef eines eigenen Restaurants in New York, des „Gem“.

Klingt abgedreht? Überhaupt nicht, wenn man bedenkt, dass McGarry sein Kinderzimmer als Zehnjähriger in ein Kochlabor verwandelte. Und zwei Jahre später seinen Supper Club im Haus der Eltern in Los Angeles

startete. 160 Dollar kostete das 15-Gänge-Menü, das sich schnell als „the thing to do“ herumsprach. Ein Milchgesicht, das sich mit Pinzette und ernstem Gesichtsausdruck über Gourmetkost beugt? Die Warteliste wuchs so schnell wie die Kräuter und peruanischen Knollengewächse, die das Gemüsebeet der McGarrys überwucherten.

„Ich möchte,
dass der Gast das
Gefühl hat, auf
einer Dinnerparty
zu sein.“

Flynn McGarry

Der Youngster kochte seine ersten Gerichte noch aus Thomas Kellers „The French Laundry Cookbook“ nach und studierte Youtube-Videos. Dann folgte ein Auslandsaufenthalt in Europa. Schulunterricht? Bekam er mithilfe von Onlinekursen von seinen Eltern, einer Filmemacherin und einem Fotografen, die die Leidenschaft ihres Sohnes von Anfang an unterstützten. „Andere Eltern schicken ihre Kinder in teure Sportvereine. Ich habe eben Töpfe und Pfannen bekommen“, erzählt McGarry.

Er überredete Eliteköche wie Ari Taymor („Little Prince“) oder Daniel Humm („Eleven Madison Park“), ihn als, wie er es nennt, „viel zu jungen, aber ernsthaften Praktikanten“ aufzunehmen. „Sie ließen mich in der Küche mitarbeiten und gaben mir Verantwortung, das hat mich geprägt“, sagt er und zerzaust seine Frisur. Die rotblonden Haare sind in „Fresh out of bed“-Manier skulpturhaft aufgetürmt, der James-Dean-Look passt zur blassen Haut. Schlaksig, feingliedrig und mit zarten Gesichtszügen: Der Jungkoch könnte in einer Boyband mitspielen.

McGarrys Bekanntheit explodierte. Das Magazin „Time“ kürte ihn mit 15 zu einem der „25 einflussreichsten Teenager“. Im selben Jahr prangte das Porträt des Jungkochs auf dem Cover des „New York Times Magazine“. Er bekam einen Beinamen nach dem anderen, den wohl einprägsamsten lieferte die „Vogue“, indem sie ihn als „Justin Bieber des Kochens“ rühmte. Selbst ein Dokumentarfilm wurde über seine Karriere gedreht: „Chef Flynn“ feierte 2018 auf dem Sundance-Filmfestival Weltpremiere. Über Youtube, Instagram und sonstige Social-Media-Kanäle begeistert er seine Generation für sich und feines Essen. Und: Er führt Menschen in den Foodie Club, die sich ohne ihn noch nicht mal anstellen würden.

Das „Gem“, das er vor knapp zwei Jahren eröffnet hat, liegt in der Lower East Side von Manhattan. Finanziert



Im Februar 2018
eröffnete Flynn McGarry
sein Restaurant „Gem“
in New York. Damals
galt er als jüngster
Küchenchef der Welt

wird es von rund 15 Investoren, einige sind Fans, andere Geschäftsleute, die er mit seiner Zielstrebigkeit beeindruckt hat und die auf Rendite hoffen.

Diese Zielstrebigkeit – McGarry nennt sie „Starrsinn“ – beginnt oder endet nicht bei den Gängen, die er jeden Abend serviert. Der junge Küchenchef weiß auch drum herum, was er mag und was nicht. Er mag sehr kleine Trinkgläser, gemütliche Tische und Stühle. Alle Möbel für das „Gem“ hat er selbst entworfen. Und er mag eine Atmosphäre, die ihn an sein Elternhaus erinnert: heimelig, intellektuell, voller Rituale, mit viel Essen, Trinken und guten Gesprächen.

„Ich möchte, dass jeder Guest das Gefühl hat, auf einer Dinnerparty zu sein“, sagt McGarry. In zwei „Seatings“ (um 18 und 21 Uhr) werden jeweils maximal 18 Gäste am Eingang mit

„Meine Eltern fanden das großartig. Sie hatten eh keine Lust zu kochen.“

Flynn McGarry

einem Glas Champagner begrüßt. Sie nehmen Platz auf Cordsamtsitzbänken. Das feststehende Zwölf-Gänge-Menü für etwa 180 Euro folgt mit kurzen Erklärungen, die die Unterhaltungen kaum unterbrechen (Weinbegleitung: circa 90 Euro). Das Dessert gibt's im Nebenraum mit Sesseln und Sofas.

Das „Gem“ ist ein Gegenpol zur oftmals distanzierten, prätentiösen New Yorker Restaurantszene. Flynn McGarry will diese „Steifheit“ bewusst durchbrechen. „Essen hat etwas mit Gefühlen zu tun. Ein gelungenes



Vier Gerichte à la McGarry: Muschel-Tatar mit Mandeln und fermentierten Chilis; gegrillte Auster mit Buttermilch und Süßkartoffel; Cracker in Form von Jakobsmuscheln mit Zitrus-Birnen-Salat; Kohlrabi-Ravioli gefüllt mit Garnelenfleisch in Garnelenöl (im Uhrzeigersinn)

Dinner ist viel mehr als nur guter Geschmack oder schicke Präsentation“, sagt er. Es gehe ihm darum, Erinnerungen zu schaffen. Er will seine Leidenschaft für gutes Essen und Beisammensein vor allem mit jungen Menschen teilen. Er spricht vom „Wiedererlernen der Geselligkeit ganz ohne Handy und Entertainment“.

Um die Einstiegsbarrieren so niedrig wie möglich zu halten, bieten der Jungkoch und sein Team jeden Abend eine Schüssel Pasta als einen Menü-Gang an. Und die stundenlang geschmorten Lammlenden serviert er zum Teilen auf einer großen Platte, im „Family Style“. Die Gäste warten geradezu darauf, dass der 21-Jährige „Haut rein!“ ruft. Dafür ist der Chef aber viel zu zurückhaltend.

War er eigentlich nie aufmüpfig oder rebellisch wie andere Teenager? „Doch, doch“, sagt der Jungkoch mit ernstem Gesichtsausdruck und erzählt eine Anekdote à la McGarry: „Ich hab früher Kräuter aus dem Nachbargarten meiner Eltern geklaut. Leider ist der Nachbar kein Sympathiebolzen, also musste ich rüberschleichen. Aber ich wusste, dass seine Rosmarinblüten perfekt zu meinem Farro-Gericht passen würden.“

FLYNN IM FILM

Der zwölfjährige Flynn zu Hause bei den Vorbereitungen eines Menüs, als 13-Jähriger beim Kaviar-Tasting, als 15-Jähriger auf dem Weg zum Praktikum im „Eleven Madison Park“: Die Eltern hielten den Werdegang ihres Sohnes in Filmen auf dem Youtube-Kanal „Dining with Flynn“ fest. Berührend und sehenswert.

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. 0 25 01/8 01 43 79

Bitte Bestellnummer angeben: 026M032

Teamwork im Topf

In unseren Eintöpfen gibt jede Zutat ihr Bestes zum Wohle des großen Ganzen. Und das kann man schmecken! Sieben Beispiele für eine äußerst gelungene Zusammenarbeit

REZEPTE MARION SWOBODA FOTOS THOMAS NECKERMANN
STYLING KATRIN HEINATZ TEXT MARIANNE ZUNNER

Grüner Curry-Eintopf

Gruppenbild mit Bohne: Zucchini, Steckrübe, Reis und Riesenbohnen garen sanft in Kokosmilch. Gewürzt wird auf Thai-Art mit Zitronengras und Ingwer. **Rezept Seite 109**

Vegan



Schicht-Bœuf-Bourguignon

Neue Freunde: Rindfleisch, Speck, Rotwein und Gemüse bekommen Unterstützung von einer genialen Gewürzmischung aus Mandeln, Rosmarin und Orangenschale.

Rezept Seite 110

Miso-Nudel-Gemüse-Eintopf mit Sesam

Leichtes Spiel: Japanische Nudeln treffen in einem mit Miso gewürzten vollmundigen Fond auf Wirsing, Erbsen und Rote Bete. Für zusätzliches Aroma ist Sesamöl zuständig.
Rezept Seite 113





Vegan

Tofu-Stir-Fry mit Schalottenkonfitüre

Spannende Verbindung: Beim Anbraten wird fleißig gerührt, daher die englische Bezeichnung „Stir Fry“. Die lieblich-herzhafte Konfitüre ist eine harmonische Ergänzung zum marinierten Tofu und Rosenkohl. **Rezept Seite 113**

Kichererbsen-Ragout mit Salsiccia

Fröhliche Allianz: Geröstete Paprika verbünden sich mit Tomaten und Kichererbsen. Ein Klacks Crème fraîche rundet das unkomplizierte Feierabend-Vergnügen ab. **Rezept rechts**



Foto links

Kichererbsen-Ragout mit Salsiccia

* EINFACH

Für 4 Portionen

- 2 Zwiebeln (120 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Pfefferschote
- 40 g getrocknete Soft-Tomaten
- 1 Glas geschälte geröstete Paprikaschoten (200 g Abtropfgewicht)
- ½ Bio-Zitrone
- 1 El Olivenöl
- 1 El Tomatenmark
- 2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g Füllmenge)
- 1 Dose Kichererbsen (400 g Füllmenge)
- 1–2 TL Koriandersaat
- 6–8 kleinere Salsiccia-Würste (ca. 250 g; ersatzweise Chorizo- oder grobe Bratwurst)
- 4–5 Stiele Koriandergrün
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Honig
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- 150 g Crème fraîche

1. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Pfefferschote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Soft-Tomaten in feine Würfel schneiden. Paprika abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und am besten mit dem Sparschäler ein 5 cm langes Schalenstück abschälen.

2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Pfefferschote darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Tomatenmark untermischen, 1 Minute mitbraten. Soft-Tomaten, Paprika Dosentomaten, Kichererbsen mit Sud, Koriander und Zitronenschale in den Topf geben. Eintopf 25 Minuten offen kochen lassen, bis er dickflüssig ist.

3. Würste mit einer Gabel mehrmals einstechen, zum Eintopf geben und zugedeckt weitere 20 Minuten kochen lassen.

4. Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Eintopf vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer, Honig und Paprikapulver abschmecken. Korianderbärt darüberstreuen, Eintopf mit einem Klecks Crème fraîche servieren. Dazu passt Ciabatta oder Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 33 g F, 16 g KH = ca. 435 kcal (1822 kJ)



Foto Seite 104

Grüner Curry-Eintopf

* EINFACH, VEGAN

Für 3 Portionen

- 2 Stangen Zitronengras
- 2–3 Knoblauchzehen
- 40 g frischer Ingwer
- 3 grüne Pfefferschoten
- 1 El Sonnenblumenöl
- 150 g Vollkornreis oder roter Reis
- 1,2–1,5 l Gemüsefond
- 2 Kaffirlimettenblätter (aus dem Asia-Supermarkt)
- 5–6 Frühlingszwiebeln
- 300 g Steckrübe
- 250 g Zucchini
- 1 Dose Kokosmilch (400 g Füllmenge)
- 1 Dose weiße Riesenbohnen (400 g Füllmenge)
- 6 Stiele Thai-Basilikum
- 5 El Sojasauce
- 1 TL brauner Zucker
- 1–2 El Limettensaft

1. Vom Zitronengras die äußeren harten Blätter entfernen, Zitronengras jeweils in 3 Stücke schneiden. Knoblauch andrücken. Ingwer dünn schälen und in feine Scheiben schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und würfeln.

2. Öl in einem Topf erhitzen. Reis, Zitronengras, Knoblauch, Ingwer und Pfefferschote darin 2 Minuten anbraten. Gemüsefond zugießen, Kaffirlimettenblätter zufügen und alles zugedeckt 40 Minuten kochen lassen.

3. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in 2 cm dicke Ringe schneiden. Steckrübe schälen, Zucchini putzen und waschen. Beides in 4 cm lange Stifte schneiden.

4. Nach 25 Minuten Kochzeit Kokosmilch, Frühlingszwiebeln und Steckrüben zum Reis geben. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Bohnen mit Sud sowie Zucchini zugeben und fertig garen.

5. Thai-Basilikumblätter abzupfen und grob zerzupfen. Curry-Eintopf mit Sojasauce, braunem Zucker und Limettensaft abschmecken. Zitronengras und Kaffirlimettenblätter nach Belieben entfernen. Mit dem Thai-Basilikum bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 21 g E, 31 g F, 85 g KH = 705 kcal (2952 kJ)

*„Ihnen fehlt das Fleisch im Gericht?
Dann geben Sie zusammen mit der Kokosmilch eine gewürfelte Hähnchenbrust mit in den Topf.“*

»e&t«-Köchin Marion Swoboda



Foto Seite 105

Schicht-Bœuf-Bourguignon

* EINFACH

Für 4 Portionen

- 250 g Schalotten
- 250 g kleine Champignons
- 350 g Möhren
- 800 g Rindfleisch zum Schmoren (z.B. aus der Wade)
- 1 Bund glatte Petersilie
- $\frac{1}{2}$ Bund Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Bio-Orange
- 4 Knoblauchzehen
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- 1 TL grober Pfeffer
- 250 ml trockener Rotwein
- 500 ml Geflügelfond
- 50 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 100 g durchwachsener Speck (in Scheiben)
- Pfeffer

1. Schalotten schälen, Champignons putzen. Möhren schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Fleisch trocken tupfen und in 4 cm große Würfel schneiden, dabei die Sehnen entfernen.

2. Petersilien- und Thymianblätter von den Stielen, Rosmarinadeln vom Zweig abzupfen und fein schneiden. Orange heiß waschen, trocken tupfen und 1–2 TL Orangenschale fein abreiben. Knoblauch fein hacken. Mandeln, gehackte Kräuter (bis auf 2 EL zum Bestreuen), Lorbeer, Knoblauch, Orangenschale, 1 TL Salz und groben Pfeffer mischen.

3. Schalotten, Champignons, Möhren und Fleisch in einen großen Bräter schichten, dabei zwischen den einzelnen Lagen mit der Gewürzmischung bestreuen. Rotwein und Fond zugießen und alles auf dem Herd 1-mal aufkochen lassen. Bräter mit dem Deckel verschließen und das Bœuf Bourguignon im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 2, Umluft 140 Grad) auf der 2. Schiene von unten 1:30–2 Stunden schmoren.

4. Nach 1 Stunde Garzeit die getrockneten Tomaten zugeben. 10 Minuten vor Ende der Garzeit den Backofengrill vorheizen. Deckel vom Bräter nehmen, die Speckscheiben auf den Eintopf legen und unter dem heißen Grill knusprig braten. Bœuf Bourguignon aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit restlichen gehackten Kräutern bestreuen und sofort servieren. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:30 Stunden

PRO PORTION 58 g E, 27 g F, 11 g KH = 555 kcal (2324 kJ)

Foto rechts

Fischauflauf mit Garnelen-Topping

* EINFACH

Für 6 Portionen

- 500 g Süßkartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kg Lauch
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- 5 EL Wermut (z.B. Noilly Prat; ersatzweise Weißwein oder Apfelsaft)
- 1 Bio-Zitrone
- 1 kg Fischfilet ohne Haut (z.B. Lachs, Kabeljau oder Lengfisch)
- 1 Bund glatte Petersilie
- 400 g Doppelrahmfrischkäse
- 150 ml Milch
- 1 Döschen gemahlener Safran (0,1 g)
- 250 g Riesengarnelen (ohne Kopf, mit Schale)
- 2 Tomaten (ca. 200 g)

1. Süßkartoffeln schälen, waschen und würfeln. Knoblauch fein hacken. Lauch putzen, waschen und in 2 cm große Stücke schneiden.

2. 2 EL Öl und Butter in einem großen Bräter erhitzen. Süßkartoffeln, Knoblauch und Lauch darin 10 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Wermut zugießen und 5 Minuten einkochen lassen. Bräter vom Herd nehmen.

3. Zitrone heiß waschen, trocken reiben. Zitronenschale fein abreiben und beiseitestellen. Zitrone halbieren, den Saft aussprechen. Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln, in 2 cm große Würfel schneiden und auf dem Gemüse im Bräter verteilen.

4. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. $\frac{1}{3}$ davon über die Fischwürfel streuen. Frischkäse, Milch und Safran verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frischkäsesauce auf dem Fisch verteilen. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 25 Minuten backen.

5. Inzwischen die Garnelen schälen, am Rücken entlang einschneiden, den Darm entfernen. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen. Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Garnelen, Tomaten, Zitronenschale und restliches Öl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Nach 15 Minuten Garzeit das Garnelen-Topping auf dem Auflauf verteilen, fertig garen. Fischauflauf herausnehmen, mit der restlichen Petersilie bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden

PRO PORTION 44 g E, 38 g F, 29 g KH = 645 kcal (2700 kJ)

„Anstelle der lieblichen Süßkartoffeln können Sie auch Kartoffeln nehmen, dann ist das Ganze herzhafter.“

»e&t«-Köchin Marion Swoboda

Fischauflauf mit Garnelen- Topping

Muntere Truppe: Unter dem Fischfilet verstecken sich Süßkartoffeln und Lauch, für besseren Zusammenhalt sorgt eine Safran-Frischkäse-Sauce. **Rezept links**





Jamaika Jerk Chicken

Aufregendes Zusammentreffen:
Das Würzgeheimnis des
karibischen Eintopfs ist die
feurige Marinade, in der das
Huhn vor dem Garen einige
Stunden zieht. **Rezept rechts**



Foto links

Jamaika Jerk Chicken

* EINFACH

Für 4 Portionen

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 rote Chilischoten
- 5 El trockener Sherry (fino) oder Orangensaft
- je 5 El Orangen- und Zitronensaft
- 2 Tl getrockneter Thymian
- 1 Tl Sonnenblumenöl
- 1 Tl gemahlener Ingwer
- 1 Tl gemahlener Zimt
- ¼ Tl Muskat (frisch gerieben)
- Salz
- Pfeffer
- 3 El Sojasauce
- 200 g Tomatenketchup
- 1 Maispoularde (ca. 1,6 kg)
- 1 Bund Suppengrün
- 400 ml Geflügelfond

1. Am Vortag für die Jerk-Marinade Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob hacken. Knoblauch grob schneiden. Chilischoten putzen, waschen, entkernen und fein hacken. Frühlingszwiebeln, Chili, Knoblauch, Sherry, Zitronen- und Orangensaft, Thymian, Öl, Ingwer, Zimt, Muskat sowie je 1 Tl Salz und Pfeffer in einen Küchenmixer geben, fein pürieren. Sojasauce und Ketchup untermischen.

2. Maispoularde in 8 Stücke zerteilen. Fleischstücke in einen Schmortopf legen und die Jerk-Marinade darübergießen. Mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, zugedeckt kalt stellen.

3. Am Tag danach Topf 2 Stunden, bevor er in den Ofen kommt, aus dem Kühlschrank nehmen. Suppengrün putzen, waschen bzw. schälen und in kleine Würfel schneiden. Auf den Fleischstücken verteilen und die Fond zugießen. Zugedeckt im vorheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 1–1:30 Stunden schmoren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Marinierzeit

PRO PORTION 81 g E, 39 g F, 25 g KH = 795 kcal (3329 kJ)



Foto Seite 106

Miso-Nudel-Gemüse-Eintopf mit Sesam

* EINFACH, VEGAN

Für 4 Portionen

- 1 El Sesamsaat
- 1 Tl Salz
- 250 g Wirsingkohl
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 40 g frischer Ingwer
- 1,5 l Gemüsefond
- 200 g japanische Nudeln (z.B. Udon- oder Soba-Nudeln)
- 150 g TK-Erbsen
- 2 El Miso-Paste
- Salz
- Pfeffer
- 3 El Zitronensaft
- 200 g Rote Bete (vorgegart; vakuumiert)
- 2 El geröstetes Sesamöl

1. Sesam und Salz in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Wirsing putzen, waschen und bis zum Strunk in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Hellgrüne und Weiße in feine Ringe schneiden. Ingwer dünn schälen, dann in dünne Scheiben schneiden.

3. Gemüsefond und Ingwer in einem großen Topf aufkochen. Wirsing und Frühlingszwiebeln zugeben und 10 Minuten kochen lassen. Nudeln zufügen und nach Packungsanweisung garen. Erbsen unaufgetaut 5 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben.

4. Miso-Paste mit 100 ml heißem Gemüsefond aus dem Topf verrühren. Diese Mischung zurück in den Topf gießen und den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

5. Rote Bete in 1 cm große Würfel schneiden. Rote-Bete und Sesam-Salz-Mischung über den Eintopf streuen, mit Sesamöl beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 13 g E, 10 g F, 49 g KH = 345 kcal (1444 kJ)



Foto Seite 107

Tofu-Stir-Fry mit Schalottenkonfitüre

* EINFACH, VEGAN

Für 4 Portionen

SCHALOTTENKONFITÜRE

- 100 g Schalotten
- 1 junge Knoblauchknolle (70 g)
- 2 rote Chilischoten
- 4 El Sonnenblumenöl
- 80 g brauner Zucker
- 4 El Limettensaft
- Salz

STIR FRY

- 5 El Sojasauce
- 1–2 Tl brauner Zucker
- Pfeffer
- 500 g Tofu
- 100 g Cashewkerne
- 3 rote Zwiebeln (180 g)
- 500 g Rosenkohl
- Salz
- 2 El Sonnenblumenöl
- 1 Bio-Limette

1. Für die Konfitüre Schalotten und Knoblauch in sehr feine Streifen schneiden. Chilischoten putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin unter Röhren 10 Minuten bei milder Hitze glasig dünsten. Chilis, Zucker, Limettensaft und 150 ml Wasser zugeben, aufkochen und offen 10–15 Minuten einkochen lassen. Mit Salz abschmecken, in eine Schüssel füllen. Topf säubern.

2. Für das Stir Fry 4 El Sojasauce, Zucker und ½ Tl Pfeffer verrühren. Tofu 1,5 cm groß würfeln und in der Sojamischung marinieren. Cashews in dem gesäuerten Topf ohne Fett anrösten, herausnehmen. Zwiebeln in schmale Streifen schneiden. Rosenkohl putzen und in kochendem Salzwasser 8–10 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen. Topf erneut säubern.

3. Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Tofu zugeben, unter Röhren 2 Minuten mitbraten. Rosenkohl unterheben, erwärmen und 3 El der Schalotten-Konfitüre zugeben, unterröhren.

4. Limette heiß waschen, trocken reiben und 1 Tl Schale fein abreiben. Stir Fry mit restlicher Sojasauce, Limettenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Cashews bestreuen und mit restlicher Schalottenkonfitüre servieren. Dazu passt Reis.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden

PRO PORTION 32 g E, 41 g F, 44 g KH = 675 kcal (2826 kJ)

LISSABON

Zu Tisch, bitte: Unter roten
Dächern serviert die sonnige
Stadt am Tejo ihre neue
kulinarische Leichtigkeit

APPETIT AUF AUFBRUCH

Portugals junge Köche schlagen Brücken zur Moderne.
Manche lassen sich von asiatischen Aromen inspirieren, andere von
traditionellen Gerichten ihrer Heimat. Zusammen machen sie
Lissabon zu einem der spannendsten Ziele Europas

TEXT UTA VAN STEEN FOTOS GUNNAR KNECHTEL



In seinem Lokal „Attla“ würzt André Fernandes die heimatliche Küche mit den Aromen der weiten Welt



1



2

BAIRRO DO AVILLEZ

1+2 Vor der fröhlichen Fliesen-Deko lässt José Avillez in der „Taberna“ fleischbetonte Petiscos servieren, etwa Steak-Sandwiches mit Essiggemüse und Pommes frites. Zum Gastro-Reich des Sterne-Kochs in einem alten Kloster gehört auch das „Páteo“ mit seinem Markthallen-Flair

M

Manche Städte sind ziemlich zickig, solche, die erobert werden wollen. Sie geben sich unnahbar, schmollen, verstecken ihren Charme hinter funktionalen Fassaden, bevor sie dann ihre netten Ecken preisgeben.

Lissabon aber? Eine einzige Umrundung. „Guck, wie hübsch ich bin!“, ruft sie an jeder Ecke und bezirzt ihre Gäste von den sieben goldlichtüberfluteten Hügeln, die sie erklossen hat, mit Aussichten über ein rotes Dächermeer bis zur Praça do Comércio, dem präch-

tigen Platz am hier zwei Kilometer breiten Tejo. Auf den schmiedeeisernen Balkons der betagten Häuser, viele renoviert, manche noch dekorativ abgeblättert, flattert Wäsche im Sonnenchein, kleine Plätze unter Platanen laden ein zu schattigen Pausen.

Zu müde zum Laufen? Gelbe Straßenbahnen rattern die engen Gassen der Alfama, der Altstadt, entlang, bis hoch zur Burgruine Castelo de São Jorge. Der Jugendstil-Aufzug Santa Justa im Stadtteil Baixa, der Unterstadt, saust hoch in Richtung Oberstadt Bairro Alto zum Convento do Carmo, der nun ein zweites, glamouröseres Leben als archäologisches Museum führt. E-Scooter-Fahrer düsen auf der Promenade umher, Mädchen in Leggings machen Yoga, eine Sängerin stimmt ein zum Heulen schönes Fado-Lied an – und ein Träne

tropft in die Bica, den portugiesischen Espresso, den ich mir von einem mobilen Fahrrad-Barista hole. Ein Anfall von Saudade vielleicht, jenem unbestimmten Sehnen, das Portugiesen beim Anblick von Atlantik und Tejo überfällt? Ganz im Gegenteil – die pure Erfüllung. Kaffeefans wie mich macht es einfach nur glücklich, dass jede noch so unscheinbare Bar, jeder der vielen von Plastikstühlen umringten Jugendstil-Kioske es fertigbringt, perfekten Kaffee zu zaubern – während unsere Starbucks, Costas und Balzacs oft nur bräunliche Brühen fabrizieren.

Ich war schon einmal in Lissabon, über 30 Jahre ist das her. Da war gar nichts renoviert, dem Gassengewirr der Alfama drohte der Verfallstod. Das östliche Flussufer zeigte sich mit Mülldeponien, dem Schlachthof und einer

Herzmuscheln in Zitronensud

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 kg Herz-muscheln
- Salz
- 2 Knoblauch-zehen
- 1 Bund Korian-dergrün
- 100 ml Olivenöl
- 100 ml Weißwein
- Saft von ½ Zitrone
- 20 g eiskalte Butter (ca. 1 cm groß gewürfelt)

1. Eine Schüssel mit kaltem Wasser füllen, 1 TL Salz zugeben und die Muscheln 15–20 Minuten zum Ent-sanden hineinlegen. Das Wasser dabei mehrmals wechseln.

2. Inzwischen Knoblauch fein würfeln. Koriandergrün mit den zarten Stielen grob schneiden.

3. Öl in einem großen breiten Topf erhitzen. Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen.

4. Muscheln in einen Durchschlag abgießen, abtropfen lassen, offene

oder beschädigte Muscheln entfernen. Muscheln in den Topf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 4–5 Mi-nuten garen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben, geschlossene Muscheln entfernen.

5. Topf vom Herd nehmen. Zitronensaft zugeben, die kalten Butterwürfel nach und nach unterrühren. Koriander zugeben, kurz unterrühren und sofort servieren. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 12 g E, 59 g F, 8 g KH = 628 kcal (2632 kJ)



Herzmuscheln mit Butter, Knoblauch und Koriander – das Lieblingsgericht unserer Autorin aus dem „Páteo“



1



3

LOCO

1 Der Sud der blütenbelegten Garnele basiert auf dem Extrakt von Garnelenköpfen **2** Chef-sache: Alexandre Silva kreierte ein Tasting-Menü mit 14 bis 18 sogenannten Momenten **3** Gleich kommen die ersten Gäste: letzte Handgriffe in der offenen Küche hinterm Tresen



2

Kläranlage rau und schmuddelig – heute grünt hier als Souvenir der Expo der Parque das Nações. Im „Time Out Market“ umschwärmen heute Hipster die Stände der zum Food-Court umgebauten Halle des „Mercado da Ribeira“. Damals sprach keiner Englisch, und zu essen gab es Stockfisch mit Kartoffeln. Und zur Abwechslung Kartoffeln mit Stockfisch.

António Galapito, wie sein Team in schwarzen Hosen und grünem Hemd, lacht über meine Veteranenstorys. „Wo immer ein Eckchen Platz ist, quetschen wir heute ein Restaurant in die Stadt“, sagt er in fließendem Englisch. Der Chef des „Prado“ in der lebhaften Baixa ist vor vier Jahren aus London zurückgekehrt, wo er portugiesische Gerichte in

DAS GRANDIOSE DINNER SERVIERT DER CHEF PERSÖNLICH

den inzwischen geschlossenen Sterne-Restaurants von Nuno Mendes gekocht hat, der anscheinend überlegt, neue Projekte in Lissabon zu realisieren. „Hier“, sagt er, als wolle er mich über die kulinarischen Schrecken der Vergan-

genheit hinwegtrösten. Er reicht mir einen Teller mit Kohlstreifen und Petersilienkartoffelpüree: „Das ist auch traditionelle portugiesische Küche, aber mit einem neuen Dreh – moderner und wesentlich raffinierter.“

Mit den fettigen Kartoffeln, die ich vor 30 Jahren verspeist habe, lässt sich diese Aroma-Artisterie allerdings kaum vergleichen – genauso wenig wie die Glasfront des hellen, hohen Raums mit seiner Vergangenheit als Fabrik für Dosenfrüchte. Ein Koch legt gerade Steaks auf den Grill, befeuert mit Holz von Olivenbäumen und Weinstöcken. Mit dem polierten Betonboden, den honigfarbenen Holzmöbeln, den halbhoch mit blauen Paneelen verkleideten Wänden und den vielen Pflanzen, die



1



2



3

ATTLA

1 Wer im Hafenviertel Alcântara speist, hat es nicht weit zur „LX Factory“, einem alten Fabrikgelände zum hippen Bummeln **2+3** Die beste Gesellschaft für Petersfisch? Der „Attla“-Chef André Fernandes findet: Algen, die japanische Würzsauce Ponzu, Gurke und geräuchertes Tomatenöl. Und natürlich ein Glas Weißwein

wie die Lampen von Eisengestängen baumeln, sieht das Lokal genauso aus, wie man sich ein Farm-to-Table-Restaurant vorstellt. „Oh, bitte, schreiben Sie das nicht“, stöhnt Antonio. „Das Etikett klebt an uns, dabei bauen wir ja selber nichts an. Aber wir beziehen unsere Zutaten, viele davon biologisch, von wunderbaren Farmen. Und wir bringen nur auf den Tisch, was Saison hat.“

Das Fleisch liefern sorgfältig ausgesuchte Höfe, das vom Schwein, als Einziges organisch zertifiziert, stammt aus dem Norden des Landes. „Unser Metzger kauft immer möglichst ganze Tiere“, sagt Antonio. „Wussten Sie, dass es bei uns allein 16 Sorten Rindfleisch gibt?“

Rund zehn Gerichte kennt die Speisekarte, dazu exzellente, meist biologisch angebaute Weine. Manche Dauerbrenner bleiben zwei, drei Monate im Angebot, wie Austernpilze, rote Pfeffersauce und Buchweizen-Crisps. „Die schmecken dann wie Piri-Piri-Hühnchen“, sagt der Chef, „unsere Gäste sind ganz wild darauf.“ Piri Piri, so heißen in Portugal scharfe Chilis. Andere Kompositionen verschwinden nach 24 Stunden.

„Antonio“, frage ich, „wenn Farm-to-Table nicht passt – unter welches Motto

würden Sie Ihre Küche denn stellen?“ „Wo die Zutaten die Stars sind“, antwortet der Koch prompt. „Unsere Gerichte sind nicht kompliziert. Gut, manche sind komplexer, wie der Azoren-Tintenfisch mit Frühlingszwiebeln in Schweinfleischbrühe. Andere, wie die Schwertmuscheln mit Seetangbutter, kommen mit zwei Zutaten aus. Aber alle haben ihr unverwechselbares Aroma, mal subtil, mal intensiv – unsere Rezepte unterstreichen diese Natürlichkeit.“

18 Uhr. Auf dem Mäuerchen vor der Basílica da Estrela sitzen junge Männer in Schürzen und rauchen – die Mitarbeiter des „Loco“. Alles, was vorbereitet werden kann, haben sie erledigt – in einer Stunde beginnt das Dinner.

Wenn Urlauber durch das unaufgeregte Viertel Estrela im Norden schlendern, in dem die Einheimischen noch oft unter sich sind, dann meist auf dem Weg

zur prachtvollen Kirche und dem mit einem Michelin-Stern gekrönten Restaurant. Wer dort abends Platz finden will, um die Kreationen Alexandre Silvas zu probieren, sollte besser ein paar Wochen im Voraus reservieren. Denn der Chef ist berühmt, weil er vor sieben Jahren siegreich aus der TV-Show „Top Chef“ hervorgegangen ist und weil er ein Meister der molekularen Küche ist, mit Faible für kulinarische Experimente.

Und für die Natur: Am Eingang sieht sich der Gast einem lebensgroßen Olivenbaum gegenüber, der in einem Korb von der Decke baumelt – ein Hinweis auf die meist organisch angebauten Zutaten der saisonal geprägten Gerichte und „auf unsere eigenen Wurzeln“, wie mir der Sous-Chef João Alves erklärt. Nur 22 Gäste finden Platz auf dem Walnussboden vor dem glänzend schwarz lackierten Tresen, der die



1



2



3

100 MANEIRAS

1 Jeder Gang im Restaurant des Bosniens Ljubomir Stanisic ist ein kleines Kunstwerk: Das Dessert im Heufeld besteht aus Leinsamen und Mandelmilch **2** Teamwork: In der offenen Küche erklärt Chefkoch Ljubomir Stanisics seinen Mitarbeitern seine selbst entworfene Skulptur zum Servieren eines Oktopus-Gerichts **3** Inszenierte Natur: Das „100 Maneiras“ als grüner Salon – mit Grünpflanzen, Holz und Lianen

große, offene Küche abschirmt. João zeigt mir eine bunte Mischung, die im Dinner als Würze eine Rolle spielen wird: Kornblumen, Gänseblümchen und Ringelblumen. „Wir konservieren die Jahreszeiten“, erklärt er. „So bringen wir einen Schuss Frühling in unsere winterlichen Gerichte.“

Das Dinner servieren keine Kellner, sondern er sowie der Meister selbst – ein Tasting-Menü, das aus 14 bis 18 sogenannten Momenten besteht – heute etwa Ochsenschwanz mit Petersilie und geröstetem Knoblauchschaum, in eigenem Fett gegarter Kabeljau mit fermentiertem schwarzen Knoblauchpüree und als Dessert kondensierte Schafsmilch mit Schafsmilcheis, Schafsjoghurtschaum und Baiser.

Mal erscheint ein Gang auf einer moosgepolsterten Bento-Box, mal entweicht aromatischer Dampf aus einem

MAGIE MIT BLUMEN, HEU UND MANDELMILCH

Destillierkolben. Die auch visuellen Experimente werden überaus seriös zelebriert: Im „Loco“ speisen ernsthafte Feinschmecker, die neben den Momenten aufmerksam auch alle Erklärungen aufsaugen, die Alexandre und João wortreich dazu auftischen.

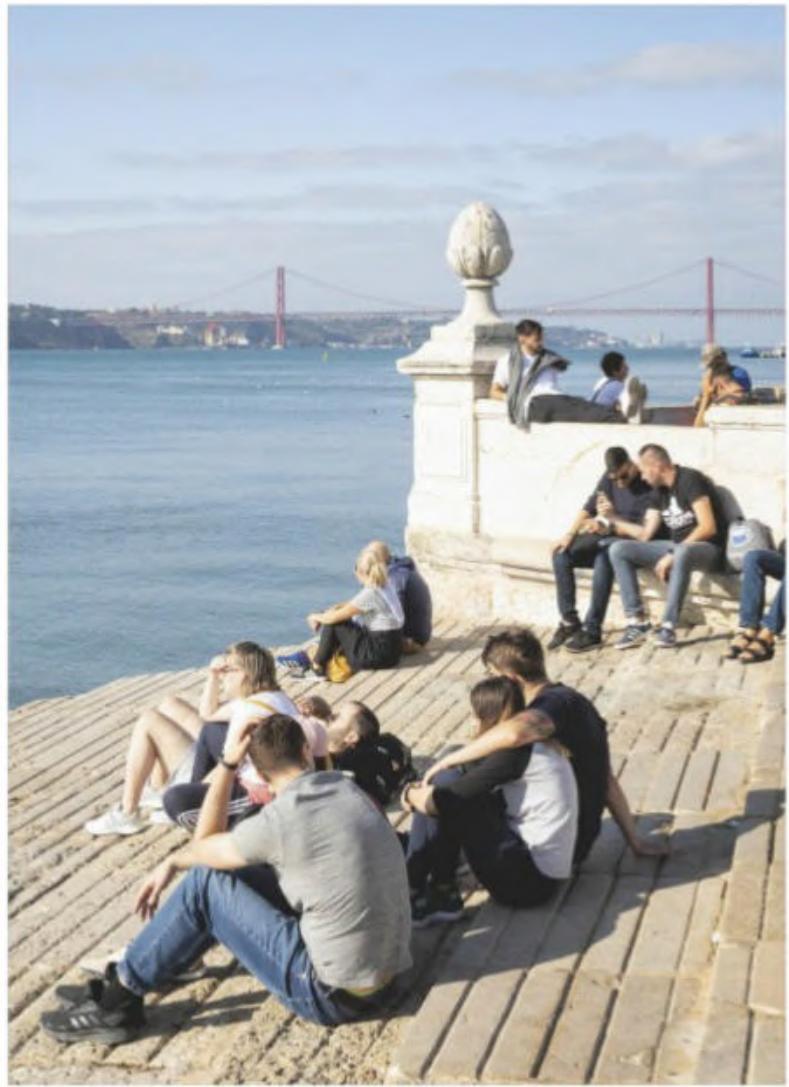
Ausgesprochen heitere Vibes dagegen verströmt das „Bairro“ von Portugals bekanntestem Chef José Avillez, über

dessen „Belcanto“ bereits zwei Sterne leuchten. 2016 hat er sein Gastronomie-Imperium um den Innenhof-Komplex im Stadtteil Chiado bereichert, ein altes Kloster mit dem heute wieder passenden Namen „Dreifaltigkeit“. Denn gleich drei Konzept-Restaurants vereint der Starkoch unter einem teils gläsernen Dach: Wer die unauffällige Straßentür hinter sich schließt, erlebt drinnen architektonische Wow-Momente.

Die „Taberna“ mit ihren bunten Fliesen an den Wänden, um deren als Quadrat arrangierten Tresen riesige Schinken von Deckenhaken baumeln, serviert von Mittag bis Mitternacht Petiscos – feine portugiesische Häppchen wie Rindfleischkroketten und Thunfisch-Sandwiches. Dazu verkauft ein kleines Feinkostgeschäft allerlei eingelegte Delikatessen und Käse. Das „Beco“ entpuppt sich als Restaurant mit



Fliesen-Fantasie: Bunte Azulejos verzieren krummbucklige Häuser ebenso wie Paläste. Die Kirche Nossa Senhora da Encarnação im alten Viertel Alfama brilliert aber mit Marmor



Am Cais das Colunas spielt der Fluss Tejo Atlantik – überspannt von der gigantischen Brücke des 25. April



1

einem Cabaret. Und das glamouröse „Páteo“ beeindruckt als vergnügter Mix aus Fischmarkthalle und Garten. Jazzklänge tanzen durch die Luft – hierhin kommt man zum Plaudern, für gesellige Lunches und fröhliche Dinner in großer Runde. Nach einer Gazpacho mit Kirschen und Tintenfisch auf Reis mit einer Knoblauch-Kimchi-Mayonnaise serviert mir die Kellnerin Diana ein Kokosnuss-Sorbet mit einem Panzer aus Blaubeereis und Passionsfruchtcreme. „Sie müssen alles gleichzeitig essen“, rät sie. „Dann gibt es eine Geschmacksexplosion.“ Boom! Sie hat recht.

Das Kontrastprogramm zum fröhlichen „Páteo“ findet im Stadtteil Barrio Alto statt. Im neu eröffneten „100 Maneiras“ hängen Tierschädel an schwarzen Wänden. Dann wieder eine rohe Ziegelwand, bestückt mit einem marokkanischen Messingtablett. Wie ein Wandteppich bedecken Grünpflanzen die Mauern des in drei Bereiche geteilten, lang gestreckten Raums – eine Fusion, so der Chef Ljubomir Stanisic, aus „Natur und Weltbürgertum, aus Luxus und Ruinen-Look“.

EIN NEUER KULINARISCHER HAFEN FÜR KÖCHE UND GOURMETS

Ljubomir Stanisic gilt als bester Chef in Portugal, der noch nicht vom „Guide Michelin“ ausgezeichnet wurde. „Dive Dining“ nennt Ljubomir das, was er seinen Gästen allabendlich in seinem Restaurant bietet: kulinarisches Storytelling, das seine Vita vom jungen jugoslawischen Flüchtling zum Koch zitiert. Wir essen uns durch seinen Lebenslauf, angefangen mit den Delikatessen Bosniens, seines Heimatlands, serviert von der blonden Victoria, deren minimalistisch graues Outfit eine bosnische Tracht zitiert.

Vier Stunden brauchen wir, bis wir auch den letzten der 17 Gänge des Menüs

„The Story“ verspeist haben: „Stein, Papier, Schere“ – eine Praline, gefüllt mit fermentiertem Knoblauch, weißer Schokolade und Passionsfrucht, serviert auf einer goldfarbenen Thronskulptur. Wir fühlen uns leicht erschöpft und nach 17 Begleitweinen auch leicht beduselt. Da erscheint der hochgewachsene Restaurantmanager, der mit Bart und gewaltigen Muskelpaketen aussieht wie Hulk, aber die Sanftmut eines Bernhardiners ausstrahlt. „Hat's geschmeckt?“, erkundigt er sich fürsorglich und schenkt uns Wasser ein. „Soll ich Ihnen ein Taxi rufen?“ Wir haben aber Lust auf einen Spaziergang und mäandern durch die dunkle Nacht, die nach Kastanien und Kaffee riecht – und nach dem Salz des nahen Meeres.

Noch vor Kurzem war Alcântara unten am Fluss, mit seinen Lagerhallen in den Docks unter der Brücke des 25. April, der über zwei Kilometer langen Hängebrücke quer über den Tejo nach Almada, ein No-go-Areal. Die „LX Factory“, ein mit Galerien, Street-Art, coolen Läden und Restaurants reanimiertes Fabrikgelände unter der



3

PRADO

1 Im ersten Leben war das Restaurant eine Fabrik für Dosenfrüchte **2** Mit atlantischem Aroma: António Galapito bereitet Scheidenmuscheln zu **3** Maritime Zauberei: Tintenfisch von den Azoren und Frühlingszwiebeln in Brühe

Klezmer-Musik etwas leiser, die durch den kleinen Raum mit der großen Glassfront schallt. „Das Wichtigste für einen Chef sind die Erzeuger“, sagt er, „und ich habe wunderbare Partner aufgetrieben, die echte Freunde geworden sind.“ Etwa das französisch-kanadische Paar von der Farm „Lugar do Olhar Feliz“ im Alentejo, das die japanischen Kräuter zieht, mit denen er seine Speisen würzt. Seine zweite Leidenschaft gehört dem Räuchern – ob das Tomatenöl für seine Dorade oder die Vorspeisen-Aubergine, gewürzt mit Miso und Tahin. „Probieren Sie mal“, sagt er und stellt mir ein Dessert hin. Geräucherte Eiscreme. Tatsächlich: Das Eis mit Feigen, Carobstreuseln und Feigenblattöl hat ein deutliches Mandelholz-Aroma.

„Nach den Jahren als Privat-Koch war ich ein wenig müde“, sagt er. „Nicht ausgebrannt, aber ich wollte wieder richtig kochen, mich fokussieren. Deshalb bin ich nach Hause gekommen. Und total froh, dass meine Gäste meine Küche schätzen – eigentlich ist bei uns immer volles Haus.“ Dann bindet er sich die Schürze um, stellt die Musik auf ohrenbetäubend und beginnt zu wirbeln. —

Brücke hat den Stadtteil als Ausgehviertel wiederbelebt, und noch ist es bezahlbar. Deshalb konnte es sich André Fernandes auch leisten, im vergangenen Jahr ein kleines Lokal in einer Gasse mit bescheidenen Fischerhäuschen zu mieten. Er ließ den Betonboden polieren und aus dem Parkett eines verlassenen Palastes Tische zimmern. Das Ergebnis nannte er „Attla“, eine Wortschöpfung aus Atlantik und Atlas. Denn der 31-Jährige, der bei Alain Ducasse gelernt hat, sieht sein Lokal als Hommage an seine portugiesischen Wurzeln und die weite Welt, die er ausgiebig bereist und in der er professionelle Erfahrungen gesammelt hat – an die Karibik, Bora Bora, Rio, Vietnam, Neuguinea.

In den letzten drei Jahren, als Privatkoch in Costa Rica, kochte er oft im

Regenwald oder am Strand. Jede Zutat musste dort sorgfältigst ausgesucht und transportiert werden. „Damit begann meine Liebesaffäre mit der Natur“, sagt er und fährt sich durch die Wuschelhaare. Er, sein Sous-Chef Alessandro Giorni und ein Kellner schmeißen den Laden alleine. Auch sie bringen saisonale und moderne portugiesische Küche auf den Tisch. Aber er überrascht durch Aromen ferner Länder. Etwa Misobutter zu Spinnenkrabben, Anis-Duftnesseln zu Muscheln, Öl, extrahiert aus der japanischen Zitrusfrucht Sudachi, zu Ravioli.

Jetzt, um 16 Uhr, ist schon vieles für das Abendgeschäft vorbereitet. „Wir liegen gut in der Zeit“, sagt André. Er bindet seine grüne Schürze ab, steckt sich eine Zigarette an und dreht die



Für einen Platz in der chronisch überfüllten Tram ging »e&t«-Autorin Uta van Steen bis zur Starthaltestelle von Nr. 28. Leider wurde die Tram gerade an dem Tag gewartet.



WO LISSABON AM BESTEN SCHMECKT

Prado Mit seiner spannenden „Naturküche“ bringt Chef António Galapito die große Vielfalt der portugiesischen Zutaten auf den Teller.
Tipp: Ab 6 Personen ist eine Reservierung notwendig
Travessa das Pedras Negras 2
Tel. 00351/210/53 46 49
www.pradorestaurante.com

Loco Sterne-Restaurant mit experimentierfreudigen Köchen, die ihre Gerichte auch optisch spektakulär inszenieren. Reservierung ca. 6 Wochen im Voraus!
Rua dos Navegantes 53 B
Tel. 00351/21/395 18 61
www.loco.pt

Bairro do Avillez mit den drei Restaurants Taberna, Páteo und Beco
Mal rustikale, mal moderne Kreationen, mal mit Fokus auf Seafood – und immer in entspannter Atmosphäre.

Reservierung erforderlich
(ca. 1 Woche im Voraus im „Prado“, in der „Taberna“ 1 Tag)
Rua Nova da Trindade 18
Tel. 00351/215/83 02 90
www.bairrodoavillez.pt

Restaurant 100 Maneiras
Das 17-Gänge-Menü des Chefkochs Ljubomir Stanisic, einer der besten Köche Portugals, ist ein Feinschmecker-Erlebnis.
Reservierung erforderlich, am besten 1 Woche vorher.
Rua do Teixeira 39
Tel. 00351/910/91 81 81
Achtung: Das „Bistro 100 Maneiras“ liegt in der Largo da Trindade 9 im Stadtteil Chiado. Es hat auch mittags geöffnet.
www.100maneiras.com

Attla Weltoffene, fantasievolle Küche von einem weitgereisten Lisboeta. Rua Gilberto Rola 65
Tel. 00351/21/151 05 55
www.attlarestaurant.com

Rendezvous der Klassiker:
eine gelbe Tram und die Statue des Poeten António Ribeiro im Viertel Chiado

HERSTELLER

BAHNE www.bahne.dk	LEONARDO www.leonardo.de
BESTECKLISTE www.bestekliste.com	MANUFACTUM www.manufactum.de
BLOOMINGVILLE www.bloomingville.com	MOTEL A MIO www.motelamio.com
CHRISTIANE PERROCHON www.christianeperrochon.com	NACHTMANN www.nachtmann.com
DIBBERN www.dibbern-onlineshop.de	PALAIS XIII www.palais13.de
DIRK ALEKSIC KERAMIK www.aleksic-keramik.com	PINKMILK www.pinkmilk.de
DORIS BANK www.doris-bank.de	PLAYGROUND www.playground.de
FEINE DINGE www.feinedinge.at	REICHENBACH PORZELLAN-MANUFAKTUR www.porzellanmanufaktur.net
HASAMI PORCELAIN www.hasami-porcelain.com	RIEDEL www.riedel.com
HIMLA www.himla.com	SERAX www.serax.com
H&M HOME www.hm.com	SØSTRENE GRENE www.sostrenegrene.com/de
HOUSE DOCTOR ÜBER PINKMILK www.housedoctor.dk	WEITZ PORZELLAN HAMBURG www.weitz-porzellan.de
IKEA www.ikea.de	3 PUNKT F www.3punkt-f-shop.de
K. H. WÜRTZ KERAMIK www.khwurtz.dk	

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. 02501/801 43 79
Fax 02501/801 58 55
Adresse »essen&trinken«, Kundenservice,
48084 Münster

Der Service umfasst beispielsweise:

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

Ein Abo oder einzelne Ausgaben von »essen&trinken« können Sie hier bestellen:
<http://aboshop.essen-und-trinken.de>

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

TITEL
REZEPT: JÜRGEN BÜNGENER
Foto: THORSTEN SUEDFELS
STYLING: KRISZTINA ZOMBORI



IMPRESSUM

VERLAG DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG
HÜLSEBROCKSTRASSE 2-8, 48165 MÜNSTER

SITZ DER REDAKTION AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

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 SIGRID NIEDERHAUSEN, INGRID OSTLENDER

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

HONORARE ANJA SANDER

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

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHWERDTFEGER (SPRECHER), ALEXANDER VON SCHWERIN

VERTRIEB DPV DEUTSCHER PRESSEVERTRIEB GMBH

DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES ANDREAS JASTRAU

HANDELSAUFLAGE DPV DEUTSCHER PRESSEVERTRIEB GMBH

ABO-AUFLAGE DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

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

RUBRIKANZEIGEN (SCHAUFENSTER) LEITUNG ANZEIGENMANAGEMENT: VERENA REHME
(VERANTWORTLICH FÜR DIESEN ANZEIGENTEIL),
DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR 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

WWW.ESSEN-UND-TRINKEN.DE DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

REDAKTION CHRISTINA HOLLSTEIN (LTG.), JENNY KIEFER, INA LASARZIK,
MARIA MARNITZ, SOPHIE MÜLLER, JUDITH OTTERSBACK

VERANTWORTLICH FÜR DEN

REDAKTIONELLEN INHALT JAN SPIELHAGEN

AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

EAT THE WORLD IST EIN UNTERNEHMEN VON GRUNER+JAHR,
DEM VERLAG, DER AUCH AN »E&T« BZW. DER DEUTSCHEN MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG BETEILIGT IST.
COPYRIGHT © 2020: ESSEN & TRINKEN ISSN 0721-9776

FÜR ALLE BEITRÄGE, SOWEIT NICHT ANDERS ANGEgeben, BEI DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR 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
ENGESANDTE MANUSKRIPTE, FOTOS UND ZEICHNUNGEN WIRD KEINE HAFTUNG ÜBERNOMMEN.

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

POSTMASTER: SEND ADDRESS CHANGES TO ESSEN & TRINKEN, DATA MEDIA, P.O. BOX 155, BUFFALO,
NY 14205-0155, E-MAIL: SERVICE@ROLTEK.COM, TOLL FREE: 1-877-776-5835

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

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

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe



SHAKSHUKA

Das Nationalgericht Israels legt gerade eine erstaunliche Karriere hin. Vielleicht, weil man es morgens, mittags und abends genießen kann. »e&t«-Koch Marcel Stut erzählt, wie die pikante Paprika-Tomaten-Eier-Pfanne gelingt und wo er sie besonders schmackhaft fand



MARCEL STUT
»e&t«-Koch

„Vorbild für mein Rezept ist die Shakshuka aus dem Restaurant ‚Dr. Shakshuka‘ in Jaffa. Inhaber Bino Gabso kommt aus Libyen und würzt mit Filfel chuma, einem jüdisch-libyschen Gewürz aus zermahlenen Chilis und Knoblauch. Als Ersatz dafür habe ich Cayennepfeffer genommen.“

SHAKSHUKA MIT MERGUEZ

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 800 g reife Tomaten (ersatzweise 2 Dosen stückige Tomaten à 400 g Füllmenge)
- 400 g rote Spitzpaprika
- 3 mittelscharfe grüne türkische Paprika (ersatzweise grüne Pfefferschoten)
- 3 Merguez (nordafrikanische Lammbratwürste)
- 1 Zwiebel (60 g)
- 5 Knoblauchzehen
- 10 El Olivenöl
- 1 El Tomatenmark
- 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 2 El edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 4 Eier (Kl. M)
- 5 Stiele Koriandergrün
- 5 Stiele glatte Petersilie

1. Tomaten waschen, die Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomaten vierteln und grob schneiden. Paprika waschen, putzen, längst halbieren und nach Belieben entkernen.

MARCEL STUT: „Wer mehr Schärfe möchte, lässt die Kerne drin.“

Paprikahälften in feine Würfel schneiden. Merguez in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.

2. 2 El Olivenöl in einer breiten Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Merguez-Stücke darin 2–3 Minuten rundum scharf anbraten. Grüne und rote Paprika, Zwiebel und Knoblauch zugeben und unter Rühren dünsten. Tomatenmark zugeben und unter Rühren kurz anbraten.

3. Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Paprikapulver zugeben und untermischen. Tomaten und 4 El Olivenöl zugeben und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

4. Die Sauce bei mittlerer Hitze 12–15 Minuten offen einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

5. Mit einer kleinen Kelle jeweils eine Mulde in das Gemüse drücken. Nacheinander die Eier einzeln aufschlagen und je 1 Ei in eine Mulde gleiten lassen. Eier offen bei mittlerer Hitze in 15–20 Minuten stocken lassen.

„Zugedeckt stocken die Eier schneller, doch die Eigelbe werden dann milchig.“

6. Inzwischen abgezupfte Koriander- und Petersilienblätter mittelfein hacken. Zum Servieren Shakshuka mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit den Kräutern bestreuen. Dazu passt Fladenbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 21 g E, 49 g F, 15 g KH = 615 kcal (2520 kJ)



Sonnengereift Auch farblich harmonieren die Zutaten für die Shakshuka



VIER FRAGEN AN TOM FRANZ

2004 wanderte der Rheinländer nach Israel aus. Landesweit berühmt wurde er, als er 2013 die Kochshow „Masterchef“ gewann, eine der populärsten Fernsehsendungen Israels. Franz ist Autor, kocht im Fernsehen und für Zeitschriften.

HERR FRANZ, WIE MUSS EINE RICHTIG GUTE SHAKSHUKA SCHMECKEN?

Ich mag es gern, wenn die Sauce scharf ist. Und sämig sollte sie sein, damit man sie mit einem Stück Brot auftunken kann. Der Hammer ist das Ei darauf. Wenn man die Shakshuka richtig zubereitet, ist das Eiweiß gestockt, aber das Eigelb noch flüssig, damit man es ebenfalls mit Brot essen kann. Das ist das i-Tüpfelchen!

HABEN SIE EINEN TIPP FÜR DIE ZUBEREITUNG?

Manche Köche geben die Eier in die Pfanne, wenn die anderen Zutaten gerade gar geworden sind. Ich wiederum kuche die Sauce ein, manchmal bis zu zwei Stunden. Die Tomaten entwickeln dann ein unglaubliches Aroma.

KOMMEN DOSEN- ODER FRISCHE TOMATEN IN DIE SHAKSHUKA?

Ich favorisiere frische Tomaten. Wobei wir hier in Israel gesegnet sind, weil wir fast das ganze Jahr über eigene Ernten haben und die Tomaten durch die Sonne Geschmack bekommen. Sicherlich kann man aber im Winter in Deutschland Dosentomaten nehmen.

SIE LEBEN IN TEL AVIV. WO GIBT ES DIE BESTE SHAKSHUKA?

Shakshuka kann man eigentlich in jedem Café essen. Jeder Koch hat zwar ein anderes Händchen dafür, doch das Gericht schmeckt eigentlich überall.

SHAKSHUKA – PFANNE FÜR ALLE FÄLLE

Bei dieser Mahlzeit gilt mal wieder die These: Das Einfache kann so gut sein

DER JOKER

Eine pikante Tomatensauce, darin geschmorte Paprika und allerlei Gewürze, darauf Eier – Shakshuka ist der Joker unter den Pfannengerichten. Eine Speise, die jedem schmeckt, zu jeder Tageszeit und in jeder Lebenslage serviert werden kann. Wer die Idee zu dieser simplen und doch genialen Mahlzeit hatte, ist nicht endgültig geklärt. Vermutlich stammt sie aus Nordafrika: Der Name Shakshouka kommt aus dem Tunesisch-Arabischen und bedeutet „Mixtur“.

DIE VERWANDTSCHAFT

Während das Nationalgericht Israels gerade eine Weltkarriere macht, bleiben die vielen Varianten der Shakshuka weitgehend unbekannt. Etwa Galayet bandora aus Jordanien, die Piperrada aus dem Baskenland und Menemen aus der Türkei, das traditionell zum Frühstück zubereitet wird.

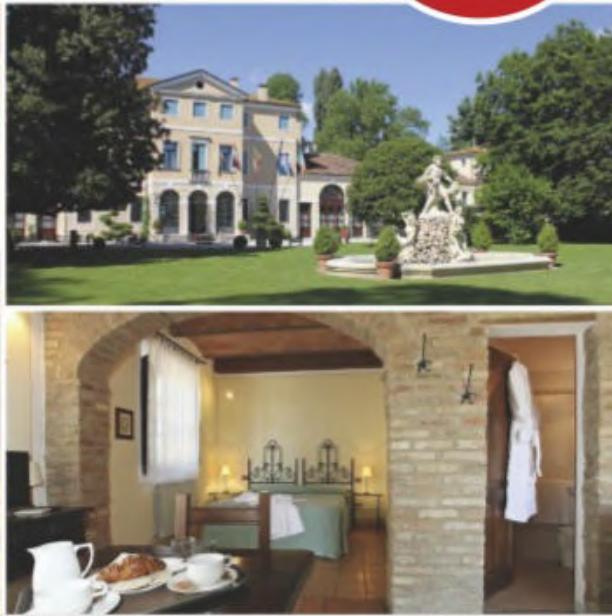


Die schönsten Reisen für Sie zusammengestellt.

Weinrundreise durch Norditalien

Kommen Sie mit uns in die schönsten Weinanbauregionen Italiens: Piemont, Toskana und Venetien. Genießen Sie die Geschmacksvielfalt der regionalen italienischen Küche, entdecken Sie romanische Orte und verkosten Sie exzellente Weine.

Wein-
proben
inklusive



„La Dolce Vita“ – Besuchen Sie Weingüter und regionale Winzer. Freuen Sie sich auf eine besondere Genussreise.

10 Tage Piemont, Toskana & Venetien – ab € 479,- p. P.

Sie möchten Italiens Weinkultur kennenlernen? Dann lassen Sie sich diese Rundreise nicht entgehen und tauchen Sie in die Welt der Weine ein!

Piemont:

Zwischen den Ausläufern der Alpen und dem Apennin zählt dieses Gebiet unbestritten mit seinen weltberühmten Qualitätsweinen zu den ganz großen Weinanbauregionen der Welt.

Toskana:

Entlang der Ligurischen Küste erstreckt sich die Toskana, eine der renommiertesten Weinanbauregionen und eine der schönsten und geschichtsträchtigsten Landschaften Italiens.

Venetien:

Aus den Trauben, die zwischen den Alpen und der Adria wachsen, produziert die Region Venetien die meisten Liter Wein Italiens.

Termine & Preise 2020:

(Preise in Euro pro Person)

Reisezeiträume: (Anreisetag: So.)

Reisepreise:

29.03. 25.10. – 03.11. 18.10.	€ 479,-
05.04. 12.04. 19.04. 26.04. 06.09. 13.09. 20.09. 27.09. 04.10. 11.10.	€ 565,-
03.05. 10.05. 17.05. 24.05. 31.05. 07.06. 14.06. 21.06.	€ 609,-
23.08. 30.08	€ 629,-
28.06. 05.07. 12.07. 19.07. 26.07.	€ 645,-
02.08. 09.08. 16.08.	€ 685,-

Hinweise: Einzelzimmer online buchbar. | Ortstaxe (zahlbar vor Ort). | Getränke, Wellnessleistungen und Parkgaragen gegen Gebühr.

Selbstfahrerreise

Europa, Italien,
Piemont – Toskana – Venetien

ab **€ 479,-**
pro Person

 **10 Reisetage mit eigenem Pkw**

 **Frühstück und weitere Mahlzeiten inklusive**

 **Ausgewählte Hotels und Weingüter**

Ihre Inklusivleistungen:

✓ 3 Übernachtungen im „Agriturismo San Bovo“ inkl. Frühstück, 1 x 3-Gänge-Wahlmenü zum Abendessen im „Agriturismo San Bovo“, 1 x Besichtigung einer typischen Weinproduktion im Piemont in Begleitung mit typischen lokalen und regionalen Produkten

✓ 3 Übernachtungen in der „Fattoria Pieve a Salti“ inkl. Frühstück, 1 x 4-Gänge-Abendmenü im Restaurant „Caprili della Fattoria“, 1 x Weinverkostung von 3 Weinen aus Montalcino, vor dem Abendessen in der „Fattoria Pieve a Salti“, 1 x Führung mit anschließender Weinverkostung eines „Brunello“-Weingutes, 1 x Willkommensgeschenk auf dem Zimmer

✓ 3 Übernachtungen in der „Villa Tacchi“ inkl. Frühstück, 1 x typisches 4-Gänge-Wahlmenü am Abend in der „Villa Tacchi“, 1 x Degustation von 5 verschiedenen Weinen inkl. Begleitung typischer Produkte im Weingut „Col Dovigo“, Aperitif an der Hausbar

✓ Freie Nutzung der hoteleigenen Schwimmbecken (falls vorhanden, saisonbedingt)

✓ Parkplatz an den Hotels (nach Verfügbarkeit)

Reisecode: VRN70002

Veranstalter dieser Reise:

aovo Touristik AG

Esperantostraße 4, 30519 Hannover

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. 0511-54575584

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

Es gelten die Reise- und Zahlungsbedingungen des Veranstalters aovo Touristik AG, die Sie unter <https://www.aovo.de/allgemeine-geschaeftsbedingungen-einstehen-kennen> einsehen können.

DAS BESTE VON
CHEFKOCH.DE
JETZT IM NEUEN HEFT!

CHEFKOCH

Mit Low-Carb-Woche

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

Schnelle Küche

Köstlich, günstig, zum Verlieben

Muh, Maultaschen mit frischem Salat und krossen Zwiebelringen
★★★★★ 0 4,3

JETZT AM KIOSK

PLUS EINFACH ABNEHMEN
MIT LOW CARB

KÄSEKUCHEN
Von allen geliebt, leicht gemacht!

TOLLE EINTÖPFE
Deftig wärmendes Winter-Soulfood

WOCHEPLANER
Lust auf Auflauf und Pfannkuchen

HÜTTEN-GAUDI
Strudel, Gröstl, Kasnicken...

Donauwelle
Backen mit Banane
Trend: Kurkuma
Cheese-Burger & Co.
Kästliches mit Senf

EINFACH. INSPIRIEREND. KÖSTLICH.



>e&t<-Bäckerin Katja Baum

Kleinkunst

Wenn eine Miniatur ebenso überzeugen kann wie ihr (großes) Vorbild, ist sie rundum geglückt. So wie diese zimtduftenden Franzbrötchen

REZEPTE KATJA BAUM FOTOS JORMA GOTTLWALD
STYLING ANNE BECKWILM TEXT MARIANNE ZUNNER

Große
Backschule
68. Folge

Wir haben den Minis aus Hefeplunderteig einen Stiel verpasst. So lassen sie sich noch besser naschen

Mini-Franzbrötchen am Stiel

*** ANSPRUCHSVOLL, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 20 Stück

TEIG

- 80 g Butter (sehr kalt)
- 135 g Mehl plus etwas zum Verarbeiten
- 50 ml Milch plus 2 Ei zum Bestreichen
- 10 g frische Hefe
- 1 Ei Zucker
- Salz
- 2 Eigelb (Kl. M.)

FÜLLUNG

- 60 g Butter (weich)
- 1 Ei Milch
- 50 g brauner Zucker
- ½ Ei gemahlener Zimt
- Außerdem: 20 Eisstiele aus Holz (z.B. über www.meincupcake.de), jeweils etwas brauner Zucker und etwas Puderzucker zum Bestreuen

1. Für den Teig 20 g Butter beiseitestellen, damit sie Raumtemperatur annimmt. Restliche Butter grob raspeln (zügig arbeiten, damit sie nicht weich wird!), mit 10 g Mehl verkneten und zwischen 2 Lagen Backpapier zu einem 1 cm dicken Rechteck (ca. 8 x 8 cm) ausrollen oder mit den Händen in Form drücken. Butterriegel in das Backpapier wickeln und 1 Stunde kalt stellen.
2. Milch (50 ml) handwarm erwärmen. Hefe zerbröseln und darin auflösen. Mit restlichem Mehl, Zucker, 1 Prise Salz und 1 Eigelb mit den Knethaken des Handrührers (oder in der Küchenmaschine) kurz verkneten. Beiseitegestellte Butter zugeben, alles 3 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Zur Kugel formen, abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.
3. Inzwischen für die Füllung Butter mit Milch, Zucker und Zimt verrühren und beiseitestellen.
4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem ca. 26 x 14 cm großen Rechteck ausrollen. Butterriegel mittig auf die untere Teighälfte legen, sodass an den Kanten ein 2–3 cm breiter Rand frei bleibt. Obere Teighälfte darüberklappen, die Ränder gut zusammendrücken. Linken und rechten Rand nach unten einschlagen. Das Teigstück um 90 Grad drehen und zu einer 40 x 20 cm großen Teigbahn ausrollen.
5. Das untere Teigdrittel von der schmalen Seite her zur Mitte hin einschlagen, das obere Drittel darüberklappen, sodass 3 Teigschichten aufeinanderliegen (von Profis „einfache Tour“ genannt). Teigstück wieder um 90 Grad drehen und zu den offenen Seiten hin 40 x 20 cm groß ausrollen.

6. Nun das obere und untere Teigviertel jeweils bis zur Mitte einschlagen, sodass die Kanten aneinanderstoßen. Teigstück an der Nahtstelle zusammenklappen, sodass 4 Teigschichten aufeinanderliegen („doppelte Tour“).

7. Teigstück um 90 Grad drehen, zur offenen Seite 40 x 20 cm groß ausrollen und nochmals wie in Schritt 5 beschrieben einschlagen, drehen und ausrollen. Ränder nach Belieben mit einem kleinen Messer begradigen. Teig mit der Zimtbutter dünn bestreichen, dabei ringsum 1–2 cm Rand frei lassen. Teigplatte von der Längsseite her aufrollen, Rolle mit der Nahtstelle nach oben in 20 Scheiben schneiden.

8. Scheiben aufrecht stehen lassen, jeweils einen Eisstiel darauflegen und kräftig eindrücken, sodass die Seiten samt Füllung herausgedrückt werden. Je 10 Teiglinge auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche legen und abgedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten gehen lassen.

9. Restliches Eigelb mit restlicher Milch (2 Ei) verrühren. Die Teiglinge dünn damit bestreichen, mit etwas braunem Zucker bestreuen und nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten jeweils 8–10 Minuten backen. Mini-Franzbrötchen auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen und nach Belieben mit etwas Puderzucker bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Geh- und Kühlzeiten 2 Stunden

PRO STÜCK 2 g E, 7 g F, 8 g KH = 102 kcal (427 kJ)

Backen nach Bildern



Den Teig rechteckig ausrollen. Butterriegel auf die untere Teighälfte legen und die obere Teighälfte darüberklappen.



Die Teigränder gut zusammendrücken. Linke und rechte Seite nach unten einschlagen, sodass ein Päckchen entsteht.



Teigpäckchen um 90 Grad drehen, sodass die eingeschlagenen Seiten oben und unten liegen. 40 x 20 cm groß ausrollen.



4

Das untere Drittel der ausgerollten Teigbahn von der schmalen Seite aus nach oben einschlagen.



5

Das obere Teigdrittel darüberklappen, sodass 3 aufeinanderliegende Teigschichten entstehen („einfache Tour“).



6

Teigpäckchen um 90 Grad drehen und zur offenen Seite hin erneut zu einer 40 x 20 cm großen Teigbahn ausrollen.



7

Nun das untere Viertel der Teigbahn bis zur Mitte einschlagen.



8

Oberes Teigviertel ebenso bis zur Mitte einschlagen, sodass die Kanten der beiden eingeklappten Viertel aneinanderstoßen.



9

Teigstück in der Mitte zusammenklappen, sodass nun 4 Teigschichten aufeinanderliegen („doppelte Tour“).



10

Nach dem letzten Ausrollen die Teigränder nach Belieben begradigen und den Teig dünn mit Zimtbutter bestreichen.



11

Teigplatte von der langen Seite her aufrollen. Rolle mit der Nahtstelle nach oben in 20 Scheiben schneiden.



12

Je 1 Eisstiel auf die Scheiben legen und so kräftig andrücken, dass die Seiten samt Füllung nach oben gedrückt werden.

Wahre Schönheit

Orange, Grün, Rot und Gelb – bei uns ist alles echt. Wir färben hier nichts schön. Avocado-Mousse und Orange Curd, Marzipancreme und Flammeri auf Haferkeks- und Mürbeteigboden: vier süß gefüllte Kächlein, wie Know-how und die Natur sie schufen

REZEPTE HEGE MARIE KÖSTER FOTOS JORMA GOTTWALD STYLING KATJA RAHTJEN TEXT INKEN BABERG

Kürbis-Orangen-creme-Tarte

Ein Curd mit Kürbisnote: fruchtig, cremig, leicht erdiger Anklang, mit süßsaurer Physalis, Keksblüten-Deko und klassischem Mürbeteigboden.

Rezept Seite 136





Tartelettes mit Apfel-Avocado- Mousse

Ein Hauch, so frisch und grün:
mit spritzigem Apfel, Kiwibeeren
und Pistazien auf knusprig
gerösteten Haferkekssböden.

Rezept Seite 139



Foto Seite 134

Kürbis-Orangencreme-Tarte

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 16 Stücke

BODEN

- 1 Bio-Orange
- 150 g Butter (weich) plus etwas für die Form
- 100 g Zucker
- 1 Ei (Kl. M) • Salz
- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten

CREME

- 300 g Muskatkürbis (ersatzweise Butternuss- oder Hokkaido-Kürbis)

- 3 Bio-Orangen
 - 1 Zitrone
 - 80 g Zucker
 - 100 g Butter (kalt)
 - 4 Eier (Kl. M)
 - 1 TL Speisestärke
 - 50 g Physalis
- Außerdem: quadratische Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden (23 x 23 cm), Blütenausstecher, Hülsenfrüchte zum Blindbacken

1. Für den Boden Orange waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Weiche Butter, Zucker, Orangenschale, Ei, 1 Prise Salz und Mehl mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Zwischen 2 Tellern mindestens 1 Stunde kalt stellen.
2. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche 5 mm dick ausrollen. In die gefettete Tarte-Form geben, andrücken. Überstehenden Teig entfernen, für die Kekse erneut ausrollen. Mit Ausstechern nach Belieben mehrere Blüten ausstechen. Tarte und Kekse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Tarte-Boden mit der Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier belegen. Hülsenfrüchte zum Blindbacken einfüllen (siehe Tipp). Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf unterster Schiene ca. 15 Minuten backen. Backpapier mit Hülsenfrüchten entfernen. Kekse aus dem Ofen nehmen. Tarte weitere 10–15 Minuten goldbraun backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.
3. Inzwischen für die Creme Kürbis schälen, die Kerne mit einem Löffel herausschaben und 200 g Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. 2 Orangen halbieren, 150 ml Saft auspressen. Zitrone halbieren, 3 EL Saft auspressen. Alles mit dem Zucker in einen Topf geben und offen in 20 Minuten weich kochen lassen. Mit dem Schneidstab sehr fein pürieren.
4. Butter grob würfeln, in die pürierte Masse rühren. Eier verquirlen. Stärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren, mit den Eiern mischen. In die heiße Kürbismasse rühren, erhitzen, bis die Masse andickt, und sofort Tarte damit füllen, dabei etwas Masse zum Verzieren der Kekse beiseitestellen. Auf einem Gitter abkühlen lassen, anschließend 2–3 Stunden kalt stellen.
5. Restliche Orange waschen, trocken reiben, etwas Zeste dünn abschälen, beiseitestellen. Orange schälen, in Scheiben schneiden. Einige Physalis aus der Hülle lösen und halbieren. Tarte aus der Form lösen, auf eine Platte setzen. Nach Belieben mit Orangenscheiben, Zeste, Physalis und Blütenkeksen verzieren. Zum Servieren Tarte vierteln und Quadrate erneut vierteln.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeit mindestens 3 Stunden
PRO STÜCK 4 g E, 15 g F, 25 g KH = 259 kcal (1085 kJ)

Tipp Beim Blindbacken wird der Boden mit Hülsenfrüchten beschwert, damit er sich beim Backen nicht wölbt.

Foto rechts

Filoteig-Tarte mit Marzipancreme und Feigen

* EINFACH

Für 12 Stücke

BODEN

- 50 g Butter
- 1 Rolle Filo-/Strudelteig (10 Blätter, 250 g; z.B. Tante Fanny, Kühlregal; ersatzweise Blätterteig, Kühlregal)

FÜLLUNG

- 200 g Marzipanrohmasse (kalt)
- 250 g Butter (weich)
- Salz
- ½ TL Vanillepaste
- 1–2 Spritzer Bittermandelöl

- 1 Ei (Kl. M)

- 2 Eigelb (Kl. M)

- 40 g Mehl

VERZIERUNG

- 300 g frische Himbeeren (ersatzweise TK-Himbeeren; aufgetaut)
 - 20 g Zucker
 - 1 kleiner Granatapfel
 - 4 frische reife Feigen
- Außerdem: Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden (26 cm Ø)

1. Für den Boden Butter in einem Topf zerlassen. Filoteig-Blätter auf die Arbeitsfläche legen. Das obere Blatt mit Butter bestreichen und mit der gebutterten Seite nach oben in die Tarte-Form legen, dann vorsichtig an den Rand drücken. Restliche Blätter ebenfalls mit Butter bestreichen und versetzt in die Form legen.

2. Für die Füllung Marzipan grob reiben. Marzipan, weiche Butter, 1 Prise Salz, Vanillepaste und Bittermandelöl mit den Quirlen des Handrührers in 8–10 Minuten sehr cremig rühren. Ei und Eigelbe nacheinander einrühren. Mehl unterheben und die Masse in die Tarte-Form geben, glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten backen. Eventuell nach 20 Minuten mit Backpapier abdecken. Tarte in der Form auf einem Gitter (ca. 2 Stunden) auskühlen lassen.

3. Inzwischen für die Verzierung 200 g Himbeeren und Zucker aufkochen und mit dem Schneidstab fein pürieren. Püree durch ein Sieb streichen und abkühlen lassen.

4. Granatapfel halbieren und am besten mit einem Holzlöffel 2 EL Kerne aus der Schale klopfen. Feigen waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Tarte aus der Form lösen und auf eine Platte setzen. Feigen fächerartig auf den Marzipanboden legen. Mit Granatapfelkernen, restlichen Himbeeren und Saucen-Tupfen verzieren (siehe Zitat unten). Dazu passt geschlagene Sahne.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeit ca. 2 Stunden
PRO STÜCK 6 g E, 30 g F, 24 g KH = 406 kcal (1702 kJ)

„Die Sauce trage ich mit der Garnierflasche auf. So lässt sie sich schön schlierenfrei auftupfen.“

»e&t«-Bäckerin Hege Marie Köster

Filoteig-Tarte mit Marzipancreme und Feigen

Im zarten Teigblatt-Nest: buttrig gebackene Marzipancreme mit frischen Feigen, Granatapfelkernen und Himbeersaucen-Tupfen.

Rezept links



Kokos-Tarte mit Polenta-Flammeri und Ananas

Oh, wie luftig: Sahniger Maisgrieß-Flammeri mit Ananas, Kokosnuss und aufgetupfter Baisermasse auf stabil gebackenem Kokosmürbteig.
Rezept rechts





Foto links

Kokos-Tarte mit Polenta-Flammeri und Ananas

** MITTELSCHWER

Für 10 Stücke

BODEN

- 1 Ei (M.)
 - 75 g Butter (weich) plus etwas mehr für die Form
 - 40 g Kokosöl (zimmerwarm)
 - 75 g feiner brauner Zucker
 - Salz
 - 150 g Mehl
 - 40 g Kokosmehl
- FLAMMERI**
- 1 Ei (Kl. M.)
 - 1 Bio-Zitrone
 - 250 ml Milch

- 30 g Zucker

- 50 g Instant-Polenta (vorgegarter Maisgrieß)
- Salz • 150 ml Schlagsahne

VERZIERUNG

- 30 g Zucker
 - 1 Baby-Ananas
 - 20 g frische Kokosnuss
- Außerdem: rechteckige Tarte-Form (10 x 34 cm), Hülsenfrüchte zum Blindbacken, Spritzbeutel mit feiner Sterntülle

1. Für den Boden Ei trennen. Eiweiß für die Verzierung beiseite kalt stellen. Weiche Butter und zimmerwarmes Kokosöl, Zucker, Eigelb, 1 Prise Salz, beide Mehle und 2 El eiskaltes Wasser mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Zwischen 2 Tellern mindestens 1 Stunde kalt stellen.

2. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche 5 mm dick ausrollen. In die gefettete Tarte-Form geben und andrücken. Überstehenden Teig entfernen. Tarte-Boden mit der Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier belegen und Hülsenfrüchte zum Blindbacken einfüllen (siehe Tipp Seite 136). Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene ca. 15 Minuten backen. Backpapier mit den Hülsenfrüchten entfernen und die Tarte weitere 10–15 Minuten goldbraun backen. In der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3. Für den Flammeri Ei trennen. Eiweiß beiseitestellen. Zitrone waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Milch, 15 g Zucker, Polenta und 1 Prise Salz unter Rühren aufkochen. Eigelb und die Hälfte der Zitronenschale zügig unterrühren, dann die Creme vollständig abkühlen lassen.

4. Eiweiß mit den Quirlen des Handrührer halbsteif schlagen. Restlichen Zucker langsam einrieseln lassen und Eischnee steif schlagen. Sahne steif schlagen. Erst Eischnee, dann Sahne unter die Creme heben. Sofort auf den Tarte-Boden streichen oder mit einem Spritzbeutel hineinspritzen und ca. 1 Stunde kalt stellen.

5. Für die Verzierung Ananas putzen, dünn schälen (siehe Tipp) und in dünne Scheiben schneiden. Kokosnuss in dünne Streifen hobeln. Restliches Eiweiß (vom Teig für den Boden) mit den Quirlen des Handrührers halbsteif schlagen. Zucker langsam einrieseln lassen und Eischnee steif schlagen. Baisermasse in einen Spritzbeutel mit feiner Sterntülle füllen. Tarte aus der Form heben und auf eine Platte setzen. Ananas auf die Flammeri-Füllung legen und mit Baiser-Masse und Kokosnuss verzieren. Zum Servieren Tarte in jeweils 3–3,5 cm breite Streifen schneiden.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Kühlzeit mindestens 2 Stunden
PRO STÜCK 5 g E, 19 g F, 33 g KH = 333 kcal (1394 kJ)

Tipp Die „Augen“ am besten mit einem großen Messer die Reihen entlang keilförmig aus der geschälten Ananas herausschneiden.



Foto Seite 135

Tartelettes mit Apfel-Avocado-Mousse

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Stück

BÖDEN

- 100 g Butter
- 250 g Vollkorn-Haferkekse (z.B. Hobnobs)
- Salz

MOUSSE

- 3 Blatt weiße Gelantine
- 2 Limetten
- 1 säuerlicher Apfel (150 g; Granny Smith)
- 1 reife Avocado
- 55 g Zucker
- 200 g Sahnejoghurt (10% Fett)

- 1 Eiweiß (Kl. M)

VERZIERUNG

- 1 grünschaliger Bio-Apfel (z.B. Granny Smith)
 - 100 g Kiwibeeren (Nergi; ersatzweiße grüne Weintrauben)
 - 2 El gehackte grüne Pistazienkerne
 - 4 Stiele Pfefferminze
- Außerdem: 4 kleine Tarte-Formen (à 12 cm Ø) mit herausnehmbarem Boden

1. Für die Böden Butter im Topf zerlassen. Kekse im Blitzhacker fein zerkleinern und mit der Butter und 1 Prise Salz mischen.

2. Böden von 4 kleinen Tarte-Formen mit Backpapier belegen. Bröselmasse einfüllen, an den Rändern hochziehen und mit dem Löffelrücken fest andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10–12 Minuten rösten. Auf einem Gitter ca. 1 Stunde auskühlen lassen.

3. Inzwischen für die Mousse Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Limetten halbieren, den Saft auspressen. Apfel schälen, vierteln, entkernen und mit dem Limettensaft mischen. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocado mit Äpfeln, Limettensaft und 30 g Zucker im Blitzhacker sehr fein zerkleinern. Joghurt unterrühren.

4. Eiweiß mit den Quirlen des Handrührers halbsteif schlagen. Restlichen Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis die Masse steif ist.

5. Gelatine tropfnass in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze auflösen. 4 El Creme unterrühren, dann mit restlicher Creme mischen. Eischnee unterheben und die Mousse in die ausgekühlten Tartes füllen. Mindestens 4 Stunden kalt stellen.

6. Tartes aus den Formen lösen, das Backpapier entfernen. Apfel waschen, trocken reiben und halbieren. Apfel entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Kiwibeeren waschen, trocken tupfen, halbieren. Tartelettes mit Apfelscheiben, Kiwibeeren und Minze verzieren, am Rand rundum mit Pistazien bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Kühlzeit mindestens 4 Stunden
PRO STÜCK 14 g E, 48 g F, 63 g KH = 784 kcal (3284 kJ)

„Kiwibeeren sehen aus wie Stachelbeeren, ihr süß-säuerliches Fruchtfleisch erinnert an Kiwis – und es steckt viel Vitamin C drin.“

»e&t«-Bäckerin Hege Marie Köster

Vegetarisch mit Parmesan?

“

„Ich lese sehr gern eure Kochzeitschrift und bin seit Längerem überzeugte Vegetarierin. In der Ausgabe »essen & trinken Für jeden Tag« Low Carb 4/2019 ist mir aufgefallen, dass bei mehreren Rezepten, die als vegetarisch gekennzeichnet sind, Parmesan verwendet wird. Parmesan ist kein vegetarischer Käse. Parmesan wird mit tierischem Lab hergestellt und ist somit für Vegetarier nicht geeignet.“

Lucie Dienst, per E-Mail

Liebe Frau Dienst,
Sie haben recht: Parmesan wird mit Lab erzeugt, das aus den Mägen geschlachteter Kälber gewonnen wird. Wer die Nutzung von Produkten, für die ein Tier getötet wurde, grundsätzlich ablehnt, sollte daher auf Parmesan verzichten – ebenso wie auf viele andere Hart-, Schnitt- und Weichkäse. Und auch Frischkäse und Quark können Kälberlab enthalten. Für Käse, der aus mikrobiellem Lab (z.B. auf Schimmelpilzbasis) hergestellt wird, benötigt man immer noch Milch, für die letztlich auch Kälber ihr Leben lassen. Und von der Milch ist es nicht weit zu Ei und Honig. Womit die Grenze zum Veganismus erreicht ist. Wir haben uns vor vielen Jahren entschlossen, auch vegetarische Rezepte mit Käse zu entwickeln, da die Mehrheit der Vegetarierinnen und Vegetarier innerhalb unserer Leserschaft nicht darauf verzichtet. Für diejenigen, die grundsätzlich auf tierische Produkte verzichten möchten, sind jene Rezepte gedacht, die wir in unseren Publikationen als vegan kennzeichnen.



Wozu Zucca allo zenzero?

„Ich habe kürzlich Aspik mit Rosmarin in einem Gläschen geschenkt bekommen und Zucca allo zenzero. Wozu isst man das, als Brotaufstrich oder zu Fleisch?“

C. Wendler, Schäftlarn

Liebe Frau Wendler,
Zucca allo zenzero ist ein Aufstrich aus Kürbis und Ingwer. Sie können ihn als Brotbelag essen, z.B. zu Ziegenfrischkäse, oder auch mit Hartkäse und Fleisch kombinieren. Als Zugabe zu Kürbis-Ravioli wäre er auch vorstellbar. Den Aspik mit Rosmarin können Sie z.B. zu kalten Bratenscheiben mit Cornichons servieren oder auch zu Soleiern essen.

Endiviensuppe à la bonne heure

„Heute erst habe ich die ‚Scharfe Endivienrahmsuppe‘ mit ‚Tatar-Brot‘ und Rouille‘ aus »e&t« 2/2019 (Foto) bereitet. À la bonne heure! Bravo! Formidable! Applaus! Stimmt! Ein sensationelles Geschmackserlebnis.

Gisela Weiland, per E-Mail



Sensationelle Restaurant-Empfehlung

„Vielen Dank für die Restaurant-Empfehlungen aus »e&t« 8/2019! Ich war mit Freundinnen Ende August in Selva auf Mallorca im Restaurant „Miceli“! Wir haben dort köstlich gegessen! Ich hatte gleich nach Erscheinen Ihrer Zeitschrift per Mail einen Tisch reserviert, bekam umgehend Antwort, und man erkundigte sich auch, ob es eventuell Allergien oder Unverträglichkeiten gebe. Der Platz auf der Terrasse, der Service, das 4-Gänge-Menü für 36 Euro, die Weinempfehlung und laufend frisches Mineralwasser, das gratis gereicht wurde, waren einfach sensationell!“

Renate Ritter, per E-Mail



Reiberei zum Rehrücken

„Schön, dass sie in »e&t« 12/2019 „Rehrücken mit Wildsauce“ aufgenommen haben. Aber: Wie soll man 2 g (!) Bitterkuvertüre für die Sauce grob reiben? Und wirken sich 2 g wirklich auf den Geschmack aus?“

Stephan Henzler, per Mail

Lieber Herr Henzler,
2 g Schokolade sind mehr, als man meint. Für 250 ml Fond langen sie allemal, gerade weil 70 Prozent Kakaoanteil darin steckt. Die 2 g können Sie vom Block bzw. der Tafel direkt in die Sauce oder auf einen Teller reiben. Dabei sollten Sie übermäßige Reibereien vermeiden und es bei 2 g belassen. Sonst wird die Sauce zu schokoladig. Was bitter wäre.

HALTLOS UNTER HEISSLUFT

„Backe ich Kuchen mit Heißluft, flattert das Papier zum Abdecken oft weg oder deckt den Kuchen nur teilweise ab. Wie bekomme ich das Papier zum Halten? Um z.B. eine stabilere Alufolie anzubringen, ist die Form zu heiß zum Anfassen.“

Juliane Limbrecht-Hägele, per Mail

Liebe Frau Limbrecht-Hägele, beschweren Sie das Papier mit Metallspießen. Eine Kollegin nutzt dafür Stricknadeln, eine andere steckt das Backpapier mit Zahntochern fest. Vielleicht nicht State of the Art. Aber oft kann man sich mit dem behelfen, was man ohnehin zur Hand hat.



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.


interchalet
Urlaub im Ferienhaus



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


www.azafran.de

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



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

GLÄSER UND FLASCHEN ambit
...weil Selbstgemachtes besser schmeckt!



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

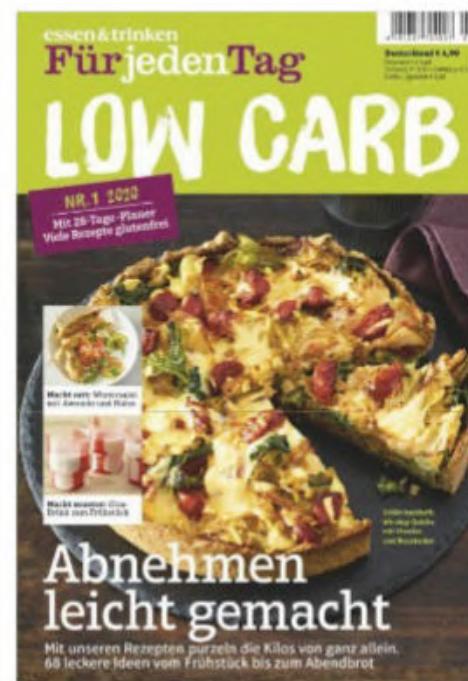

glaeserundflaschen.de/E+T

Auf ein Neues!

Das Jahr ist noch jung und die Motivation, sich besser zu ernähren, groß. Wir unterstützen Sie gern dabei: mit zwei Low-Carb-Magazinen und einem kulinarischen Kalender



Jetzt
am
Kiosk



Köstlich bei nur acht Gramm Kohlenhydraten:
die Quiche mit Nussboden und Wirsingfüllung

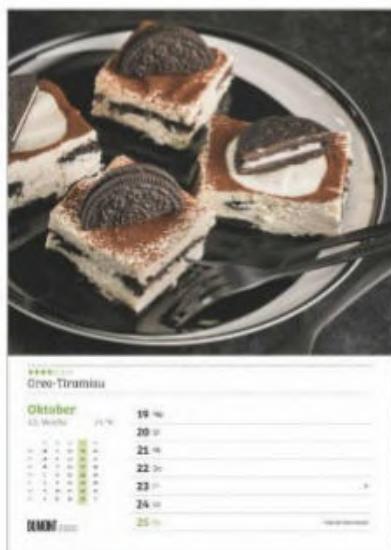
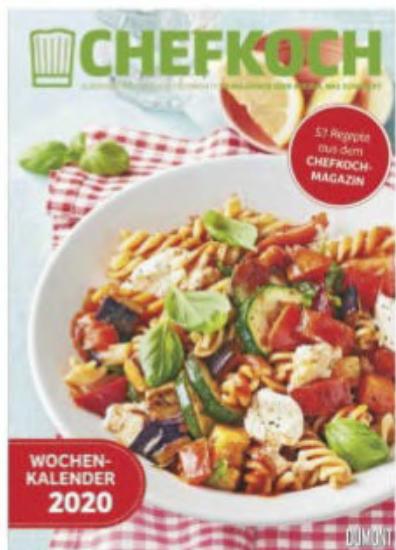
REINBLÄTTERN

SO LEICHT GEHT DAS

Auch die Kolleginnen von »essen&trinken Für jeden Tag« widmen sich dem großen Ernährungstrend „Low Carb“ – und zwar viermal pro Jahr in ihrer Spezialausgabe. Wir geben neidlos zu: Das machen sie richtig gut. Die Rezepte sind gewohnt alltagstauglich und unkompliziert, dabei immer einfallsreich. So werden in der neuesten Ausgabe Knödel, Rösti und Porridge auf leicht getrimmt, außerdem locken Antipasti und indisches Curry die Sonne in den deutschen Winter. Für entspanntes Planen sorgt die praktische 28-Tage-Übersicht. **Jetzt für 4,90 Euro am Kiosk**

Schlank schlemmen

— Bei »essen&trinken«, Sie wissen das, steht der Genuss im Mittelpunkt. Ganz klar also, dass unsere neue SPEZIAL-Ausgabe „Low Carb“ dem Motto „Abnehmen ohne Verzicht“ folgt. Das bedeutet konkret: Unsere Köche haben in 82 Rezepten zwar die Kohlenhydrate reduziert, dabei jedoch niemals am Geschmack gespart. Freuen Sie sich auf wunderbar leichte Gerichte von Frühstückskonfitüre bis Sonntagsbraten, außerdem auf Kuchen, Desserts und allerhand Wissenswertes über Mehl- und Zuckeralternativen. So purzeln die Kilos fast von ganz allein. **Jetzt für 8,50 Euro am Kiosk**



AUFHÄNGEN

HÜBSCH UND HILFREICH

Sie wünschen sich fürs neue Jahr mehr Abwechslung im Küchenalltag? Der Wochenkalender 2020 von „Chefkoch“ ist eine tolle Inspirationsquelle: Dort versammeln sich die 53 besten Rezepte aus dem „Chefkoch“-Magazin – von herhaft bis süß, von Hausmannskost bis internationale Küche. Der Planer lässt außerdem viel Platz für Termine und Notizen, die schönen Food-Fotos schmücken jede Küche. Besonders praktisch: Für alle Rezept gibt es einen QR-Code, der den Einkaufszettel direkt aufs Smartphone liefert. **Für 14,99 Euro im Buchhandel oder über www.dumontkalender.de**

VORSCHAU

IM NÄCHSTEN HEFT

1 Neues vom Gulasch

Ein Ragout emanzipiert sich: sechs Rezepte mit Huhn, Rind, Kalb und Pilzen. Vom Wiener Klassiker bis zum indischen Curry Masala

2 Frisches aus Peru

»e&t«-Koch Marcel Stut zu Gast im Heimatland von Pisco und Ceviche. Eine Reportage mit fünf landestypischen Rezepten

3 Süßes mit Grieß

Knödel in Portweinsauce, kleine Pfannkuchen mit Trockenobst, ein Flammeri mit Espresso und ein bodenlos saftiger Orangenkuchen



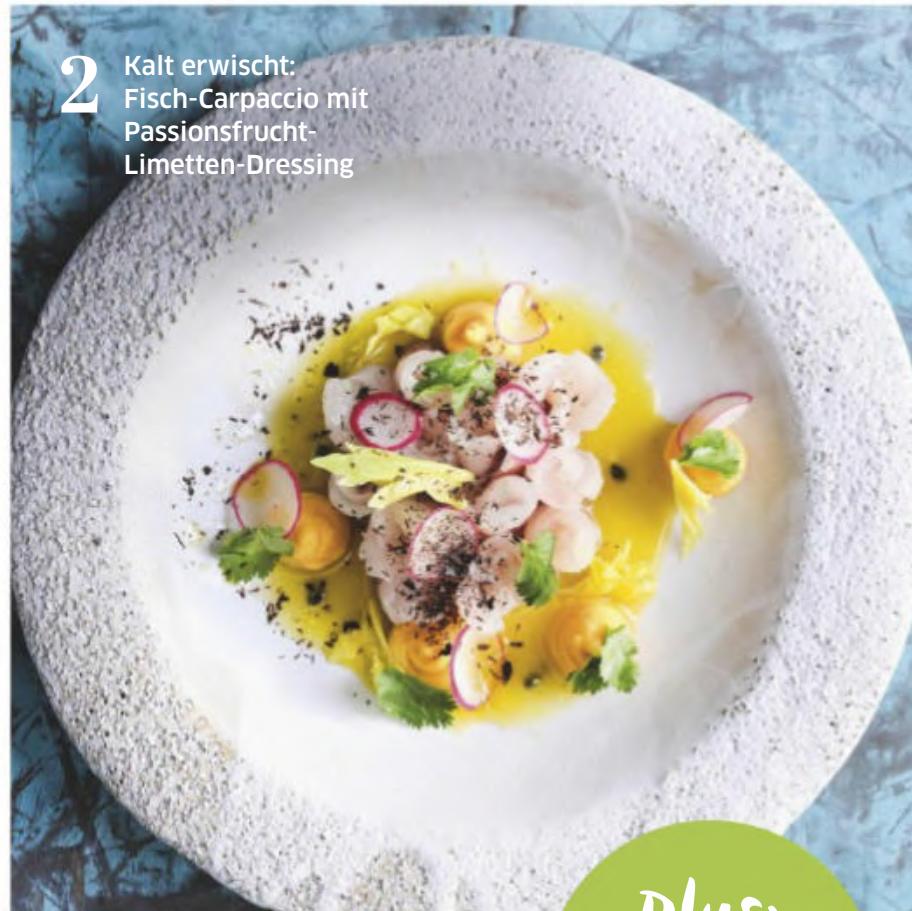
After-Dinner-Drink

Der „Alexander“ auf Brandy-Basis mit Creme de Cacao und Sahne – perfekt für kalte Tage



1

Persisch frisch:
Hühnergulasch
mit Safran und
Pistazienreis



2

Kalt erwischt:
Fisch-Carpaccio mit
Passionsfrucht-
Limetten-Dressing



3

Strahlend schön:
Orangen-
Fenchel-
Grießkuchen

Plus:
Fischfilet
5x anders

ALLE REZEPTE AUF EINEN BLICK

Mit Fleisch



Dinkeleintopf mit Hackbällchen Seite 41



Grießknödel-Tafelspitz-Suppe Seite 79



Grünkohl-Rahmsuppe mit Häckerle Seite 63

55
Rezepte



Hackbällchen mit Sugo Seite 42



Hähnchenbrust „puttanesca“ Seite 52



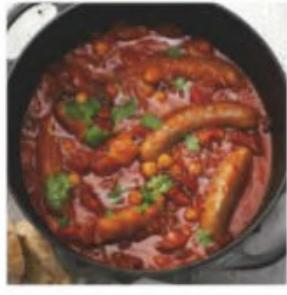
Jamaika Jerk Chicken Seite 113



Kalbs-Ravioli Seite 40



Kichererbsen-Pasta mit Pancetta Seite 46



Kichererbsen-Ragout mit Salsiccia Seite 109



Lammhack-Börek Seite 37



Lammhack-Pfannkuchen Seite 36



Lammstelzen mit Steckrübenstampf Seite 50



Levante-Stulle Seite 146



Linsen-Senf-Gemüse mit Lamm Seite 67



Rindertatar mit Knollensiest-Salat Seite 37



Schicht-Bœuf-Bourguignon Seite 110



Shakshuka mit Merguez Seite 127



Speck-Birnen-Pfannkuchen Seite 62



Tortillas mit Hack und Gemüse Seite 42

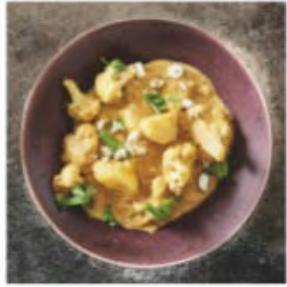


Wildschwein-Buletten mit Gratin Seite 36



Ziegenkäse-Terrine mit Linsensalat Seite 57

Vegetarisch



Blumenkohl-Kartoffel-Curry Seite 93



Curry-Eintopf Seite 109



Gemischtes Dal Seite 95



Gurken-Raita Seite 95



Kokos-Chutney Seite 95



Miso-Nudel-Gemüse Eintopf Seite 113



Miso-Omeletts mit Pak choi Seite 49



Orecchiette mit Rosenkohl Seite 61



Parmesan-Spinat-Knödel Seite 80



Rote-Bete-Curry Seite 93



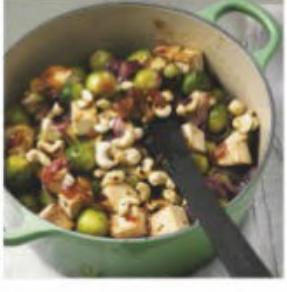
Rote-Bete-Hummus mit Spiegelei Seite 66



Serviettenknödel mit Pilzragout Seite 79



Spitzkohl-Flammkuchen Seite 64



Tofu-Stir-Fry mit Konfitüre Seite 113



Tomatensalat Seite 95

Mit Fisch



Aal, Zwiebel-, Kartoffelpüree Seite 97, 98



Fischauflauf mit Garnelen Seite 110



Fischsuppe mit Skrei und Pistou Seite 59



Herzmuscheln in Zitronensud Seite 117



Krabbensalat Seite 12



Zander mit Stampf und Rotkohl Seite 65

Süß



Filoteig-Tarte mit Feigen Seite 136



Kartäuserklöße mit Weinschaum Seite 84



Kokos-Tarte, Flammeri und Ananas Seite 139



Kürbis-Orangencreme-Tarte Seite 136



Mini-Franzbrötchen am Stiel Seite 132



Quarkknödel mit Apfelkompott Seite 84



Schoko-Pudding Seite 18



Tartelettes mit Mousse Seite 139



Zitronen-Soufflé mit Karamell Seite 59

ALPHABETISCHES REZEPTVERZEICHNIS

A Aal-Frikadellen mit Rindermark.....	* * * 97
B Blumenkohl-Kartoffel-Curry.....	* 93
C Curry-Eintopf, grüner.....	* 109
D Dal, gemischtes.....	* 95
Dinkeleintopf mit Kalbshackbällchen.....	* * 41
F Filoteig-Tarte mit Marzipancreme und Feigen.....	* 136
Fischauflauf mit Garnelen-Topping.....	* 110
Fischsuppe mit Skrei und Pistou.....	* * 59
G Grießknödel-Tafelspitz-Suppe.....	* * 79
Grünkohl-Rahmsuppe mit Apfel-Häckerle.....	* * 63
Gurken-Raita.....	* 95
H Hackbällchen mit Tomaten-Sugo.....	* * 42
Hähnchenbrust „puttanesca“ auf Zucchininudeln.....	* 52
Heidelbeer-Lavendel-Mocktail.....	* 22
Herzmuscheln in Zitronensud.....	* * 117
J Jamaika Jerk Chicken.....	* 113
K Kalbs-Ravioli mit Limettensauce.....	* * * 40
Kartäuserklöße mit Weinschaumsauce.....	* 84
Kartoffelpüree mit Bergamotte-Öl.....	* 98
Kichererbsen-Pasta mit Rosenkohl und Pancetta.....	* 46
Kichererbsen-Ragout mit Salsiccia.....	* 109
Kokos-Chutney.....	* 95
Kokos-Tarte mit Polenta-Flammeri und Ananas.....	* 139
Krabbensalat.....	* 12
Kürbis-Orangencreme-Tarte.....	* 136
L Lammhack-Börek.....	* 37
Lammhack-Pfannkuchen.....	* * 36
Lammstelzen mit Steckrübenstampf.....	* 50
Leberknödel mit Kürbiskraut und Zwiebelschmelze.....	* * 80
Levante-Stulle.....	* 146
Linsen-Senf-Gemüse mit Lammkoteletts.....	* * 67
M Mini-Franzbrötchen am Stiel.....	* * * 132
Miso-Nudel-Gemüse-Eintopf mit Sesam.....	* 113
Miso-Omeletts mit Pak choi und Brokkoli-„Reis“.....	* 49
O Orecchiette mit Rosenkohl.....	* * 61
P Parmesan-Spinat-Knödel mit Salbeibutter und Tomaten.....	* 80
Q Quarkknödel mit Apfelkompott.....	* 84
R Rindertatar mit Knollenziest-Salat.....	* 37
Rote-Bete-Curry.....	* 93
Rote-Bete-Hummus mit Spiegelei.....	* * 66
S Schicht-Boeuf-Bourguignon.....	* 110
Schoko-Pudding.....	* 18
Serviettenknödel mit Pilzragout.....	* 79
Shakshuka mit Merguez.....	* 127
Speck-Birnen-Pfannkuchen.....	* * 62
Spitzkohl-Flammkuchen mit Paprika.....	* * 64
T Tartelettes mit Apfel-Avocado-Mousse.....	* * 139
Tofu-Stir-Fry mit Schalottenkonfitüre.....	* 113
Tortillas mit Hackfleisch und Gemüse.....	* * 42
Tomatensalat.....	* 95
W Wildschwein-Buletten mit Kartoffelgratin.....	* 36
Z Zander mit Kartoffelstampf und gebratenem Rotkohl.....	* * 65
Ziegenkäse-Terrine mit Linsensalat.....	* * 57
Zitronen-Soufflé mit Karamellsauce.....	* * 59
Zwiebelpüree und Pumpernickelbrösel.....	* * 98

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH ** MITTELSCHWER *** ANSPRUCHSVOLL
UNSER TITELREZEPT

GUTEN ABEND!

Lassen Sie sich die Butter vom Brot nehmen – Hummus passt viel besser zu einer Stulle, auf der sich feine Zutaten der Nahost-Küche türmen

Avocado, Rote Bete, Schafskäse, fein zerzupftes Pastrami – eine ganze Mahlzeit auf einer Scheibe Brot



ACHIM ELLMER

»e&t«-Küchenchef

„Eine vollwertige Mahlzeit, die ohne Pastrami oder Roastbeef auch vegetarisch ihren Reiz hat.“

Levante-Stulle

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 1 Dose Kichererbsen (400 g Füllmenge)
- 100 g TAHIN • 100 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 3–4 TL Zitronensaft • Salz
- 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 Rote Bete (250 g; ersatzweise vakuumierte vorgekochte Rote Bete)
- 1 Stiel Minze • 1–2 EL Weißweinessig
- 1 EL Olivenöl plus 4 TL
- 1 Avocado • 150 g Schafskäse
- 160 g Pastrami (geräucherte gepökelte Rinderbrust; in dünnen Scheiben; ersatzweise Roastbeef)
- 4 Scheiben Bauernbrot (à ca. 70 g)

1. Kichererbsen im Sieb mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Im Küchenmixer mit TAHIN, Joghurt, 1–2 TL Zitronensaft, Salz und Mineralwasser zu einer sehr feinen Creme pürieren.

2. Rote Bete in kochendem Salzwasser in ca. 40 Minuten knapp gar kochen. Etwas abkühlen lassen, schälen (mit Küchenhandschuhen arbeiten!), grob reiben. Minzblätter zerzupfen. Rote Bete mit Essig, Salz, Olivenöl und Minze mischen, 15 Minuten marinieren lassen. Avocado halbieren, entkernen. Avocado schälen und in grobe Stücke schneiden. Mit restlichen 1–2 TL Zitronensaft mischen. Schafskäse zerbröseln. Pastrami zerzupfen.

3. Brotscheiben mit je 2–3 EL Hummus bestreichen, mit 1 EL Olivenöl beträufeln und mit den Avocado-Würfeln belegen. Pastrami, Schafskäse und Rote-Bete-Salat darauf verteilen. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Garzeit 40 Minuten

PRO PORTION 30 g E, 39 g F, 62 g KH = 764 kcal (3202 kJ)

Tipp Rote-Bete-Salat und Hummus lassen sich prima vorbereiten. Gut verschlossen hält sich der Hummus im Kühlschrank mindestens 4 Tage.



„ISS DOCH NICHT „SO SCHWER!“

MIT KÖSTLICHER & LEICHTER
KÜCHE INS NEUE JAHR STARTEN.



SCHNELL! EINFACH! LECKER!
DIE NEUE AUSGABE – AB SOFORT IM HANDEL ERHÄLTLICH.

essen & trinken
Für jeden Tag
schnell. einfach. lecker.
2/2020

TIM MÄLZER
WIRFT ALLES
AUFS BLECH

GEWÜRZT CURRYS MIT WUMMS
GEPLANT 1 EINKAUF, 5 MAHLZEITEN
GELUNGEN LASAGNE FÜR VIELE

LOW CARB
Rezepte,
die schlank
machen

Wunderbar würzige
Curry mit Wirsing und
Rind. Rezept Seite 37

**Gesund – und
soo lecker!**

Von Ananas-Smoothie bis Broccoli-Auflauf:
10 leichte Gerichte, die jetzt gut tun

WILTMANN. SIEHT MÄN. SCHMECKT MAN.



Original  Wiltmann
Die Marke für Genießer.