

# essen & trinken

**RHABARBER**  
*Gugelhupf, Tarte und  
Teilchen in Rosarot*

Bestes vom  
Buffet: Lamm,  
Tarte, Suppe und  
Hefeschnecken

---

**RISOTTO**  
MIT LACHS,  
HUHN & À LA  
CARBONARA

---

SECOND CUTS:  
DIE ANDEREN  
FILETSTÜCKE

## Wir laden ein zum Brunch

Es gibt Kerbelsuppe, Lammstelzen, Frischkäse-Tarte und Vanilleschnitten – was für köstliche Aussichten!

DIE GROSSE  
OSTER-  
AUSGABE



4 190766 004902 04



# Geldermann

WAHRE SEKTKULTUR SEIT 1838

## ZEIT FÜR GENUSS. SEIT 180 JAHREN.

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

Erfahren Sie mehr über wahren Sektgenuss auf [www.geldermann.de](http://www.geldermann.de)





Mein  
Lieblingsrezept  
dieser Ausgabe  
finden Sie  
auf Seite 64"

## Liebe Leserin, lieber Leser,

manchmal habe ich das Gefühl, dass über kein Rezept so viel gestritten wird, wie über Risotto.

Eigentlich verrückt, denn genau genommen ist es ja ein einfaches Reisgericht, und man braucht nur wenig Zutaten. Und trotzdem wird ständig und überall diskutiert.

Wie flüssig darf es sein? Wie sehr müssen die Reiskörner beim Beißen noch knacken? In wie viel Brühe und wie viel Weißwein sollen die Reiskörner ziehen? Wie lange lässt man den Reis vorher im Topf glasig werden und Röstaromen annehmen?

Ich würde mich nicht mal wundern, wenn ich in irgendeinem Geschichtsbuch über die italienische Renaissance vom Risotto-Krieg zwischen Nord- und Südalien lesen würde.

Wahrscheinlich ist der Risotto deshalb so emotional, weil er so unglaublich gut schmecken kann. Das kennen Sie ja auch: dieses unfassbar schöne Mundgefühl, den zarten Biss, die feinen Aromen, einfach herrlich.

Eines der besten Risotto-Rezepte, die ich je genießen durfte, finden Sie in dieser Ausgabe, es ist der Sellerie-Risotto mit Ochsenschwanzragout von Seite 64.

Sie sollten ihn unbedingt mal versuchen. Aber vermeiden Sie bitte den Streit in der Familie, dafür möchte ich nicht verantwortlich sein.

**Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen**

gehört  
gekocht

**DER KÜCHENCHEF SERVIERT**  
DER KOCH-PODCAST VON essen&trinken

## NOCH MEHR RISOTTO

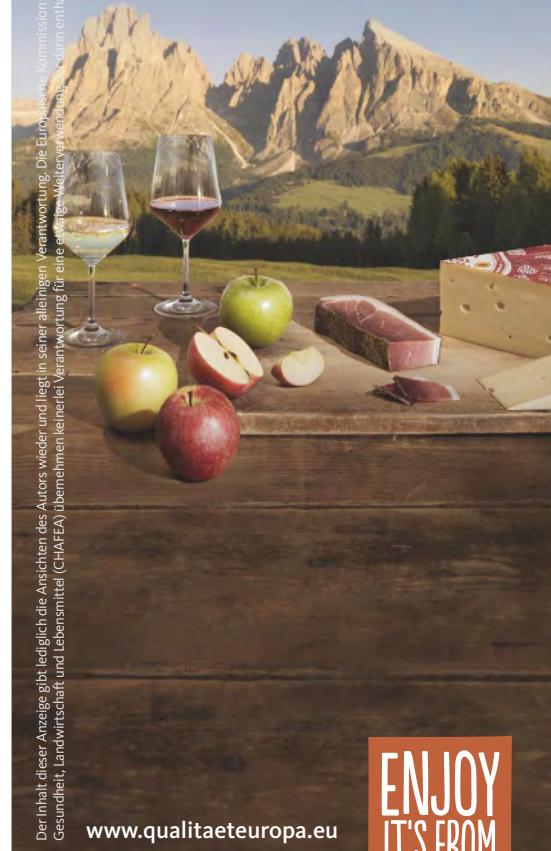
Wo wir schon beim Thema sind: Küchenchef Achim Ellmer hat nicht nur die wunderbaren Rezepte ab Seite 56 entwickelt (siehe oben), in unserem Podcast „Der Küchenchef serviert“ erklärt er auch ganz genau, was einen guten Risotto ausmacht. Wie immer an seiner Seite: »e&t«-Redakteurin Nadine Uhe. Alle Koch-Podcasts aus unserer Küche hören Sie hier: [www.essen-und-trinken.de/podcast](http://www.essen-und-trinken.de/podcast)

# Europa, wo Qualität zu Hause ist

Authentischer Geschmack  
mit garantierter Herkunft:

Südtirol DOC Wein, Südtiroler Apfel g.g.A.,  
Südtiroler Speck g.g.A., Stilfser g.U. Käse.

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



[www.qualitaeteuropa.eu](http://www.qualitaeteuropa.eu)

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

**ENJOY IT'S FROM EUROPE**



MIT MITTELN DER  
EUROPAISCHEN UNION  
FINANZIERTE KAMPAGNE.

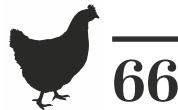
Südtirol Wein  
Vini Alto Adige

Küchenchef  
Südtirol

Südtiroler Speck g.g.A.  
Stilfser g.U.

Stilfser g.U.  
Südtiroler Speck g.g.A.

# INHALT



Glückliches Federvieh  
Eine Erzeugergemeinschaft in Hessen  
gibt Ei und Huhn die Würde zurück

Alle Rezepte  
auf einen Blick  
Seite 144



**36**

Blickfang auf  
dem Buffet:  
Kerbelcreme-  
suppe und  
Mandel-Tarte

## ESSEN

### 12 Guten Morgen

Mit nur vier Zutaten kommt unsere selbst gemachte Erdnusscreme aus – und das Ergebnis ist überwältigend!

### 20 Top 5

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten. Diesmal: Crêpes

### 36 Osterbrunch

Geschmorte Lammhaxen, Zucchini-Kartoffel-Pizza und Scones mit Eiercreme – auf unserem Buffet stehen jede Menge Köstlichkeiten. Süße Sachen sind auch dabei!

### 56 Risotto

Küchenchef Achim Ellmer serviert fünf geniale Rührstücke – mit Fleisch, Fisch und vegetarisch

### 74 Der besondere Teller

In unserer Rubrik für ambitionierte Hobbyköche glänzen Hummus und Labneh als Dessert

### 78 Die schnelle Woche

Was essen wir morgen? Und übermorgen? Ein Wochenplan mit sieben schnellen Rezepten

### 100 Vegetarisch

Von Thai-Nudelsalat bis Rote-Bete-Crumble – drei Volltreffer mit ganz viel Gemüse

### 108 Second Cuts

Kennen Sie Flanksteak oder Denver Cut? Michele Wolken zeigt, wie man sie zubereitet – mit tollen Saucen!

### 116 Serie: Das Trendgericht

Wir liefern Hintergründe und Rezepte: Diesmal: Poutine

### 120 Menü des Monats

Vitello mit Paprika-Relish, gebeizter Lachs mit Gemüse und Möhren-Ingwer-Parfait – drei feine Gänge

### 127 Die große Backschule

Serie mit Schritt-für-Schritt-Anleitung. Folge 70: Othello-Törtchen

### 130 Kuchen und Desserts

Wir setzen auf Rosarot – neue Ideen mit Rhabarber

### 146 Guten Abend

Rohkost-Apfel-Salat mit Quinoa – für einen ziemlich gesunden Feierabend

# TRINKEN

## 28 Gemixt

Oloroso Mule – ein würziger Drink mit Sherry und Mandarine

## 30 Getroffen

Myriam Hendrickx über die feinen Unterschiede von Gin und Genever

## 32 Getrunken

Bens Flaschen des Monats

## 54 »e&t«-Weinpaket

Perfekte Tropfen zum Osterbrunch

# 88

Aufbruch im Schwarzwald:  
Köchin Viktoria Fuchs und  
Winzer Max Geitlinger



# 120

Highlight im  
Menü: der „Zwei-  
Phasen-Lachs“  
wurde gebeizt  
und gebraten

# 130

Rhabarber gibt  
den Ton an –  
in Kuchen und  
Kaltschale



# ENTDECKEN

## 8 Saison

Mönchsbart und frische Pasta

## 14 Magazin

Hübsches, Praktisches, Leckeres

## 22 Die grüne Seite

Immer mehr Elektroschrott landet auf  
dem Müll, das hat Folgen für die Umwelt

## 24 Was machen Sie denn da?

Ein Messerschmied erzählt

## 26 Wir waren essen

Diesmal in Potsdam und Wien

## 34 Kolumne

Doris Dörrie über eine ganz besondere  
kulinarische Erinnerung

## 66 Reportage

Auf der Suche nach dem klimaneutralen  
Ei. Ein Hofbesuch in Hessen

## 88 Schwarzwälder Pirsch

Wir gehen auf Entdeckungs-  
tour und treffen Gastronomen,  
Produzenten und Winzer, die  
Neues wagen – jenseits von  
Torte und Schinken

# IN JEDEM HEFT

## 3 Editorial

## 6 Unser Versprechen

## 137 Impressum/Hersteller

## 138 Unsere Leserseite

## 140 Hausmitteilung

## 142 Vorschau

## 144 Rezeptverzeichnis



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



## **Ein Hoch aufs Huhn**

Unsere Redakteurin Inken Baberg hatte nie ein besonderes Verhältnis zum Federvieh. Dann besuchte sie drei Betriebe einer Bio-Huhn-Genossenschaft in Hessen und bekam einen Eindruck von den Herausforderungen, vor denen ökologisch wirtschaftende Geflügelbetriebe heute stehen. Sie traf engagierte Landwirte. Lernte Hühner kennen. Neugierige Hühner, mit sehr weichem Gefieder. Hühner, die ziemlich beschäftigt damit sind, ein Legehennenleben lang Eier für uns zu legen. Und am Ende fand sie einen gefiederten Freund, einen Zweinutzungs-Gockel der ökologischen Tierzucht, der auch noch bereit war, bei einem sehr spontanen Fotoshooting für uns zu modellieren. Ihre Reportage: ab Seite 66.

# **WILLKOMMEN BEI UNS IN DER KÜCHE**

## **Woran Sie uns messen können!**

### **1. Wir entwickeln unsere Rezepte exklusiv für Sie.**

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

### **2. Wir kochen jedes Gericht drei Mal.**

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

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

### **3. Wir beherzigen die Saison.**

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

### **4. Wir achten auf die Herkunft.**

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

### **5. Wir genießen das Gute.**

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

ich bin  
GELASSENHEIT



Dallmayr

caps.a

LUNGO  
AZZURRO



GENUSSVIELFALT FÜR IHRE  
NESPRESSO®\* MASCHINE

\*MARKENZEICHEN EINES DRITTUNTERNEHMENS



DALLMAYR.COM/CAPSA





# Gesalzen

## Mönchsbart

Der botanische Name Salsola soda weist darauf hin, warum das Salzkraut früher so begehrte wie Gold war. Die Asche der Pflanze enthält Soda, einen der Stoffe, der für die Seifen- und Glasherstellung immens wichtig ist. Besonders die Glasmacher auf Murano brauchten und schätzten ihn. Erst als Chemiker effektivere Methoden der Soda-Gewinnung entwickelten, konnte die Mittelmeerpflanze zeigen, was kulinarisch in ihr steckt. In Italien kennt man wunderbare Rezepte für den herben, salzigen Barba di frate, auch Agretti genannt. Ein Favorit der Autorin geht so: Die Wurzeln der Stängel abschneiden. Gutes Olivenöl in einer Pfanne leicht erhitzen, Mönchsbart, drei, vier Knoblauchscheiben, eine kleine Handvoll Pinienkerne sowie Sultaninen zugeben und fünf bis sechs Minuten schwenken. Nicht salzen, nur pfeffern und zum Schluss mit ein paar Spritzern Zitronensaft abschmecken. Passt auch gut zu Pasta (siehe Rezept Seite 138) oder zu reifen Tomaten als Salat.

**Mönchsbart können Sie bei [www.genusshandwerker.de](http://www.genusshandwerker.de) bestellen.**



Foto: Jorma Gottwald; Text: Claudia Muir



# Gedreht

## *Frische Pasta*

Im Frühling und zu Ostern haben Nester Hochkonjunktur. Ein guter Anlass, sich mal den Pasta-Nestern zu widmen. Angeblich stammt die Idee, die fertigen, frisch aus der Nudelmaschine geschnittenen und mit Mehl gut bestäubten Nudelstreifen zu Nestern zu drehen, aus der Emilia-Romagna. Doch so ganz genau möchte sich da niemand festlegen, es könnten auch die Chinesen gewesen sein. „Lohnt sich die Arbeit mit der frischen Pasta überhaupt?“, fragen >e&t<-Leser immer wieder. Definitiv ja, können wir da nur antworten. Wasser, Mehl, Semola di Grano Duro (Hartweizengrieß) und Salz sind schnell zusammengeknetet – so wissen Sie genau, was drin ist. Investieren Sie in eine Nudelmaschine, die den Teig gleichmäßig dünn ausrollt. Anschließend die Teigplatte in dünne oder dicke Streifen schneiden, Nudeln portionsweise mit Grieß bestreuen und locker zum Nest gedreht auf ein Blech legen. Wenn alles fertig ist, die Nester nacheinander in kochendem Salzwasser ein, zwei Minuten kochen. Schmecken Sie es? Frische Pasta hat einen weichen, elastischen Biss, ist intensiver und vollmundiger im Geschmack. Lohnt sich.

# GUTEN MORGEN!

Unsere köstliche Erdnusscreme gelingt mit nur vier Zutaten und beweist einmal mehr: Selbst gemacht schmeckt einfach besser



**HEGE MARIE KÖSTER**

»e&t«-Köchin

„Die Masse ist lange krümelig, bevor sie plötzlich cremig wird. Bleiben Sie geduldig.“

## Erdnusscreme

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 1 Glas (300 ml Inhalt)

- 400 g Erdnusskerne (ohne Schale)
  - 1–2 EL Honig
  - Salz
  - 6–8 EL Erdnussöl (ersatzweise neutrales Öl, z.B. Maiskeimöl)
- Außerdem: sterilisiertes Twist-off-Glas (300 ml Inhalt)

**1.** Erdnüsse auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 8–10 Minuten rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen (dauert ca. 1 Stunde).

**2.** Erdnüsse im Blitzhacker oder in der Küchenmaschine 5–7 Minuten mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Honig, 1 Prise Salz und Öl einrühren. In ein gut verschließbares Glas füllen. Die Creme hält sich im Kühlschrank ca. 6 Wochen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten plus  
Abkühlzeit ca. 1 Stunde

**PRO TL** 2 g E, 5 g F, 1 g KH =  
62 kcal (259 kJ)

Erdnuss liebt fruchtige Gegenspieler, gibt sich in Dressings und Saucen aber auch gern herhaft

# Alle lieben Bioland



Lidl lohnt sich



Bioland

Gut. Besser. Bioland.

Jetzt noch mehr hochwertige  
Produkte von Bioland-Bauern



Jetzt schon  
mehr als  
**50**  
Bioland-Artikel  
dauerhaft in deiner  
Filiale



Einladung zum Bleiben: Im Feinkostladen „Kebe Living“ gibt es auch ein Café

## GLÜCK IN GLÄSCHEN

- HINGEHEN** In ihrer Berliner Bio-Manufaktur verkaufen Miriam und Rüdiger Kebe selbst gemachte Köstlichkeiten in Gläsern und Flaschen.
- ENTDECKEN** Jede Menge. Das Ehepaar startete mit sechs Produkten, heute sind es mehr als hundert: Konfitüren, Essige, Tapenaden, Sirupe...
- MITNEHMEN** Auf jeden Fall Klassiker wie Feigensenf oder Olivenpaste. Lassen Sie in Ihrem Einkaufskorb aber auch Platz für spannende Exoten, zum Beispiel das Zitronengelee mit Thai-Basilikum.

Kebe Living, Lorenzstraße 58, 12209 Berlin  
www.kebe.de

Genuss-  
Orte  
Teil 26



### ABSCHMECKEN

#### SCHARFE SACHE

Fertig gemixte „Sriracha“-Chili-saucen enthalten oft Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe. Diese von Tabasco kommt ohne aus und ist dabei intensiv würzig. 256 ml, ca. 3,80 Euro, im gut sortierten Supermarkt

### Getestet von



KAY-HENNER MENGE

»e&t«-Koch

„Von den Miso-Pasten des Österreicher Lukas Nagl bin ich hellauf begeistert! Mein absoluter Favorit ist das ‚Mohnmiso‘. Es eignet sich perfekt für schnelle

Pasta: Geschälte Garnelen in Butter sanft braten, ‚Mohnmiso‘ unterrühren. Frisch gekochte tropfnasse Linguine zugeben und 2 Handvoll Raukeblätter unterheben – fertig!“

250 g, ca. 10 Euro

[www.luvifermenente.eu](http://www.luvifermenente.eu)



### AUFGIESSEN

#### ENTSPANNT & ELEGANT

Istanbul's hippe Teehäuser inspirierten die Gründer vom Münchner „Teapod Atelier“ dazu, dem gemütlichen Heißgetränk ein wenig lässigen Schick zu verleihen. Besonders gut: ihr Schwarztee „Flashpod“ mit Zitronenschale, der auch kalt köstlich schmeckt. 80 g, ca. 17 Euro, [www.teapodatelier.de](http://www.teapodatelier.de)



„Meine Gäste sollten kürzlich ihre Lieblings-Schoko mitbringen und am Eingang abgeben. Zum Schluss habe ich alle Tafeln in Stücke gebrochen, mit Nüssen auf einem Holzbrett dekoriert und als Dessert serviert.“

Holly Becker, amerikanische Wohn-Bloggerin



MEIN BUCHTIPP

**SCHÖNER MIXEN**

„Seit vielen Jahren begleitet mich der ‚Cocktailian‘ als Nachschlagewerk in Sachen Drinks und Barkultur. Mit dem Bookazine ‚Cocktailian Edition N°1‘ gibt es jetzt ein kleines, äußerst schickes Update zum großen Bruder: Mit hochklassigen Rezepten, Ausgehtipps für ‚Barflies‘ mit Anspruch und kundig recherchierten Reportagen aus der Welt der Spirituosen.“

Benedikt Ernst, »et«-Redakteur  
208 Seiten, 14,90 Euro  
[www.cocktailian.de](http://www.cocktailian.de)

## ABGEBEN

**WIE VON SELBST**

Der Indoor-Garten „Lilo“ kommt bei der Versorgung von Kräutern, Gemüse oder Blumen ganz gut ohne Sie zurecht. Seine Pflanzekapseln enthalten Saatgut, Erde und alle wichtigen Nährstoffe. Ein automatisches Beleuchtungssystem sorgt für ausreichend Licht. Und weil die Töpfchen im Wasser schwimmen, müssen Sie nur selten gießen. Von Prêt à Pousser, ca. 100 Euro, [www.pretapousser.de](http://www.pretapousser.de)

**Alles im Blick**

— Beim Backen sollte die Ofentür zu bleiben. Das mussten alle schmerzlich lernen, denen schon einmal ein Soufflé zusammengefallen ist. Damit Sie trotzdem sehen, was innen so vor sich geht, haben Modelle der neuen Miele-Generation 7000 eine „FoodView“-Funktion. Sie sendet Fotos aus dem Ofen aufs Tablet oder Smartphone. Auch neu: die „Taste-Control“, die verhindert, dass Speisen übergaren. Der Ofen schaltet sich ab, sobald die Kerntemperatur erreicht ist, und öffnet seine Tür einen Spalt. Ab ca. 3600 Euro, [www.miele.de](http://www.miele.de)

# MEIN ALPTRAUM: WADEN! KRAMPF\*

Danke Biolectra®, dass du mich davon befreist!

- **Aktive Magnesium-Ionen**
- **Effektiv wirksam** gegen Wadenkrämpfe\*
- **Hochdosiert** und gut verträglich

\*verursacht durch Magnesiummangel

**Biolectra® Magnesium 365 mg fortissimum Brausetabletten Zitronengeschmack.** Anwendungsgebiete: Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Hinweise: Enthält Natriumverbindungen, Kaliumhydrogencarbonat und Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 02/2019

**Biolectra® Mein Apotheken-Magnesium.**



Eines der wenigen Schweizer Hotels im Bauhausstil: das „Bellevue“ in Adelboden, unweit von Bern

## Klar und nobel

— Leicht erhöht und in jeder Hinsicht herausragend: So präsentiert sich das familiengeführte „Parkhotel Bellevue“ im kleinen, gemütlichen Ort Adelboden im Berner Oberland. Umringt von einer imposanten Bergwelt kommen im Vier-Sterne-Haus im Bauhausstil auf angenehmste Weise Tradition, ausgesuchtes Design und gute Küche zusammen. 13 Punkte vergab der „Gault Millau“ für die französisch inspirierten Kreationen von Küchenchef Jürgen Willing. Und weil der Genuss über den Gaumen hinausgehen soll, kommen jetzt Spitzensänger aus Jazz und Klassik in den Speisesaal und geben ihr Können bei „Dinner Concerts“ zum Besten. Selten war Tafeln schöner.



Zum Schmelzen: geschmolte Kalbsbacke mit Gemüse und einer intensiven Jus (oben). Zimmer im Midcentury-Stil: In „Gilda“, dem von Carlo Mollino entworfenen Sessel, ist der Blick auf die Berge noch mal so schön.



## EINE STADT, DREI ADRESSEN. DIESMAL: ATHEN

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



### SENSES

Gegenüber strahlt die Akropolis, doch den Wettstreit um Aufmerksamkeit gewinnt Chef Alexandros Charalambopoulos mit Bravour. Hier werden griechische Klassiker wie „Jemistes“ (gefülltes Gemüse) oder Ochsenschwanzragout zum Kunst-Event für Magen und Auge. Unbedingt einen Tisch auf der Dachterrasse reservieren!

**Im Designhotel „Athens was“, Dionysiou Areopagitou Street 5  
Tel. 0030/21/09 20 02 40  
[www.athenswas.gr](http://www.athenswas.gr)**



### FEEDEL

Hinter der Haupteinkaufsstraße Ermou versteckt sich dieses Restaurant im Stil eines Treibhauses. Im „Feedel“ wird das Essen geteilt – vom Babyleaf-Salat mit Pfirsichspalten, marinierten Sardinen (Foto) bis hin zu einem Tzatziki aus Avocado und Fischrogen. Die freundlichen Kellner empfehlen zu Mezze und Co. gern den passenden Cocktail. Jamas!

**Ktena 1  
Tel. 0030/21/03 21 05 51**



### NOLAN

Griechisch-japanische Küche – das klingt bemüht originell? Nichts da! TV-Koch Sotiris Kontizas, der als der griechische Jamie Oliver gilt, hat japanische Würzeln und steckt voller Experimentierlust. In seinem Restaurant „Nolan“ serviert er Soba-Nudeln mit Oktopus, Miso-Zucchini mit geräucherten Auberginen – originell und köstlich.

**Voulis 31–33  
Tel. 0030/21/03 24 35 45  
[www.nolanrestaurant.gr](http://www.nolanrestaurant.gr)**

## IN DER NÄCHSTEN FOLGE

Drei wunderbare Restaurants in Nürnberg

REINHÖREN

## VON ROQUEFORT BIS REBLOCHON

So einen Gast wünscht man sich. Einen, der wertschätzt, was man ihm auftischt. Einen, der so charmant plaudert und dabei ganz nebenbei Erhellendes und Erheiterndes zum Besten gibt – immer verpackt in eine hübsche Anekdote. Ulrich Wickert ist so ein Guest. Einer, dem man gern zuhört. Dazu haben Sie jetzt Gelegenheit: In unserem Podcast spricht der ehemalige „Tagesthemen“-Moderator mit »et-Chefredakteur Jan Spielhagen und Online-Redaktionsleiterin Christina Hollstein über Paris, das Périgord, Leibgerichte und selbstverständlich über Käse. Den »e&t«-Podcast „Quatschen mit Sauce“ finden Sie bei Audio Now, [www.audionow.de](http://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)

*„Lüngerl mit Semmelknödel esse ich wahnsinnig gern. Man muss das mögen, aber das ist toll. 'ne gute Weißwurst mit einem handgemachten süßen Senf, ist eine Köstlichkeit. Es gibt viele Dinge, die in Deutschland zu Unrecht aus der großen Küche verschwunden sind.“* Ulrich Wickert



Aus  
unserem  
Podcast



Käsekennner: Ulrich Wickert ist Ehrenmitglied der französischen Käse-Gilde

meßmer  
macht meinen Moment

HEISS GELIEBT:  
FRÜCHTETEES MIT VITAMINEN ODER MINERALSTOFFEN.

PLUS VITAMIN C  
PLUS BIOTIN  
PLUS VITAMIN D  
PLUS ZINK  
PLUS MAGNESIUM

NEU

UTZ Certified 70%

Der Inhalt eines Teebeutels der Meßmer PLUS Früchtetees deckt 25 %\* der empfohlenen Tagesdosis an Biotin, Zink, Vitamin D oder C bzw. 15 %\* an Magnesium.

Die Menge der Vitamine und Mineralstoffe in den Teebeuteln ist so dosiert, dass selbst durch Aufbrühen mit heißem Wasser die empfohlene Tagesdosis erhalten bleibt.

\*bezogen auf 200 ml Früchtetee und auf die Referenzmenge eines durchschnittlichen Erwachsenen (8.400 kJ/2.000 kcal).



## Bunt geblümt

— Ob beim Frühstück, Mittagessen oder Abendbrot: Fällt der Blick auf die zarten Blütenmotive der Teller, Tassen oder Bowls der Porzellanserie „Heyday“ (Blütezeit), stellt sich unweigerlich gute Laune ein. Klassische Formen und die zurückhaltende Farbgebung machen das Geschirr zum idealen Kombipartner. Einzelteile ab ca. 10 Euro, 16-teiliges Starter-Set 185 Euro, über [www.kahla-porzellanshop.de](http://www.kahla-porzellanshop.de)



### TRINKGLÄSER

## SCHÖN GESCHLIFFEN

Meins oder deins? Verschiedene Schritte und Farbtöne machen die Wassergläser „Library“ von Pols Potten ziemlich unverwechselbar. Praktisch: Man kann sie auch als Dessertglas oder Windlicht verwenden. 6er-Set 93 Euro, über [www.dopo-domani.com](http://www.dopo-domani.com)



### WASSERKESSEL

## FRISCH GEBRÜHT

Für Tee-Liebhaber ist der kupferfarbene Edelstahl-Wasserkessel „Katja“ doppelt nützlich. Denn er wird mit einem passenden Teesieb-Einsatz geliefert. Sobald das Wasser kocht, wird dieser eingesetzt, nach dem Ziehen kann der Tee direkt aus dem Kessel eingegossen werden. 1,4 l Inhalt, ca. 60 Euro, [www.schulteufuer.de](http://www.schulteufuer.de)



### GEWÜRZMÜHLEN

## LANG GESTRECKT

Sanfte Farben und minimalistische Formen zeichnen die Salz- und Pfeffermühlen des britischen Designers George Sowden für Hay aus. Die hyperschlanken Küchenhelfer sind aus Edelstahl mit verstellbarem Keramikmahlwerk. Ab 39 Euro, über [www.connox.de](http://www.connox.de)



## HARMONIE IM GRÜNEN

Auch ein Garten ist eine Komposition. Und je nachdem, ob Sie es klassisch, etwas funky oder auch wild mögen, wir arrangieren Ihr Grün ganz nach Ihren Vorlieben. Ihre Landschaftsgärtner.



Inspiration



Beratung



Ausführung



Pflege



Ihre Experten für  
Garten & Landschaft

# Der feine Franzose

— Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen.  
An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten **57. FOLGE: CRÊPES**



## Mit karamellisierten Äpfeln

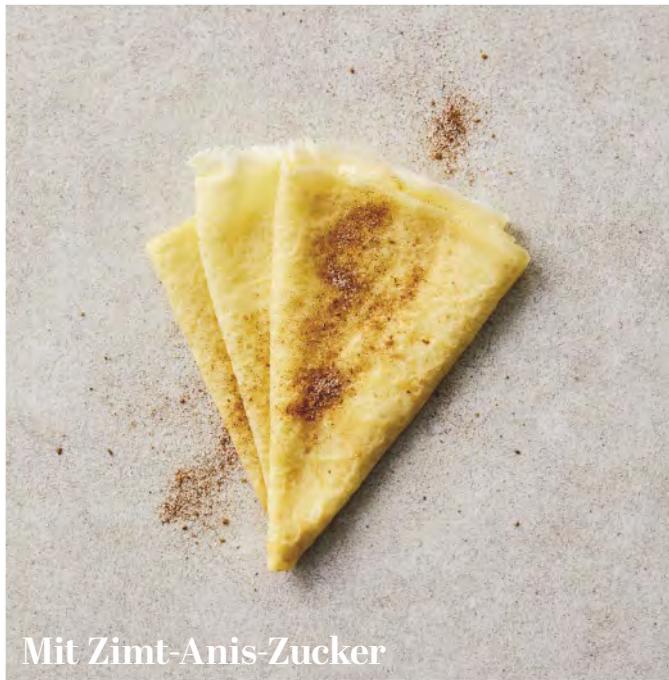
Crêpes wie im Grundrezept (siehe rechte Seite) zubereiten und warm stellen.  
**30 g Walnüsse** grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften und beiseitestellen. **300 g Äpfel** waschen, halbieren und entkernen. Äpfel erst in dünne Scheiben, dann in feine Stifte schneiden. Sofort mit **2 Ei Zitronensaft** mischen.  
**10 g Butter** in einer Pfanne zerlassen. Äpfel darin kurz heiß anbraten und **5 Ei Ahornsirup** zugeben. Nüsse und **1 Prise Salz** zugeben und zu den Crêpes servieren.

Unser  
Liebling



## Mit Ziegenkäse und Honig

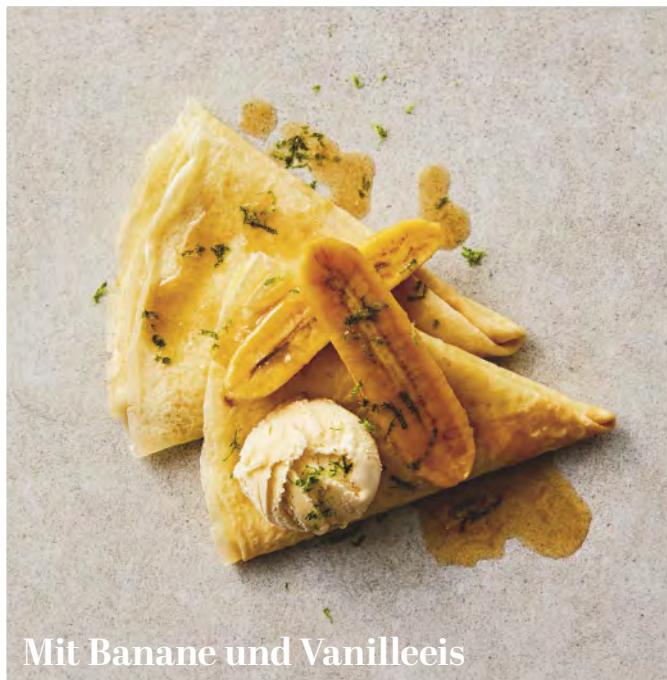
Crêpes wie im Grundrezept (siehe rechts) zubereiten und warm stellen. **50 g Haselnüsse** grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Die Blätter von **4 Stielchen Thymian** abzupfen und zu den Nüssen in die Pfanne geben. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Anschließend **200 g Ziegenfrischkäserolle** in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Crêpes mit je 2–3 Scheiben Ziegenkäse belegen und mit Thymian und Nüssen garnieren. Mit je **½ TL flüssigem Honig** beträufeln und servieren.



## Mit Zimt-Anis-Zucker

### GRUNDREZEPT FÜR 12 STÜCK

**50 g Butter** in der Pfanne zerlassen. **230 g Mehl**, **500 ml Milch**, **½ TL Salz**, **1 Ei Zucker** und **4 Eier (Kl. M)** mit der flüssigen Butter zum glatten Teig rühren. 30 Minuten quellen lassen. **½ TL Anissaat** in der Pfanne rösten, bis sie duftet. Abkühlen lassen, im Mörser fein zerstoßen und mit **½ TL gemahlenen Zimt** und **2 EL Zucker** mischen. Pfanne (26 cm Ø) erhitzen. 1 Kelle Teig einfüllen und dünn verteilen, überschüssigen Teig zurückgießen. Von beiden Seiten hellgolden backen und zwischen 2 Tellern warm stellen. So insgesamt 12 Crêpes zubereiten. Mit Zimt-Anis-Zucker bestreut servieren.



## Mit Banane und Vanilleeis

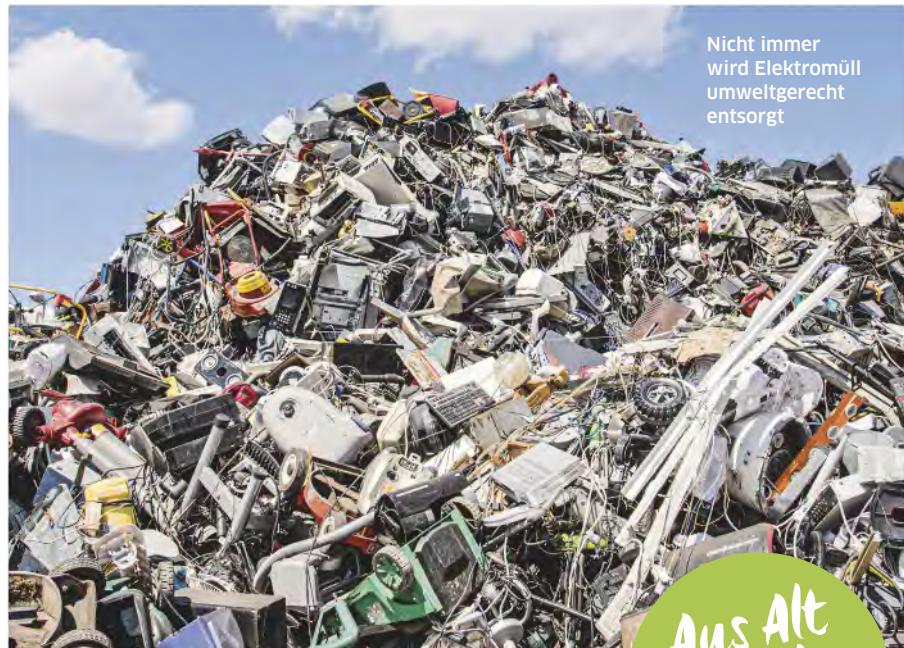
Crêpes wie im Grundrezept (siehe oben rechts) zubereiten und warm stellen. **2 Bio-Limetten** waschen, trocken reiben. Von 1 Bio-Limette **1 TL Schale** fein abreiben. Beide Limetten halbieren und **4 EL Saft** auspressen. **6 Mini-Bananen** schälen, halbieren und mit **2 EL Limettensaft** mischen. **1 TL Butter** in der Pfanne zerlassen, Bananen darin braten. Mit **2 EL Rum** ablöschen. **1 EL Zucker**, restlichen Limettensaft und **50 ml Wasser** zugeben und aufkochen. Limettenschalen zugeben. Crêpes mit je **1 Kugel Vanilleeis**, Bananen und Sauce servieren.



## Mit Orangenlikör

Crêpes wie im Grundrezept (siehe oben) zubereiten, warm stellen. **1 Bio-Orange** heiß waschen, trocken reiben. **4 Streifen Schale** dünn abschälen, fein schneiden. Orange halbieren, Saft auspressen. **2 Orangen** so schälen, dass die weiße Haut entfernt wird. Filets herausschneiden, den Saft auffangen. **1 TL Butter** in der Pfanne zerlassen, **1 EL Zucker** zugeben, karamellisieren lassen. **2 EL Orangenlikör**, Orangensaft, -filets und -schale zugeben, kurz aufkochen. Crêpes im Sud wenden. Mit Orangenfilets servieren.

# Jedes Jahr landet mehr Elektroschrott auf dem Müll – vom Toaster bis zum Wasserkocher. Wie lässt sich das stoppen?



— Statt Elektrogeräte beim kleinsten Defekt zu entsorgen, könnten sie repariert werden. Helfer dafür gibt's genug

DAS PROBLEM: ELEKTROSCHROTT WIRD OFT ILLEGAL ENTSORGT

## ENDLAGER UMWELT

Beim Aufheizen der Kaffeemaschine fliegt dauernd die Sicherung raus, der Deckel des Wasserkochers schließt nicht mehr, der Schalter des Handrührers ist abgebrochen: Da lohnt sich eine Reparatur nicht, denken viele Verbraucher und entsorgen das kaputte Gerät. Rund 22,8 Kilogramm Elektroschrott pro Kopf landeten 2016 in Deutschland in Recyclinghöfen oder im Müll, ermittelten Forscher der UN – Tendenz steigend. Elektronik ist ressourcenintensiv in der Herstellung, am Ende des Lebenszyklus auch gefährlich. Denn in den Geräten stecken zum Teil Hunderte verschiedener Bauteile, bei deren Herstellung zahlreiche giftige und umweltschädigende Substanzen zum Einsatz kommen. Dazu gehören Schwermetalle wie Blei, Cadmium und Quecksilber. Zwar regeln Gesetze das umweltfreundliche Entsorgen oder Wiederverwerten von weggeworfenen Elektroartikeln, trotzdem werden Tonnen davon illegal nach Afrika, Asien und Südamerika verschifft. Dort bilden die Geräte riesige Müllberge, aus denen stetig Chemikalien in die Erde sickert.

Aus Alt  
mach  
Neu

LÖSUNG 1: HILFE ZUR SELBSTHILFE

## HELPFER FINDEN

Sie heißen „Café kaputt“, „Elektronik Hospital“ oder schlicht „Repair Café“: Bei Reparaturinitiativen können Besucher defekte Alltagsgegenstände wie elektronische und mechanische Haushaltsgeräte, Unterhaltungselektronik, aber auch Fahrräder und Bekleidung gemeinsam mit ehrenamtlichen Helfern reparieren. Die Idee dazu hatte Martine Postma, die 2009 das erste „Repair Café“ in Amsterdam eröffnete. Da das Konzept ein Erfolg war, gründete die Journalistin die Stiftung „Stichting Repair Café“, die lokale Gruppen in den Niederlanden und im Ausland dabei unterstützt, selbst ein „Repair Café“ zu eröffnen – mittlerweile gibt es über 2000 solcher Werkstätten weltweit. Ein deutsches Pendant wurde 2015 gegründet, das vor allem den Austausch der verschiedenen Organisationen fördert. Das „Netzwerk Reparatur-Initiativen“ bietet und fördert einen Wissensaustausch mit Gleichgesinnten und hilft bei der Gründung und Organisation eines Reparatur-Cafés. Auf [www.reparatur-initiativen.de](http://www.reparatur-initiativen.de) finden Interessierte das nächste „Repair Café“ in der Nähe. Mehr zur niederländischen Gruppe: [www.repaircafe.org](http://www.repaircafe.org)

LÖSUNG 2: HILFE VOM FACHMANN

## PROFIS FINDEN

„Reparatur ist ein Kulturgut“, sagt Detlef Vangerow. Der Rundfunk- und Fernsehtechniker aus Reutlingen verdient sein Geld mit Reparaturschulungen. Auf seiner Internetseite bringt er dann ausgebildete Reparateure und Kunden zusammen. Detlef Vangerow setzt sich auch auf politischer Ebene für ein Recht auf Reparatur und gegen die Wegwerfmentalität ein. Er ist Mitbegründer des „Runden Tisches Reparatur“, der im Oktober 2015 in Berlin ins Leben gerufen wurde. Zusammen mit Vertretern von Umweltverbänden, Verbraucherschützern, „Repair Cafés“, Herstellern und Experten aus der Wissenschaft stellt er Forderungen an die Politik. Einen Erfolg kann der Zusammenschluss schon jetzt verbuchen: Eine neue EU-Regelung verpflichtet Hersteller ab 2021 Neugeräte so zu bauen, dass sie von jedem Hobby-Handwerker mit gewöhnlichem Werkzeug repariert werden können. Dabei müssen Ersatzteile sieben bis zehn Jahre verfügbar sein. [www.vangerow.de](http://www.vangerow.de) und [www.runder-tisch-reparatur.de](http://www.runder-tisch-reparatur.de)

# 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 zahlen.  
Jetzt bis zum 12.04.2020 zum Vorteilspreis bestellen  
unter [essen-und-trinken.de/gutscheinostern](http://essen-und-trinken.de/gutscheinostern)

**essen &  
trinken**



Schon als junger Mann wollte **Lucio Stefani**, 56, Messerschmied werden. Besonders gern entwirft der Italiener Messer nach den Wünschen seiner Kunden

## Was machen Sie denn da, Herr Stefani?

„Ich schmiede die Klinge für ein Messer. In der linken Hand halte ich den glühend heißen Kohlenstoffstahl mit einer Zange, in der rechten den Hammer, mit dem ich das Eisen forme. Kohlenstoffstahl ist extrem hart, die Klingen daraus lassen sich schärfer schleifen als Klingen aus anderen Metallen. Nach dem Schmieden und Härteln schleife ich das Stück, glätte alle unebenen Stellen, poliere und schärfe die Klinge. Hier in Montemerano, einem Dorf im Herzen der toskanischen Maremma, hat das Messerschmieden Tradition. Mein Urgroßvater, mein Großvater und mein Vater waren Messerschmiede. Die Arbeit erfordert viel Kraft, Energie, Erfahrung und auch Feingefühl. Aber genau das finde ich spannend daran.“

[www.coltelliaritestoshoponline.altervista.org](http://www.coltelliaritestoshoponline.altervista.org)

# KANINCHEN

KULINARISCH

KREATIV

## KANINCHEN-TATAR



### ES WIRD ZEIT...

...für etwas Abwechslung in der Küche. Kaninchenfleisch kommt in weiten Teilen Deutschlands ganz traditionell nur an Festtagen auf den Tisch. Dabei kann das zarte Fleisch so viel mehr! Kaninchenfleisch setzt neue kulinarische Akzente und ist eine perfekte Alternative für alle, die sich vom Alltäglichen abheben möchten. Sie müssen Kaninchen natürlich nicht immer im Ganzen servieren und können aus den einzelnen Teilstücken ganz vielfältige und leckere Gerichte zubereiten. Die von der Europäischen Union mitfinanzierte Kampagne „Kaninchen – kulinarisch kreativ“ hat sich zum Ziel gesetzt, das Bewusstsein für Kaninchenfleisch in Deutschland zu stärken und Inspirationen für die Festtage und auch darüber hinaus für die Alltagsküche anzubieten. Die Rezeptmöglichkeiten lassen dabei Raum für viel Kreativität. So können Sie leckere Gerichte im Wok, Ofen oder auf dem Grill zubereiten, das Fleisch als herzhaften Snack und sogar im Salat servieren.

Die Kaninchenfilets von allen Sehnen befreien und vier Filets ganz fein zu Tatar schneiden. Das Tatar danach im Kühlschrank kühl stellen. Die zwei übrigen Filets bereitlegen zum Braten.

Zwei Eier in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren. Danach langsam das Maiskeimöl dazu laufen lassen und weiter pürieren - so entsteht eine feine Mayonnaise. Am Ende Gin, Zitronensaft und Meerrettich hinzugeben und mit Salz abschmecken. Dann noch einmal ein wenig Öl hinzulaufen lassen und weiter pürieren, so dass die Mayonnaise wieder ein wenig fester wird.

Blaubeeren waschen und bereitstellen. Baguettescheiben in Würfel schneiden und in einem Esslöffel Butter knusprig anbraten. Frühlingszwiebeln waschen und in schräge Ringe schneiden.

### ZUTATEN

6 Kaninchenfilets aus Europa	2 Eier
1 Glas Forellen-Kaviar	450 ml Maiskeimöl
1 Schale Blaubeeren	2 TL frisch geriebener Meerrettich
3 Stangen Frühlingszwiebeln	Saft einer Zitrone
5 Scheiben Baguette	2 EL Butter
3 EL Gin	Salz & Pfeffer



Christian von Küchenjunge

Die zwei Kaninchenfilets mit dem weiteren Esslöffel Butter rund herum kräftig anbraten.

Zum Schluss die Gin-Mayo auf dem Teller verteilen und das Tatar in die Mitte geben. Auf das Tatar das halbierte gebratenen Filet stellen und mit Forellen-Kaviar garnieren. Dann die Blaubeeren, die Frühlingszwiebeln und die Croutons darum verteilen. Am Ende das Filet noch mit Salz und Pfeffer würzen.

[www.kuechenjunge.com](http://www.kuechenjunge.com)  
**#KaninchenKulinatischKreativ  
#EnjoyitsfromEurope**

PRESSEKONTAKT PR@HETTENBACH.DE



KAMPAGNE FINANZIERT  
MIT FÖRDERMITTELN DER  
EUROPAISCHEN UNION

Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt lediglich die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Exekutivagentur für Verbraucher, Gesundheit, Landwirtschaft und Lebensmittel (CHAFEA) übernehmen keinerlei Verantwortung für eine etwaige Weiterverwendung der darin enthaltenen Informationen.

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



# WIR WAREN ESSEN

Unsere Autoren aßen in Potsdam und Wien. Mal kamen moderne Interpretationen der deutschen Küche auf den Tisch, mal beliebte Klassiker auf Sterne-Niveau



## Neuentdeckt POTSDAM **Villa Kellermann**

Endlich dürfe er wieder deutsch kochen, sagt Tim Raue, der seit vergangenem Jahr als kulinarischer Berater der „Villa Kellermann“ in Potsdam fungiert. Küchenchef ist Raues langjähriger Mitarbeiter Christopher Wecker. „Es soll nicht etepete sein, keine Gastronomie mit Attitude“, ergänzt der Zwei-Sterne-Koch. „Es soll lecker sein, Spaß machen, und man soll die Aussicht genießen.“ Die gibt es auf spektakuläre Sonnenuntergänge über dem Heiligen See. Das Menü eröffnet eine Schnittchenplatte in Form verschiedener Kleinigkeiten, etwa Brot mit Leberwurst-Dip, Essiggürkchen und Silberzwiebeln. Zum Hauptgang schöpft der Service am Tisch butterweich geschnörkte Ochsenbacke als Gulasch-Variante aus dem Kupfertopf. Dazu gibt es Süßkartoffelpüree, Paprikasalat mit Kumquats, Gartenkresse und Sauerrahm, aromatisiert mit Kreuzkümmel. Und natürlich serviert die Küche die schon fast legendären Königsberger Klopse mit Kartoffelpüree (Foto), die Tim Raue auch schon für Barack Obama kochte. *Lorraine Haist*

**3-Gänge-Menü (mit 5 Vorspeisen) 62 Euro**

Mangerstraße 34, 14467 Potsdam, Tel. 0331/20 04 65 40  
[www.villakellermann.de](http://www.villakellermann.de)



## Wiederentdeckt WIEN **Herzig**

Der „Guide Michelin“ hat es besiegt: Wien ist Genussmetropole. 13 Restaurants mit 19 Sternen wurden in der aktuellen Ausgabe „Main Cities of Europe“ ausgezeichnet. An Nummer 20 wird gearbeitet. Sören Herzig bettet im Industrie-Chic seines Restaurants Jakobsmuscheln in einen tiefwürzigen Röstzwiebelsud, flankiert von gestocktem Ochsenmark. Oder er kombiniert Makrelen mit Zimtblütenjus und Ofenkartoffeln. Klassikern verpasst er eine Sterne-Politur. Vitello tonnato etwa, das er als Kalbsrückensteak auf den Teller bringt, überzogen mit geräuchertem Fischlack, dazu Bohnenkraut-Kalbsjus, Thunfischcreme, Erbsenpüree und Parmesan. Oder Toast Hawaii: eine sous-vide gegarte Ananas, gratiniert mit Gouda, dazu Schinkensud und Toastbrot-Chip! Herzig ist gebürtiger Hamburger und schlug der Liebe wegen in Wien Wurzeln. Auf Basis des Parfüms seiner Angebeteten entwickelte er ein Dessert mit Jasminreis-Eis, Kokosnuss-Mousse, Himbeeren, Rosen. Liebe geht manchmal eben doch durch den Magen. *Hannes Finkbeiner*

**5–7-Gänge-Menü 105–140 Euro**

Schanzstraße 14, 1150 Wien, Tel. 0043/664/115 03 00  
[www.restaurant-herzig.at](http://www.restaurant-herzig.at)



Way of Life!

# Hybrid für alle.

Für Heutemacher. Für Morgendenker. Für alle.

Die Hybrid-Technologie von Suzuki bedeutet Mobilität für heute und morgen und ist somit genau der Antrieb, der perfekt in Ihr Leben passt.

**[hybrid-suzuki.de](http://hybrid-suzuki.de)**

# SCHÖNE AUSSICHT

Winterliche Aromen in frühlingsfrischem Outfit:  
Unser Drink bringt Sie durch die Übergangszeit

— Intensive Aromen bei wenig Alkohol machen Sherry nicht nur zum zeitlosen Aperitif, sondern zur oft unterschätzten Zutat für Cocktails.

Wichtig sind dabei die verschiedenen Kategorien: Im Gegensatz zu kräuterig-salzigem Fino-Sherry glänzt reifer Oloroso mit üppigen Noten von Walnuss, Kakao oder Zimt – perfekt im Mix mit Mandarinensaft. Wenn dann noch Ginger Beer und Zitrone ihre Frische beisteuern, geht direkt die Sonne auf.

Leichter Drink  
mit würzigem  
Kick: Ginger Beer  
macht den  
Unterschied



## OLOROSO MULE

### \* EINFACH

Für 1 Glas

- Eiswürfel
- 5 cl Oloroso-Sherry (z. B. Don Zoilo; über [www.weinquelle.com](http://www.weinquelle.com))
- 4 cl Mandarinensaft (frisch gepresst)
- ca. 80 ml Ginger Beer

**1.** Longdrinkglas mit Eiswürfeln füllen. Sherry, Mandarinen- und Zitronensaft über das Eis gießen und kurz umrühren. Mit Ginger Beer auffüllen und mit einem langen Löffel 1-mal von unten nach oben vorsichtig aufrühren. Nach Wunsch mit Zitronenzesten garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 5 Minuten

**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 13 g KH = 100 kcal (424 kJ)





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

# Natürlich besser leben.



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

STAATL.  
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

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

# DIE WURZEL DES GINS

Lange vor der Erfindung des modernen Gins trank man in den Niederlanden schon dessen Urform den Genever. Myriam Hendrickx, Master Distiller bei Rutte, erklärt die feinen Unterschiede



## Wo liegen die Unterschiede zwischen Genever und Gin?

Die Basis für Gin ist neutraler Alkohol, die wichtigsten Aromen sind Wacholder und Zitrusfrüchte. Genever wird zumindest teilweise aus einem Getreide destillat hergestellt, das wir ‚Malzwein‘ nennen. Beim Gin schmeckt man nur die Aromen der Botanicals, Genever hat dazu eine feine Malznote. Außerdem werden für traditionellen Genever keine Zitrusfrüchte verwendet.

„Old Simon“ Genever von der Brennerei Rutte ist für 29,99 Euro über [www.ginladen.de](http://www.ginladen.de) erhältlich.

## Was benutzen Sie stattdessen?

Wacholder steht auch bei Genever im Vordergrund. Unser ‚Old Simon‘ Genever zeichnet sich durch seinen nussigen Charakter aus, wir benutzen Haselnüsse und Walnüsse. Für manche Genever verwenden wir auch gern frische Beeren, wobei das nicht sehr verbreitet ist. In der Regel werden für Genever weniger Botanicals eingesetzt als für Gin. Er ist dadurch etwas weniger intensiv, dafür schmeckt er auch pur.

## Wie wird Genever in den Niederlanden klassisch getrunken?

Es ist vergleichbar mit dem deutschen Korn: Früher war es der Schnaps nach der Arbeit oder nach dem Essen. Man trinkt ihn auch als ‚Kopstoot‘, also als Gedeck mit einem Glas Bier. Toll ist er in Verbindung mit Matjes, da die Aromen gut zusammenpassen und der Genever den ölichen Film von der Zunge nimmt. In den letzten Jahren wurde er auch von der Barszene entdeckt.

**Neu  
entdeckt!**  
**essen &  
trinken**

# TOFU IST MEHR ALS EIN FLEISCH- ERSATZ

Tofu ist nicht nur eine tolle pflanzliche Alternative zu Fleisch, sondern auch eine mindestens genauso gute Eiweißquelle. Doch ist er auch nachhaltig?



## Schon bewusst?

### WIE SOJA AUS DEUTSCHLAND HILFT, DIE UMWELT ZU SCHÜTZEN

Da Soja oft im Zusammenhang mit der Abholzung von Regenwald und folglich einer schlechten CO<sub>2</sub>-Bilanz steht, hat die Hülsenfrucht nicht den besten Ruf. Anders ist es jedoch mit Soja aus Deutschland, das durch den lokalen Anbau weniger Transportemissionen verursacht. Außerdem unterstützt die stickstoffspeichernde Sojapflanze heimische Bauern bei einer humusaufbauenden Fruchtfolge und sorgt somit für einen CO<sub>2</sub>-speichernden, gesunden Boden.

Ein weiterer Vorteil: Das Soja für den REWE Bio Natur- und Räucher-Tofu stammt nicht nur aus deutschem Bio-Anbau, sondern ist auch gentechnikfrei.

Ein einfacher Griff zum REWE Bio Tofu sorgt also für leckere Gerichte und schont obendrein noch die Umwelt.

**REWE**  
DEIN MARKT

# BENS BESTE

Deutscher Sekt der Extraklasse, eine weiße Trend-Rebsorte und ein Likör mit der ganzen Schärfe Mexikos: Unser Getränke-Redakteur hat vier Perlen im Gepäck



## HESSISCHES GOLD

Wer beeindruckende Komplexität zum fairen Preis sucht, ist mit dem Blanc de Noirs brut 2017 von Griesel & Compagnie bestens beraten: Kräuternoten, viel Zitrus und Birne und eine cremige Perlage bringen den Sekt zum Strahlen. 15,50 Euro (ab Ende März), über [www.griesel-sekt.de](http://www.griesel-sekt.de)

## SCHÖNER CHENIN

Südafrikanische Sonne, die man schmeckt: Der Chenin blanc von Kloof Street (links) betört mit saftiger Birne und würzigen Anklängen (15,90 Euro, über [www.weinamlimit.de](http://www.weinamlimit.de)). Ein Paradebeispiel für französischen Chenin ist der „Clef de Sol“ von La Grange Tiphaïne: mineralischer Charakter, elegante gelbe Frucht und ein geschmeidiges Mundgefühl. 21,90 Euro (ab Mitte März), über [www.weinhalle.de](http://www.weinhalle.de)

## MESSERSCHARF

Für Schärfe-Liebhaber mit gestähltem Gaumen ist der Chili-Likör „Ancho Reyes Verde“ auch pur ein Genuss. Ansonsten dient er als großartige Cocktail-Zutat, die sommerlichen Drinks einen besonderen Dreh verleihen kann. 33,90 Euro, über [www.tastillery.com](http://www.tastillery.com)



## BENEDIKT ERNST

»e&t«-Redakteur

„Trocken oder süß, still oder prickelnd, mit der kargen Frische der Loire oder der großzügigen Frucht Südafrikas – Chenin blanc hat viel zu bieten und ist nicht umsonst ein Liebling der Sommeliers.“

# Glück kann so einfach sein.

Perfekter Moment für einzigartigen Genuss.

LE GRUYÈRE®  
SWITZERLAND AOP

Ein Stück vom Glück.



Schweiz. Natürlich.



Käse aus der Schweiz.

[www.schweizerkaese.de](http://www.schweizerkaese.de)





# KULINARISCHES GEDÄCHTNIS

Doris Dörrie erinnert sich nur allzu gern an die riesige Portion Spaghetti, die sie als Kind nach langen Strandtagen in Italien vertilgte. An eine Sache mag sie aber bis heute nicht denken – an das **KALBSHIRN** im Kindermenü auf der Rückfahrt

Auf meinem Schreibtisch steht das medizinische Modell eines menschlichen Gehirns, und wenn mir nichts mehr einfällt, staune ich über diese seltsamen Windungen, die in ihrer Struktur an einen aufgeschnittenen Rotkohl erinnern und in denen all unsere Ideen über Gott und die Welt verborgen sind – und die tägliche Frage, was wir kochen sollen. Das hat viel mit der Vorstellung zu tun: Was kann sich mein Hirn als mögliche Speise vorstellen und was akzeptiert es nicht? Meines z.B. akzeptiert kein Hirn. Ich esse fast alles – außer Hirn. Ein einziges Mal in meinem Leben habe ich Hirn gegessen, oder eher nicht gegessen, bis heute spüre ich eine butterweiche, scheußliche Masse auf der Zunge.

Jede Familie hat ihre Essgeschichten: ihr Lieblingsessen, verhasstes Essen, ihre Fest- und Urlaubssessen. Eins der schönsten Dinge am Sommerurlaub in Italien war für uns Kinder das Essen. Morgens zogen wir los und übten im Singsang bis zur Bäckerei die Worte: sei panini grandi, aus Angst, sie sonst zu vergessen. Die Panini waren so anders als unsere Brötchen, größer und fluffig, dazu gab es unschlagbar köstliche

Aprikosenmarmelade. Und erst die Spaghetti, die wir in meiner Erinnerung von morgens bis abends aßen! Nichts war herrlicher, als ermattet und ausgehungert von einem Tag am Strand, noch voller Salzwasser, das einem aus den Ohren herauslief, eine riesige Portion Spaghetti zu vertilgen, die hier so viel besser schmeckten als in Hannover.

Wenn der Abschied nahte, nahmen wir nicht nur traurigen Abschied vom Meer, sondern auch von dem Essen, das die genau richtige Portion an Fremdheit besaß. Einmal, auf der Heimfahrt, bei einem Zwischenstopp in den Alpen, gab es als Hotel-Kindermenü etwas für uns völlig Fremdes: Kalbshirn. Fotografisch genau erinnere ich mich an die Platte mit Silberhaube, die herangeschwabt kam, an das dramatische Lüpfen der Haube und die grauen Häufchen, die dort lagen, für jedes Kind eins. Wir schrien iiiih und ooooh und mochten es auf keinen Fall anrühren, denn allein die Vorstellung verschlug uns den Appetit. Wir mussten es auch nicht aufessen, aber allen ist es in unvergessener, wenn auch unterschiedlicher Erinnerung. Gab es wirklich vier Kalbshirne für vier Kinder? Dachten wir, wir würden

kalbsähnlich durch das Verspeisen eines Kalbsbrägen? (Brägen hieß bei uns der dumme Kopf, in den z.B. das Einmaleins nicht Einzug halten wollte). Und was hatte das Kalb wohl mit seinem kleinen grauen Hirn gedacht? Ganz sicher nicht, dass es irgendwann vor uns auf dem Teller liegen würde! Und wenn wir uns vor Kalbshirn ekelten, ekelten sich die Kalbshirn-Fans vielleicht vor Spaghetti? Fremdes Essen spielt in vielen Geschichten eine große Rolle. Als Mutprobe, als Hexenspeise oder Wundermahl, als Zeichen, die bekannte Welt zu verlassen und sich dem Unbekannten zu öffnen. Das Hirn, das keiner von uns essen möchte, dachte sich über unsere Ignoranz seinen Teil. Ich habe nie wieder Hirn probiert. Vielleicht ein Fehler. Neulich stieß ich auf das Rezept „falsches Hirn“ aus gebratener Leberwurst und Eiern. Wer hat sich das nur ausgedacht?

**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.

MEINE IDEEN.  
MEIN FEST.  
MEIN STERN.

Mein Zuhause.



SCHÖN HIER.



LIVING AT HOME

Ich liebe mein Zuhause!

LIVING AT HOME

Sonnags-BRUNCH

Leckere Rezepte, von süß bis herzhaft

Möbel & Accessoires in den Trendtönen Rosa, Zimt und Senf

AUFBLÜHEN! So kommt Farbe ins Beet

Entspannt & natürlich:  
**Oster-Deko**

EIN SCHÖN GEDECKTER TISCH & BUNTE FRÜHLINGSSTRÄUSSE

# Vom Suchen und Finden

Das Schöne am Osterbrunch ist ja, dass es nach dem Eiersammeln immer noch jede Menge zu entdecken gibt. Weil unsere Köche zwischen Klassikern wie Lamm und Hefeschnecken auch Labneh, Scones und süße Schnitten versteckt haben. Ein Fest für findige Genießer

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



Mandel-Frischkäse-Tarte

Kleine  
Hefeschnecken

Kerbelcremesuppe mit  
Kurkuma-Radieschen

Geschmorte  
Lammhaxen

Garant für glückliche Gäste:  
zart geschmortes Lammfleisch  
mit Artischocken, Kartoffeln  
und Möhren. **Rezept Seite 45**

Zucchini-Kartoffel-  
Blechpizza



## Kleine Hefeschnecken

Hübsch gekringelt und herrlich luftig: Unsere Goldstücke sind ein Muss für die Ostertafel. Tonka-Zucker schenkt ihnen eine warme Süße, die gut mit säuerlichen Fruchtaufstrichen harmoniert. **Rezept Seite 45**



Kerbelcremesuppe  
mit Kurkuma-  
Radieschen

Wir geben grünes Licht für  
diese frühlingsfrische  
Kräutercremesuppe mit  
süßsaurem Radieschen-Topping.  
**Rezept Seite 47**

## Mandel-Frischkäse-Tarte

Gut möglich, dass Sie unser möhrenbedecktes Prachtstück selbst anschneiden müssen – weil sich Ihre Gäste nicht herantrauen. Unser Tipp: Längs zum Gemüse in Stücke schneiden. **Rezept Seite 48**



Foto links



## Zitronengras-Limonade

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für ca. 650 ml Sirup

- |                            |                |
|----------------------------|----------------|
| • 3–4 Stangen Zitronengras | • 300 g Zucker |
| (80 g)                     | • 4–6 Zitronen |

**1.** Am Vortag für den Sirup Zitronengrasstangen putzen, waschen und die äußeren Blattschichten entfernen. Stiele in feine Ringe schneiden. Zitronengras mit Zucker und 400 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten leise kochen lassen. Im Topf abkühlen lassen und abgedeckt über Nacht ziehen lassen.

**2.** Am Tag danach Zitronen halbieren und 180 ml Saft auspressen. Sirup durch ein feines Sieb gießen und abtropfen lassen, dabei leicht ausdrücken. Sirup mit dem Zitronensaft mischen. Zum Servieren je 10 ml Sirup in 1 Glas geben, mit 100 ml eiskaltem kohlensäurehaltigem Mineralwasser (oder 150 ml Sekt) aufgießen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten plus  
Ziehzeit über Nacht

**PRO GLAS** (10 ml plus Mineralwasser)  
0 g E, 0 g F, 5 g KH = 20 kcal (82 kJ)

**Tipp** Der Sirup hält sich gut verschlossen im Kühlschrank ca. 1 Woche.



**BENEDIKT ERNST**

»e&t«-Getränke-Redakteur

„Der Zitronengras-Sirup ist sehr variabel einsetzbar – probieren Sie ihn auch mit alkoholfreiem Sekt oder kaltem, ungesüßtem Grüntee.“





## Korn-Flocken-Scones mit Eiercreme

Zartwürzige Eiercreme ist ein Klassiker beim Osterbuffet. Köstlich dazu: frisch gebackene Scones aus Roggen- und Dinkelmehl. **Rezepte Seite 48, 50**



## Eingelegtes Gemüse

Kein Wunder, dass Paprika und Gurke so aufregend anders schmecken: Schließlich haben sie die Nacht mit Wacholder, Nelke und Anis im Würzsud verbracht. **Rezept Seite 50**





## Vanillecreme-Himbeer-Schnitten

Ein Boden aus Löffelbiskuit, zweimal zarte Creme und obendrauf Himbeer-Glasur: Der Trend geht hier definitiv zum Zweit- oder Drittstück.  
**Rezept Seite 50**



**JÜRGEN BÜNGENER**  
»e&t«-Koch

„Probieren Sie meine Hefeschnecken unbedingt mit gesalzener Butter und süßsaurem Fruchtaufstrich – diese Kombination ist einfach himmlisch!“

## DAS KÖNNEN SIE BEREITS AM VORTAG VORBEREITEN

### EINGELEGTES GEMÜSE

- Gemüse zubereiten und über Nacht marinieren lassen

### GESCHMORTE LAMMHAXEN

- Kartoffeln vorgaren

### KERBELCREMESUPPE MIT KURKUMA-RADIESCHEN

- Suppe zubereiten, Kerbel jedoch erst am nächsten Morgen untermixen

### KLEINE HEFESCHNECKEN

- Teig zubereiten und backen, in der Form abgedeckt beiseitestellen

### KORN-FLOCKEN-SCONES

- Teig zubereiten, Scones backen und abgedeckt beiseitestellen. Am nächsten Morgen mit etwas Wasser bepinseln und kurz im Ofen aufbacken

### LABNEH MIT DINKEL-SPARGEL-SALAT

- Labneh vorbereiten
- Dinkel einweichen lassen

### MANDEL-FRISCHKÄSE-TARTE

- Boden mit der Füllung zubereiten, backen und abgedeckt beiseitestellen

### VANILLECREME-HIMBEER-SCHNITTEN

- Schnitten zubereiten und kalt stellen

### ZITRONENGGRAS-LIMONADE

- Sirup zubereiten und kalt stellen

### ZUCCHINI-KARTOFFEL-BLECHPIZZA

- Hefeteig zubereiten und kalt stellen



Foto Seite 37 und Titel

## Geschmorte Lammhaxen

\* EINFACH

Für 6 Portionen

- 150 g dicke Möhren
- 200 g Knollensellerie
- 200 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 13–14 El Olivenöl
- 6 Lammstelzen (à ca. 350 g, küchenfertig; beim Metzger vorbestellen, z. B. Eifeler Ur-Lamm, siehe Info)
- Salz
- Pfeffer
- 150 ml Weißwein
- 300 ml Lammfond
- 1 frisches Lorbeerblatt
- Saft von 1 Bio-Zitrone
- 4 mittelgroße Artischocken (à ca. 150 g)
- 600 g Kartoffeln
- 18 feine Möhren (mit Grün)
- 30 g Butter
- 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 TL Speisestärke
- 300 g kleine Tomaten (an der Rispe)
- 3 Stiele glatte Petersilie plus etwas mehr zum Garnieren

**1.** Dicke Möhren und Sellerie putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Knoblauch andrücken. 5 El Olivenöl in einem schweren ofenfesten Bräter erhitzen. Lammstelzen darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rundum braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. 3–4 El Olivenöl in den Bräter geben, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten unter Rühren braten. Gemüse zugeben, 6 Minuten braten. Mit Weißwein ablöschen und auf  $\frac{1}{3}$  einkochen lassen. Lammfond und 100 ml Wasser zugeben und kurz aufkochen. Lorbeer und Lammstelzen zugeben. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten ca. 2:35 Stunden zugedeckt schmoren, Fleisch dabei mehrmals wenden und mit Schmorfond übergießen. 1 Stunde vor Ende der Garzeit den Deckel entfernen und offen garen.

**2.** Inzwischen Zitronensaft und 1 l Wasser in eine große Schüssel geben. Artischocken putzen. Dazu die äußeren harten Blätter entfernen. Obere Artischockenviertel abschneiden, die Stiele um  $\frac{1}{3}$  kürzen und bis zum Boden schälen. Artischocken halbieren und das Heu mit einem Esslöffel herauskratzen. Artischocken jeweils sofort in das Zitronenwasser legen.

**3.** Kartoffeln waschen und mit Schale in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Kartoffeln in ein Sieb abgießen, abtropfen und kurz ausdämpfen lassen. Kartoffeln pellen und halbieren. Möhren putzen, dabei etwa  $\frac{1}{3}$  vom Grün stehen lassen. Möhren schälen und quer halbieren. 20 g Butter im großen breiten Topf zerlassen, Möhren zugeben und bei mittlerer bis starker Hitze 1 Minute unter Röhren andünsten. Mit Salz würzen, Mineralwasser zugeben und bei milder Hitze zugedeckt 6–8 Minuten garen.

**4.** Lammstelzen aus dem Bräter nehmen, fest in Alufolie einwickeln (oder in eine Schüssel mit Deckel geben) und im ausgeschalteten Backofen warm stellen. Schmorfond durch ein feines Sieb in einen Topf passieren und auf 350 ml einkochen lassen, nach Belieben mit Salz würzen. Sauce mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Speisestärke binden. Artischocken aus dem Wasser nehmen und trocken tupfen.

**5.** 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Tomaten möglichst an den Rispen lassen, waschen, trocken tupfen. Im heißen Öl bei mittlerer Hitze braten, bis die Haut leicht aufplatzt, herausnehmen und

beiseitestellen. Kartoffeln und Artischocken in 2 Pfannen mit je 2 El Öl in 6–8 Minuten goldgelb braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilienblätter abzupfen, fein schneiden und mit restlicher Butter unter die Kartoffeln rühren. Lamm mit Gemüse und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 3:30 Stunden

**PRO PORTION** 39 g E, 56 g F, 22 g KH = 776 kcal (3215 kJ)

**Info** Eifeler Ur-Lämmer stehen ganzjährig auf der Weide und fressen regionale Gräser und Kräuter, ihr Fleisch ist besonders mild und feinfaserig; z.B. über [www.frischeparadies-shop.de](http://www.frischeparadies-shop.de).



Foto Seite 38

## Kleine Hefeschnecken

\* \* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stück

- 500 g Mehl
- 1 Pk. Trockenhefe
- 40 g Zucker
- Salz
- 1 Ei (Kl. M)
- 250 ml Milch (zimmerwarm)
- plus 4 El Milch
- 100 g Butter (weich)
- 50 g Tonka-Zucker (z.B. von Ankerkraut; ersatzweise Vanillezucker)
- 1 Eigelb (Kl. M)
- Außerdem: 12er-Muffin-Backblech

**1.** Mehl, Trockenhefe, Zucker und  $\frac{1}{2}$  TL Salz in einer Schüssel mischen. Ei in einem Messbecher verquirlen und mit etwa 250 ml zimmerwarmer Milch auf 300 ml auffüllen. Eimilch und 60 g weiche Butter zur Mehlmischung geben und am besten in der Küchenmaschine (ersatzweise mit den Knethaken des Handrührers) 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten.

**2.** Teig zu einer Kugel formen und in der Schüssel zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

**3.** Inzwischen die Mulden des Muffin-Backblechs sorgfältig mit 20 g Butter auspinseln. Restliche Butter zerlassen, anschließend beiseitestellen.

**4.** Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche locker durchkneten. Mit einem bemehlten Rollholz ca. 45 x 25 cm groß ausrollen. Mit flüssiger Butter bepinseln und gleichmäßig mit Tonka-Zucker bestreuen. Teig vorsichtig von der langen Seite her aufrollen und in 12 gleich große Scheiben schneiden. Mit der Schnittfläche nach unten in die Mulden des Muffin-Backblechs setzen. Zugedeckt 30 Minuten gehen lassen. Eigelb mit 4 El Milch verquirlen und beiseitestellen.

**5.** Hefeschnecken dünn mit der Eigelbmilch einpinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten backen.

**6.** Hefeschnecken aus dem Backofen nehmen und 10 Minuten in der Form abkühlen lassen. Dann vorsichtig herauslösen und auf einem Rost abkühlen lassen. Lauwarm oder kalt servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Gehzeit 1:30 Stunden plus Backzeit 20–25 Minuten

**PRO STÜCK** 6 g E, 9 g F, 39 g KH = 266 kcal (1115 kJ)



## Labneh mit Dinkel-Spargel-Salat

Den orientalischen Frischkäse selbst zu machen lohnt sich – so wird er einmalig cremig und passt bestens zum knackigen Dinkelsalat. **Rezept Seite 52**





Foto Seite 39 und Titel

## Kerbelcremesuppe mit Kurkuma-Radieschen

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 12 Portionen

### RADIESCHEN

- 12 Radieschen
- 1 El Zucker
- 100 ml Apfelessig
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- Pfeffer • Salz

### SUPPE

- 160 g Zwiebeln
- 400 g Kohlrabi
- 400 g vorwiegend fest-kochende Kartoffeln
- 30 g Butter
- 200 ml Weißwein
- 800 ml Gemüsefond
- 600 ml Milch
- Salz
- Pfeffer
- 1 großes Bund Kerbel (100 g)
- 400 ml Schlagsahne
- Muskat (frisch gerieben)
- 2–3 El Zitronensaft

**1.** Für die Kurkuma-Radieschen Radieschen putzen, waschen, in 1–2 mm dünne Scheiben schneiden (oder hobeln) und in eine kleine Schüssel geben. Zucker in einem kleinen Topf karamellisieren lassen, mit Essig und 40 ml Wasser ablöschen. Kurkuma, etwas Pfeffer und 2 Prisen Salz zugeben. Bei mittlerer Hitze schwach kochen lassen, bis sich der Zucker wieder gelöst hat. Handwarm abkühlen lassen und über die Radieschen gießen. Radieschen ca. 1 Stunde marinieren, dabei mehrmals mischen.

**2.** Für die Suppe Zwiebeln halbieren und in feine Halbridge schneiden. Kohlrabi putzen, schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Kohlrabi und Kartoffeln zugeben und 2–3 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und bei mittlerer Hitze fast vollständig einkochen lassen. Mit Fond und Milch auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze zugedeckt 15–20 Minuten weich garen.

**3.** Blättchen von 5 Kerbelstielen abzupfen und beiseitestellen. Restlichen Kerbel mit den Stielen grob schneiden.

**4.** Nach Ende der Garzeit der Suppe Sahne zugeben und kurz aufkochen lassen. Geschnittenen Kerbel zugeben und mit dem Schneidstab sehr fein pürieren, bis eine grüne, cremige Suppe entsteht. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Die Radieschen in einem Sieb abtropfen lassen und in eine kleine Schale geben.

**5.** Suppe in einer vorgewärmten Suppenterrine anrichten. Abgezupfte Kerbelblättchen und Radieschen separat dazu servieren und bei Tisch garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden

**PRO PORTION** 4 g E, 14 g F, 10 g KH = 197 kcal (826 kJ)

# Feinste Bio-Nudeln in Zabler-Qualität



So gut kann Bio schmecken.





Foto Seite 40 und Titel

## Mandel-Frischkäse-Tarte

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 12 Stücke

### TEIG

- 200 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 100 g Butter (weich) plus Butter für die Form
- 30 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- 1 Ei (Kl. M)
- Salz

### FÜLLUNG UND BELAG

- 50 g gemahlene Mandeln
- ½ TL Koriandersaat
- 265 g Doppelrahmfrischkäse
- 2 Eier (Kl. M)

- 100 ml Schlagsahne
  - Salz • Pfeffer
  - ½ TL Chiliflocken
  - 400 g gelbe und orange Möhren
  - 100 g Zuckerschoten
  - 4 EL Rosenessig (z.B. von Johannes King; ersatzweise Chardonnay-Essig oder Apfelessig)
  - 4 EL Traubenkernöl
  - 1 Schale essbare Blüten
- Außerdem: Hülsenfrüchte zum Blindbacken; Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden (26 cm Ø)

**1.** Für den Mürbeteig Mehl, Butter, Käse, Ei und 1 TL Salz in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührers verkneten, dann mit leicht bemehlten Händen rasch zu einem glatten Teig kneten. Zu einer Kugel formen, flach drücken, in Klarsichtfolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

**2.** Inzwischen für die Füllung die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Koriandersaat im Mörser fein zermahlen.

**3.** Tarte-Form mit etwas Butter fetten. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche passend zur Tarte-Form dünn ausrollen. Teig vorsichtig in die Form legen, am Boden und an den Seiten fest andrücken, überlappende Teigränder mit einem Messer entfernen. Teig in der Form mit Backpapier bedecken. Hülsenfrüchte auf dem Backpapier verteilen. Tarte im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas 2–3, Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten blindbacken.

**4.** Inzwischen für die Füllung Frischkäse in einer Schüssel mit Eiern und Sahne glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer, Koriander und Chiliflocken würzen. Geröstete Mandeln unterrühren und beiseitestellen.

**5.** Tarte aus dem Backofen nehmen und die Hülsenfrüchte mit dem Backpapier vorsichtig entfernen. Mandel-Frischkäse-Füllung auf dem Tarte-Boden verteilen. Tarte weitere 15–20 Minuten backen, bis die Füllung gestockt ist und eine leichte Bräunung hat. Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

**6.** Inzwischen für den Belag Möhren putzen, schälen und dicke Möhren längs halbieren oder vierteln. Zuckerschoten putzen. Möhren in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten bissfest garen, abschrecken und abtropfen lassen. Zuckerschoten in kochendem Salzwasser 20 Sekunden blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Zuckerschoten schräg halbieren.

**7.** Für die Marinade in einer Schale Essig, 4 EL Wasser, Salz und Pfeffer verrühren. Traubenkernöl zugeben und unterrühren. Möhren und Zuckerschoten in eine flache Schale oder Form (z.B. eine Auflaufform) legen und mit der Marinade übergießen. 20 Minuten marinieren lassen, dabei mehrmals wenden.

**8.** Tarte aus der Form heben und auf eine Tortenplatte setzen. Kurz vor dem Servieren mit dem Gemüse belegen. Mit Blüten garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:40 Stunden

**PRO STÜCK** 8 g E, 24 g F, 15 g KH = 322 kcal (1352 kJ)



Foto Seite 42

## Korn-Flocken-Scones

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 18 Stück

- 100 g 5-Korn-Flocken plus etwas mehr zum Bestreuen (z.B. von Alnatura; ersatzweise Dinkelflocken)
  - 100 g Butter (kalt)
  - 300 g Dinkelmehl (Type 630) plus etwas mehr zum Bearbeiten
  - 180 g Roggenvollkornmehl (Type 1150) • Salz
  - 3 TL Weinsteinbackpulver
  - 200 g griechischer Sahnejoghurt (10% Fett)
  - 3–4 EL Milch
- Außerdem: runder Ausstecher (6 cm Ø)

**1.** Für das Brühstück 200 ml Wasser in einem kleinen Topf kurz aufkochen. Flocken in eine Schale geben, kochendes Wasser darübergießen und 15 Minuten quellen lassen.

**2.** Butter grob raspeln und kalt stellen. Mehle, 10 g Salz und das Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Joghurt und Brühstück zugeben. Mit den Knethaken des Handrührers verkneten, dabei nach und nach die Butter zugeben und unterkneten.

**3.** Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz mit den Händen durchkneten und 2 cm dick ausrollen. Mit dem runden Ausstecher Scones ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Vorgang wiederholen, bis der Teig verbraucht ist (ergibt insgesamt ca. 18 Stück). Den Teig dabei so wenig wie möglich kneten, da er sonst zäh wird.

**4.** Die Oberfläche der Scones dünn mit Milch einpinseln und mit Flocken bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad (Gas 4–5, Umluft 220 Grad) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten backen. Herausnehmen und offenwarm oder abgekühlt servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO STÜCK** 4 g E, 6 g F, 23 g KH = 171 kcal (718 kJ)

„Wer keine essbaren Blüten bekommt, kann meine Mandel-Frischkäse-Tarte ersatzweise mit frischen Kräutern garnieren. Besonders hübsch sind zartgrüne Kerbelblättchen – die passen auch geschmacklich sehr gut.“

»e&t«-Koch Jürgen Büngener



## Zucchini-Kartoffel-Blechpizza

Der Hefeteig wird mit Forelle, Kartoffeln und Mozzarella belegt – und ist ein Glücksfall für alle, die gern herhaft brunchen. **Rezept Seite 52**





Foto Seite 42

## Eiercreme

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

- 6 Eier (Kl. M)
- 250 g Butter (weich) • Salz
- 40 g feine Kapern (Nonpareilles)
- 3 El Kapernwasser
- 100 g Schmand
- 20 g mittelscharfer Senf
- 1 TL mildes Paprikapulver
- Salz • Pfeffer
- 1–2 feine Stiele Liebstöckel

**1.** Eier anstechen und in kochendem Wasser 7–8 Minuten hart garen, herausnehmen und abschrecken. Butter mit  $\frac{1}{3}$  TL Salz in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers 8 Minuten aufschlagen. Eier pellen, Eigelbe vom Eiweiß trennen. Eigelbe mit einer Gabel zerdrücken. Eiweiße mittelfein hacken.

**2.** Kapern mittelfein hacken. Eigelbe,  $\frac{2}{3}$  vom Eiweiß, Kapern, Kapernwasser, Schmand, Senf und  $\frac{2}{3}$  vom Paprikapulver zur Butter geben und mit den Quirlen des Handrührers 1 Minute aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eiercreme in eine Schüssel füllen. Mit restlichem Eiweiß, restlichem Paprikapulver und Liebstöckelstielen garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 7 g E, 42 g F, 2 g KH = 427 kcal (1788 kJ)



Foto Seite 42

## Eingelegtes Gemüse

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 6 Portionen

- 2 rote Paprikaschoten
- Salz
- 1 kg Salatgurken
- 2 El gelbe Senfkörner
- 2 Gewürznelken
- 2 El weiße Pfefferkörner
- 3 El Koriandersaat
- 6 Wachholderbeeren
- 3 Sternanis
- 150 ml milder Weißweinessig
- 70 g Zucker
- 3–4 Stiele Dill

**1.** Am Vortag Paprika putzen, vierteln, entkernen und waschen. Paprika in reichlich kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten garen, mit einer Schaumkelle herausheben, abschrecken, dann die Haut abziehen. Paprika in kleine Stücke schneiden. Gurken schälen, längs vierteln, entkernen und in quer in 5–6 cm lange Stücke schneiden. Senfkörner, Nelken, Pfeffer, Koriandersaat und Wachholderbeeren in einer Pfanne rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen und im Mörser leicht andrücken. Gewürze im Topf mit 500 ml Wasser, Anis, Essig, Zucker und 2 TL Salz aufkochen. Gurken zugeben und zugedeckt bei milder Hitze 6 Minuten garen. Paprika zugeben und mit den Gurken im Sud erkalten lassen. Dill grob zerzupfen und in den Sud geben. Über Nacht abgedeckt kalt stellen.

**2.** Am Tag danach Gemüse 30 Minuten vorm Servieren aus dem Kühlschrank nehmen und temperieren. In Schalen anrichten, mit etwas Sud beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Marinierzeit über Nacht

**PRO PORTION** 1 g E, 0 g F, 5 g KH = 38 kcal (161 kJ)



Foto Seite 43

## Vanillecreme-Himbeer-Schnitten

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 30 Stück

### BODEN UND VANILLECREME

- 300 ml Orangensaft (frisch gepresst)
- 25 Löffelbiskuits
- 500 ml Milch
- 500 ml Schlagsahne
- Salz
- 70 g Zucker
- 2 Pk. Vanillepuddingpulver
- 2 TL Vanillepaste

### FRISCHKÄSECREME

- 7 Blatt weiße Gelatine
- 150 ml Orangensaft

- 50 ml Zitronensaft

- 80 g Zucker
- 500 g Doppelrahmfrischkäse
- 250 g Magerquark
- 250 ml Schlagsahne

### HIMBEERGLASUR

- 250 g TK-Himbeeren
  - 3 Blatt weiße Gelatine
  - 2 El Zitronensaft
  - 2 El Puderzucker
  - 4 Stiele Zitronenmelisse
- Außerdem: große Auflaufform (33 x 25 x 5 cm)

**1.** Für den Boden Orangensaft in eine Schale geben, Löffelbiskuits kurz darin wenden und mit der gezuckerten Seite nach oben nebeneinander in die Auflaufform legen.

**2.** Für die Vanillecreme 250 ml Milch, 250 ml Sahne, 1 Prise Salz und Zucker im Topf aufkochen. Puddingpulver und Vanillepaste in der restlichen Milch glatt rühren, in die kochende Milch gießen und unter Rühren mit dem Schneebesen aufkochen. In eine Schüssel füllen und handwarm abkühlen lassen, dabei mehrmals mit dem Schneebesen umrühren, damit sich keine Haut bildet.

**3.** Restliche Sahne steif schlagen.  $\frac{1}{3}$  davon unter die Vanillecreme rühren, restliche Sahne vorsichtig unterheben. Creme gleichmäßig auf den Löffelbiskuits verteilen, glatt streichen und ca. 1 Stunde kalt stellen, bis die Creme fest ist.

**4.** Für die Frischkäsecreme Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Orangensaft, Zitronensaft und Zucker im Topf aufkochen, vom Herd nehmen. Frischkäse und Quark in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers 1 Minute verrühren. Ausgedrückte Gelatine in der heißen Saftmischung auflösen. Mischung unter Rühren zum Frischkäse gießen und glatt rühren. Sahne steif schlagen und nach und nach unterheben. Frischkäsemasse auf der Vanillecreme verstreichen. Mindestens 2 Stunden kalt stellen, bis die Creme fest ist.

**5.** Für die Himbeerglasur Himbeeren auftauen lassen. Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Himbeeren mit Zitronensaft und Puderzucker in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Himbeersauce durch ein feines Küchensieb in eine kleine Schale streichen.

**6.** 5 El Himbeersauce in einem kleinen Topf erwärmen, die gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen und unter die restliche Himbeersauce rühren. Die Himbeer Glasur gleichmäßig auf der festen Frischkäsecreme verstreichen. Kuchen mindestens 1 Stunde kalt stellen, bis die Himbeer Glasur geliert ist.

**7.** Zum Servieren Kuchen in 30 ca. 5x5 cm große Stücke schneiden. Stücke mit einer Winkelpalette aus der Form heben und auf einer Platte anrichten (oder in der Form servieren). Mit abgezupften Zitronenmelisseblättchen garniert servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Kühlzeiten mindestens 4 Stunden

**PRO STÜCK** 5 g E, 14 g F, 17 g KH = 221 kcal (926 kJ)

essen &  
trinken  
**Klassiker**

# SÜSSES GOLD

Sieht das nicht verlockend aus? Wer einmal Ferrero Rocher gegessen hat, vergisst diesen köstlichen Geschmack nie wieder. Die Kombination aus Schokolade und Haselnüssen ist einfach zu gut

*Ein  
goldener  
Genuss*

## HIMMLISCH

Ein knackiger Schokoladenmantel mit gerösteten Haselnussstückchen, knusprige Waffel, eine zart schmelzende Füllung und im Herzen eine ganze Haselnuss – alles umhüllt von einem Hauch von Gold. Wer könnte da schon widerstehen ...



FERRERO  
ROCHER

**Gold ist kostbar.**



Foto Seite 46 und Titel

## Labneh mit Dinkel-Spargel-Salat

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| • 800 g griechischer Sahnejoghurt (10% Fett) | • Pfeffer                            |
| • Salz                                       | • 9 EL Olivenöl                      |
| • 350 g Dinkel                               | • 450 g grüner Spargel               |
| • 1 frisches Lorbeerblatt                    | • 300 g Kirschtomaten (an der Rispe) |
| • 3 EL Weißweinessig                         | • 3–4 Stiele Liebstöckel             |
| • ½ TL mildes geräuchertes Paprikapulver     | Außerdem: Gazetuch (Mulltuch)        |

**1.** Am Vortag ein Sieb mit einem feuchten Gazetuch auslegen. Joghurt mit 1–2 TL Salz verrühren und in das Tuch geben. Tuchenden über der Joghurtmasse zusammendrehen und die Masse gut ausdrücken. Sieb über ein hohes Gefäß hängen (damit das Säckchen später nicht in der Abtropfflüssigkeit liegt). Joghurt mindestens 12 Stunden am besten im Kühlenschrank abtropfen lassen. Dinkel in einem Sieb kalt abwaschen und in reichlich kaltem Wasser über Nacht einweichen.

**2.** Am Tag danach Dinkel in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Dinkel mit dem Lorbeerblatt in kochendem Wasser 25–30 Minuten bissfest garen. Kurz vor Ende der Garzeit mit Salz würzen.

**3.** Essig mit Salz in einer großen Schüssel verrühren, mit Paprikapulver und Pfeffer würzen, 5 EL Öl und 3 EL Wasser unterrühren. Dinkel und Lorbeerblatt zugeben, gut mischen und bis kurz vor dem Servieren ziehen lassen. Vom Spargel die Enden ca. 1 cm breit abschneiden, Stangen im unteren Drittel schälen. In kochendem Salzwasser 3–4 Minuten bissfest garen, am besten in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. 100 g Kirschtomaten waschen, putzen und klein schneiden. Spargel in grobe Stücke schneiden. Liebstöckelblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Restliche Tomaten an der Rispe waschen, putzen und trocken tupfen. In einer Pfanne in 1 EL Öl bei mittlerer Hitze solange braten, bis die Haut leicht platzt. Tomaten auf einem flachen Teller beiseitestellen.

**4.** Den abgetropften Joghurt aus dem Tuch nehmen, die abgetropfte Flüssigkeit beiseitestellen (siehe Tipp). Zum Servieren in mehrere Portionen teilen, jeweils auf einen flachen Teller streichen und mit restlichem Öl, Pfeffer und restlichen Rispentomaten garnieren. Liebstöckel, Spargel und klein geschnittene Tomaten zum Dinkel geben, mischen und nach Belieben leicht mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Dinkel-Spargel-Salat mit Labneh servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Abtropf- und Einweichzeit über Nacht  
**PRO PORTION** 15 g E, 29 g F, 42 g KH = 516 kcal (2162 kJ)

**Tipp** Falls die Joghurtmasse zu trocken ist, etwas von der abgetropften Flüssigkeit zugeben und vorsichtig verrühren.



Foto Seite 49

## Zucchini-Kartoffel-Blechpizza

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

- | TEIG   | BELAG  |
|--|--|
| • 3 g frische Hefe                                 | • 150 g festkochende Kartoffeln • Salz         |
| • 260 g Mehl (Type 405) plus etwas zum Bearbeiten  | • ½ Zucchini (ca. 100 g)                       |
| • 120 g Dinkelmehl (Type 550)                      | • 3–4 EL Olivenöl                              |
| • Salz   | • 1 Beet Gartenkresse                          |
| • 10 g Olivenöl plus etwas mehr für Dose und Blech | • 1 Büffel-Mozzarella (125 g)                  |
|  | • 2 geräucherte Forellenfilets                 |
|  | Außerdem: luftdicht verschließbare Plastikdose |

**1.** Am Vortag für den Teig Hefe in einer großen Schüssel zerbröseln, 266 g (!) lauwarmes Wasser (höchstens 30 Grad) zugeben. Mit dem Schneebesen rühren, bis sich die Hefe ganz aufgelöst hat. ⅓ beider Mehle zugeben, mit dem Holzlöffel unterrühren. Restliches Mehl, 10 g Salz und Öl zugeben und unterrühren. Teig, sobald er glatt, aber noch leicht klebrig ist, auf der bemehlten Arbeitsfläche mit gut bemehlten Handflächen zum glatten Teig verarbeiten. Teig in einer Schüssel abgedeckt 15 Minuten ruhen lassen.

**2.** Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche 5 Minuten von Hand kneten, dabei den Teig mit den Handballen in die Länge drücken und wieder überklappen. Teig in einer Schüssel zugedeckt 15 Minuten ruhen lassen. Teig erneut 5 Minuten wie oben kneten. Die luftdicht schließende Plastikdose leicht mit Öl fetten, Teig hineingeben, Dose verschließen und den Teig über Nacht kalt stellen.

**3.** Am Tag danach Teig vorsichtig mit dem Teigschaber aus der Dose lösen und auf die bemehlte Arbeitsfläche gleiten lassen. Den sehr weichen Teig von der schmalen Seite her 3-mal übereinanderfalten und in der Dose weitere 3 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen. Backofen ca. 30 Minuten vor Gebrauch auf 240 Grad (Gas 4–5, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.

**4.** Für den Belag Kartoffeln schälen und auf einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln. In kochendem Salzwasser 1–2 Minuten garen, in ein Sieb gießen, abschrecken und erst im Sieb, dann auf einem Tuch abtropfen lassen. Zucchini waschen, putzen, trocken tupfen und in feine Scheiben hobeln. Kartoffeln und Zucchini vorsichtig mit 1 EL Öl und etwas Salz mischen. Kresse vom Beet schneiden. Mozzarella zerzpufen. Forellenfilets zerzpufen, eventuell Gräten dabei entfernen.

**5.** Teig vorsichtig mit dem Teigschaber aus der Form lösen und auf ein leicht geöltes Backblech (oder in eine Saftpflanne) legen. Fladen mit den Fingerspitzen vorsichtig auseinanderdrücken (auf ca. 25 × 38 cm). Pizza mit Kartoffeln und Zucchini belegen, dabei 2 cm Rand frei lassen. Backblech (oder Saftpflanne) im heißen Backofen auf den Boden stellen. Pizza 10 Minuten backen, dann unter dem Backofengrill bei 250 Grad auf der obersten Schiene ca. 8 Minuten grillen, bis die Kartoffeln knusprig sind. Pizza herausnehmen, mit Kresse, Mozzarella und Forelle belegen, mit restlichem Öl beträufeln und mit Pfeffer würzen. Sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden plus Kühlzeit über Nacht plus Gehzeit 3 Stunden

**PRO PORTION** 15 g E, 13 g F, 49 g KH = 383 kcal (1604 kJ)

# Back dir frohe Ostern.

MUM zum Selbermachen:  
Frohe Ostern mit dem besten  
Teigmacher OptiMUM von Bosch

Mehr unter [www.mum-zum-selbermachen.de](http://www.mum-zum-selbermachen.de)



**BOSCH**

Technik fürs Leben



Stiftung  
Warentest

test



BEFRIDIGEND  
(2,7)

Bosch MUM9D33S11

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

Ausgabe 12/2018

[www.test.de](http://www.test.de)

18AY19

# Feines Farbspiel

Von der weißen Cuvée über Rosé-Cremant bis zu tiefrotem Primitivo: In unserem Weinpaket zum Osterfest geben sich vier feine Weine jeglicher Couleur ein köstliches Stelldichein

JETZT  
BESTELLEN  
für 42,90 statt  
54,50 Euro\*

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



**1 Bouvet-Ladubay Crémant de Loire Rosé 2017** Ein moderner Klassiker von der Loire: Der Rosé-Crémant von Bouvet-Ladubay punktet mit feiner Perlage und einer leichtfüßigen Aromatik zwischen roten Beeren und Zitrusfrüchten. 14,90 Euro

**2 Frédéric Magnien Bourgogne Chardonnay 2017** Das Burgund genießt zu Recht einen hervorragenden Ruf für Chardonnay. Magnien macht diesem Ruf schon mit seinem Einstiegswein alle Ehre – mineralisch, gelbfruchtig und vollmundig. 15,90 Euro

**3 Van Volxem „Volxwein“ 2018** Für seine Saar-Rieslinge wird Van Volxem international gefeiert. Beim „Volxwein“ fließen zusätzlich Weiß- und Grauburgunder in die Cuvée, sodass sich ein feiner Schmelz zur saftig-würzigen Frucht gesellt. 9,90 Euro

**4 Poggio Pasano Primitivo di Manduria 2017** Keine halben Sachen. Der Primitivo von Poggio Pasano setzt auf die volle Portion Frucht: Brombeere und Süßkirsche gehen Hand in Hand mit feinen Vanille- und Kakaonoten aus dem Holzausbau. 13,80 Euro

\*Das 4er-Set kostet 42,90 Euro (statt 54,50 Euro), das 8er-Set mit je 2 Flaschen 75 Euro (statt 109 Euro). Versandkosten 5,95 Euro, ab 120 Euro Bestellwert versandkostenfrei. Aktionspreise gültig bis 31.5.2020. Exklusiv über [www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken](http://www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken), über die kostenlose Hotline 0049/08 07 23 39 74 oder in den Mövenpick Weinkellern in Hamburg (2x), Berlin, Bonn, Dortmund, Düsseldorf, Frankfurt, Hannover, München (2x), Stuttgart und Wiesbaden.

**MÖVENPICK**  
WEIN

*Jetzt neu:  
Die schönsten Trends der Saison!*



Jetzt im Handel oder unter [www.gala.de/special-style](http://www.gala.de/special-style)

Meine **Gala** Mein Moment

RISOTTO

# DIE QUADRATUR DES REISES

Für den perfekten Risotto müssen Sie nicht bis nach Italien fahren. Halten Sie sich einfach an die Kreationen unseres Küchenchefs – dann kommen Sie der Vollendung sehr nah. Fünf Rührstücke mit Lachs, Onsen-Ei oder Backhähnchen

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



Was einen guten Risotto ausmacht: ein spezieller Rundkornreis und geschmacksintensive Zutaten wie Knoblauch und Käse, der auch mal ausgefallener sein darf – wie die Belper Knolle (oben rechts, Info Seite 62)



## SCHWARZER RISOTTO MIT LACHS

Von wegen dunkles Geheimnis: Auf einem Bett aus Venere- und Risotto-Reis kommen die leuchtenden Farben von Ofengemüse und dem sous-vide gegarten, sensationell zarten Lachs perfekt zur Geltung.

Rezept Seite 61



## RISOTTO CARBONARA

Die pure Raffinesse: Star auf dem Teller ist das Onsen-Ei. Durch eine besondere Garmethode bekommt es einen dezent salzigen Geschmack und eine einzigartig cremige Konsistenz. Das i-Tüpfelchen ist die Belper Knolle, ein ganz spezieller Reibekäse.

Rezept Seite 62



## SELLERIE-RISOTTO MIT OCHSENSCHWANZRAGOUT

Slow Food der Extraklasse: Der Ochsen Schwanz muss zwar ein paar Stündchen schmoren, dafür belohnt er uns mit einem unvergleichlichen Geschmackserlebnis. Im Ofen knusprig gebratene Selleriescheiben tragen ein gutes Stück dazu bei.

**Rezepte Seite 64**

## GEMÜSE-RISOTTO MIT BACKHÄHNCHEN

Alle Zeichen stehen auf Grün: Erbsen, Spargel, Rauke und junger Spinat machen den Reis zur Powermahlzeit. In der knusprigen Hülle der Hähnchenbruststreifen stecken gemahlene Kürbiskerne.

**Rezept rechts**



Foto links

## Gemüse-Risotto mit Spargelsalat und Backhähnchen

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 3 Portionen

### BACKHÄHNCHEN

- 2 Eier (Kl. M)
- 1–2 El Mehl
- 6 El Semmelbrösel (ca. 80 g)
- Salz • Pfeffer
- 2 El Kürbiskerne (gemahlen)
- 300 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)

### RISOTTO UND SALAT

- 100 g Babyleaf-Spinat
- ½ Bund Rauke (50 g)
- 150 g grüner Spargel
- Salz • 2 El Olivenöl
- 1 El Weißweinessig • Pfeffer
- 1 TI Kürbiskernöl

**1.** Für das Backhähnchen Eier, Mehl und Brösel getrennt in 3 Arbeitsschalen geben. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Kürbiskerne mit den Bröseln mischen. Hähnchenbrust längs in 6 Streifen schneiden. Nacheinander in Mehl, Ei und Bröseln wenden, Panierung leicht andrücken. Hähnchen erneut in Ei und Bröseln wenden, Panierung nochmals leicht andrücken.

**2.** Für den Risotto Spinat waschen und trocken schleudern. Rauke putzen, waschen, trocken schleudern und mundgerecht zerflücken. Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden ca. 1 cm breit abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Spargelstangen längs halbieren, dann quer dritteln. Olivenöl, Weißweinessig, Salz, Pfeffer und Kürbiskernöl zu einer Vinaigrette verrühren. Schalotten und Knoblauch sehr fein würfeln. Käse fein reiben. Fond aufkochen. 50 ml heißen Fond abnehmen, Steinpilze darin 5 Minuten einweichen. Abtropfen lassen und fein hacken (Einweichflüssigkeit aufbewahren).

**3.** 2 El Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Reis zugeben und kurz mitdünsten, mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Pilze und Einweichwasser zugeben. So viel heißen Fond angießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Risotto offen bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten bissfest garen, dabei nach und nach restlichen Fond zugießen und gelegentlich umrühren.

**4.** Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenstücke darin 6–8 Minuten von allen Seiten goldbraun ausbacken. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Im Backofen bei 80 Grad warm stellen.

**5.** Kurz vor Ende der Garzeit Erbsen und Spinat unter den Risotto heben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Fertig gegarten Risotto vom Herd nehmen. Butter und die Hälfte vom Käse einrühren, Risotto 2–3 Minuten ruhen lassen.

**6.** Spargel und Rauke mit der Vinaigrette mischen. Risotto und Backhähnchen auf Tellern anrichten, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Spargel-Rauke-Salat darauf verteilen, mit restlichem Käse bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 49 g E, 47 g F, 85 g KH = 1000 kcal (4195 kJ)



Foto Seite 57

## Schwarzer Risotto mit Ofengemüse und Lachs

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 3 Portionen

### LACHS UND OFENGEMÜSE

- 2 Schalotten
- ½ Knoblauchzehe
- 30 g italienischer Hartkäse (z.B. Grana Padano)
- 800 ml Geflügelfond
- 5 g getrocknete Steinpilze
- 140 ml Öl zum Braten (z.B. Maiskeimöl)
- 200 g Risotto-Reis (z.B. Carnaroli)
- 50 ml trockener Weißwein
- 100 g TK-Erbsen (aufgetaut)
- Muskat (frisch gerieben)
- 30 g Butter (kalt; in Würfeln)
- einige Spritzer Zitronensaft

### RISOTTO

- 800–900 ml Geflügelfond (ersatzweise Fisch- oder Gemüsefond)
- 2 Schalotten
- 1 kleine Knoblauchzehe

- 2 El Olivenöl

- 150 g schwarzer Reis (Venere-Reis; z.B. über www.bosfood.de oder www.reishunger.de)
  - 50 ml Wermut (z.B. Noilly Prat)
  - 50 g Risotto-Reis (z.B. Carnaroli)
  - 2 Beutel flüssige Sepia-Tinte (Tintenfischtinte, à 4 g; beim Fischhändler vorbestellen)
  - ½ TI Fenchelsaat
  - ½ TI getrockneter Estragon
  - 40 g Butter (kalt; in Würfeln)
  - Salz
  - Pfeffer
- Außerdem: 1 Vakuumbeutel, Vakuumierer, Sous-vide-Gerät

**1.** Für den Lachs die Lachsfilets in einen Vakuumbeutel geben. Mit dem Vakuumierer die Luft entziehen und verschweißen. Mit einem Sous-vide-Gerät in einem Behälter oder Topf reichlich Wasser auf 45 Grad erhitzen.

**2.** Für das Ofengemüse Fenchel putzen, waschen und das Grün zusammen mit dem Estragon grob schneiden. Mit feuchtem Küchenpapier bedecken und beiseitestellen. Fenchel sechsteln. Möhren putzen und schälen. Tomaten waschen. Gemüse auf einem Backblech mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.

**3.** Für den Risotto Fond aufkochen. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Schwarzen Reis zugeben und kurz mitdünsten. Mit Wermut ablöschen und einkochen lassen. So viel heißen Fond angießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Risotto offen bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 45–50 Minuten bissfest garen, dabei nach und nach restlichen Fond zugießen und gelegentlich umrühren. Nach 25–30 Minuten Risotto-Reis, Sepia-Tinte, Fenchelsaat und getrockneten Estragon zugeben und Risotto fertig garen.

**4.** Inzwischen Gemüse im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten braten. Eingeschweißten Lachs in das heiße Wasserbad legen und 15 Minuten bei 45 Grad garen.

**5.** Fertig gegarten Risotto vom Herd nehmen, Butter unterrühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken, 2–3 Minuten ruhen lassen. Gemüse aus dem Ofen nehmen. Lachs aus dem Wasserbad nehmen, Beutel öffnen, den entstandenen Saft zum Risotto geben und unterrühren. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen.

**6.** Risotto, Ofengemüse und Lachs auf Tellern anrichten. Mit der Fenchelgrün-Estragon-Mischung bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden

**PRO PORTION** 40 g E, 44 g F, 64 g KH = 843 kcal (3534 kJ)



Foto Seite 58

## Risotto Carbonara

**\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT**

Für 3 Portionen

### ONSEN-EI

- 3 frische Bio-Eier (Kl. M)

### RISOTTO

- 800 ml Geflügelfond
- 2 Schalotten
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 100 g Guanciale (luftgetrockneter Speck aus der Schweinebacke; ersatzweise Pancetta oder anderer luftgetrockneter Speck)
- 3 EL Öl (z. B. Maiskeimöl)

- 60 g Pecorino (am Stück)
  - ½ Bund glatte Petersilie
  - 200 g Risotto-Reis (z. B. Carnaroli)
  - 50 ml Weißwein
  - 30 g Butter (kalt; in Würfeln)
  - 15 g Belper Knolle (Schweizer Käsespezialität; siehe auch Zutaten-Info unten)
  - Meersalzflocken
  - Pfeffer
- Außerdem: Sous-vide-Gerät

**1.** Für das Onsen-Ei in einem Behälter oder Topf reichlich Wasser mit dem Sous-vide-Gerät auf 64 Grad erhitzen. Eier vorsichtig hineinlegen und 1 Stunde bei 64 Grad garen.

**2.** Inzwischen für den Risotto Fond aufkochen. Schalotten, Knoblauch und Guanciale in feine Würfel schneiden. Guanciale in einer Pfanne in 1 EL Öl knusprig auslassen. In ein Sieb geben und abtropfen lassen. Pecorino grob reiben. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

**3.** Restliches Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Reis zugeben, kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. So viel heißen Fond angießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Risotto offen bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten bissfest garen, dabei nach und nach restlichen Fond zugießen und gelegentlich umrühren. Nach 15 Minuten Garzeit die Hälfte vom Guanciale einrühren.

**4.** Fertig gegarten Risotto vom Herd nehmen. Butter, die Hälfte vom Pecorino und die Hälfte der Petersilie einrühren, Risotto 2–3 Minuten ruhen lassen.

**5.** Risotto in Tellern anrichten, mit einem Esslöffel jeweils eine kleine Mulde hineindrücken. Eier aus dem Wasserbad nehmen, einzeln aufschlagen. Eigelb mit einem Esslöffel aus dem noch fast flüssigen Eiweiß lösen und je 1 Eigelb in den Mulden im Risotto verteilen (das Eiweiß wird nicht mitverwendet). Mit restlichem Pecorino, restlichem Guanciale und restlicher Petersilie bestreuen. Belper Knolle direkt darüberhobeln. Risotto mit Meersalzflocken und Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden

**PRO PORTION** 25 g E, 38 g F, 56 g KH = 686 kcal (2875 kJ)

**Zutaten-Info** Die Belper Knolle (siehe Foto Seite 56, rechter Teller) ist eine Schweizer Käsespezialität aus gewürztem Frischkäse, der zur Kugel geformt und in Pfeffer gewälzt wird. Anschließend wird der Käse getrocknet, bis er so hart ist, dass man ihn wie eine Trüffel über Speisen reiben oder hobeln kann – und so für eine Extraption Umami sorgt. Man bekommt die Belper Knolle z. B. über [www.genusshandwerker.de](http://www.genusshandwerker.de). Ersatzweise eventuell etwas mehr Pecorino verwenden.

Foto rechts

## Safran-Risotto mit Parmesancreme und Pilzen

**\* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH**

Für 3 Portionen

### PARMESANCREME UND PILZE

- 200 ml Schlagsahne
  - 1 TL Speisestärke
  - 30 g Parmesan
  - 100 g–150 g sehr feste braune Champignons
- RISOTTO**
- 800 ml Gemüsefond
  - 1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
  - 70 ml Weißwein
  - 2 Schalotten
  - ½ Knoblauchzehe
  - 1–2 EL Öl (z. B. Maiskeimöl)
  - 200 g Risotto-Reis (z. B. Carnaroli)
  - 40 g Parmesan
  - 2 Stiele glatte Petersilie
  - 30 g Butter (kalt; in Würfeln)
  - Salz
  - Pfeffer

**1.** Für die Parmesancreme Sahne in einem Topf unter Rühren auf ca. 100 ml einkochen lassen. Mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke dicklich binden. Parmesan sehr fein reiben. In die Sahnesauce geben, Mischung mit dem Schneidstab gut durchmixen und zudeckt beiseitestellen. Pilze putzen und die Stiele knapp abschneiden.

**2.** Für den Risotto Fond aufkochen. Safran in 2 EL Weißwein einweichen. Schalotten und Knoblauch sehr fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Reis zugeben, kurz mitdünsten, restlichen Weißwein zugeben und einkochen lassen. So viel heißen Fond angießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Risotto offen bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten bissfest garen, dabei nach und nach restlichen Fond zugießen und gelegentlich umrühren. Nach 15 Minuten die Safran-Wein-Mischung einrühren. Käse fein reiben. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

**3.** Fertig gegarten Risotto vom Herd nehmen. Butter und die Hälfte vom Parmesan einrühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und 2–3 Minuten ruhen lassen.

**4.** Parmesancreme mit einem Löffel am Tellerrand verteilen. Risotto daneben anrichten, dabei dazwischen etwas Platz für die Pilze lassen. Pilze in feinen Scheiben direkt auf den Teller hobeln. Mit restlichem Parmesan und Petersilie bestreuen. Mit Pfeffer würzen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 15 g E, 39 g F, 58 g KH = 668 kcal (2800 kJ)

*„Auch wenn man es oft liest – Risotto muss während des Garens nicht ständig gerührt werden. Es reicht, ihn ab und zu umzurühren, damit nichts ansetzt.“*

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

## SAFRAN-RISOTTO MIT PARMESANCREME

Preisverdächtig: Das goldgelbe Reisgericht wird in Italien gern zu Ossobuco gegessen. Wir servieren es mit gehobelten Champignons und einer aromastarken Käsesauce – ein Glücksfall, ganz ohne Fleisch!

[Rezept links](#)





Foto Seite 59

## Sellerie-Risotto

\* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

### GREMOLATA

- ½ Bund glatte Petersilie
- 20 g getrocknete Soft-Tomaten
- ½ Bio-Zitrone

### GERÖSTETER SELLERIE UND RISOTTO

- 600 g Knollensellerie
- ca. 6 El Olivenöl
- 3 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe

- 150 g Staudensellerie
- 60 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan; am Stück)
- 1,4–1,5, l Gemüsefond
- 1–2 El Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 400 g Risotto-Reis (z. B. Carnaroli)
- 100 ml Weißwein
- 40 g Butter (kalt; in Würfeln)
- Salz
- Pfeffer

**1.** Für die Gremolata Petersilienblätter abzupfen und zusammen mit den Tomaten fein schneiden. Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Zitronenschale sehr fein abreiben und untermischen. Gremolata abgedeckt kalt stellen.

**2.** Für den gerösteten Sellerie Knollensellerie schälen, waschen und in 12 Scheiben (à 3–4 mm dick) schneiden. Selleriescheiben jeweils von beiden Seiten mit etwas Olivenöl bestreichen und nebeneinander auf ein Backblech legen.

**3.** Für den Risotto Schalotten und Knoblauch in sehr feine Würfel schneiden. Staudensellerie waschen, putzen, entfädeln, dann in 3 mm große Würfel schneiden. Käse grob reiben. Fond aufkochen.

**4.** Selleriescheiben im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten rösten, dabei 1-mal wenden.

**5.** Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Staudensellerie darin andünsten. Reis zugeben, kurz mitdünsten, mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. So viel heißen Fond angießen, dass der Reis knapp bedeckt ist, Risotto offen ca. 20 Minuten bissfest garen, dabei nach und nach den restlichen Fond zugeben und gelegentlich umrühren.

**6.** Fertig gegarten Risotto vom Herd nehmen. Butter und die Hälfte vom geriebenen Käse einrühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und 2–3 Minuten ruhen lassen.

**7.** Sellerie aus dem Ofen nehmen. Risotto und gerösteten Sellerie mit dem Ochsenschwanzragout (siehe folgendes Rezept) auf Tellern anrichten. Mit der Gremolata bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 12 g E, 20 g F, 59 g KH = 489 kcal (2049 kJ)

## Ochsenschwanzragout

\* EINFACH, BRAUCHT ZEIT, GUT VORZUBEKREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

- 250 g Knollensellerie
- 250 g Möhren
- 350 g Zwiebeln
- 1,5 kg Ochsenschwanz (in Scheiben à 4 cm Dicke)
- Salz
- Pfeffer
- 4–6 El Öl zum Braten (z. B. Sonnenblumenöl)
- 1 TI Tomatenmark
- 300 ml Rotwein
- 400 ml Kalbs- oder Rinderfond
- 1 Lorbeerblatt
- 1–2 TI Speisestärke

**1.** Sellerie schälen und waschen, Möhren schälen. Möhren, Sellerie und Zwiebeln in gleich große Würfel schneiden. Ochsenschwanz mit Salz und Pfeffer würzen. 2–3 El Öl in einem Bräter erhitzen, Fleischstücke darin bei starker Hitze rundum braun anbraten. Aus dem Bräter nehmen, restliches Öl zugeben und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten hellbraun braten. Tomatenmark einröhren, kurz mitrösten. Rotwein in 2–3 Portionen zugeben und jeweils einkochen lassen. Fleisch zurück in den Bräter geben, mit Fond und 200 ml Wasser auffüllen. Lorbeer zugeben und aufkochen. Ochsenschwanz zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Gas 1–2, Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 3:30–4 Stunden garen.

**2.** Bräter aus dem Ofen nehmen, Ochsenschwanzstücke herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Sauce durch ein feines Sieb in einen anderen Topf passieren. Sauce aufkochen, mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke leicht binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Fleisch in groben Stücken von den Knochen zupfen. Knochen und größere Fettstücke entfernen, Fleisch in die Sauce geben und erhitzen. Ochsenschwanzragout zum Sellerie-Risotto (siehe vorheriges Rezept) servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Garzeit 4 Stunden

**PRO PORTION** 27 g E, 33 g F, 8 g KH = 465 kcal (1952 kJ)



**ACHIM ELLMER**

»e&t«-Küchenchef

„Servieren Sie Risotto immer so schnell wie möglich. Wird er länger warm gehalten, quillt der Reis nach und verliert seine Bissfestigkeit. Und der Risotto wird klebrig-dick statt cremig-fließend.“



*Freu dich*

auf die neue Ausgabe mit vielen schönen, spannenden und entspannten Themen.

# Brigitte

MODE

## Denim: Wir tragen Jeans all over

FOOD

### Pfannkuchen, reload!



DOSSIER

## Alles nur Hokus Pokus?

Spiritualität liegt wieder  
voll im Trend!

REISEN

## Unsere Lieblingsziele



Jetzt im Handel!





Rechts der Hahn, links die Henne, und kein Ei gleicht dem anderen: Für Fabian Häde, „Geflügelhalter des Jahres“ 2019, sind Henne, Hahn und Ei ein Dreiklang, der von jeher zusammengehört



„Lohmann Brown“-Hühner im Grünen: In der ökologischen Freilandhaltung hat jede Legehenne Anspruch auf mindestens vier Quadratmeter Auslaufläche

# CO-WORKING AUF DEM HÜHNERHOF

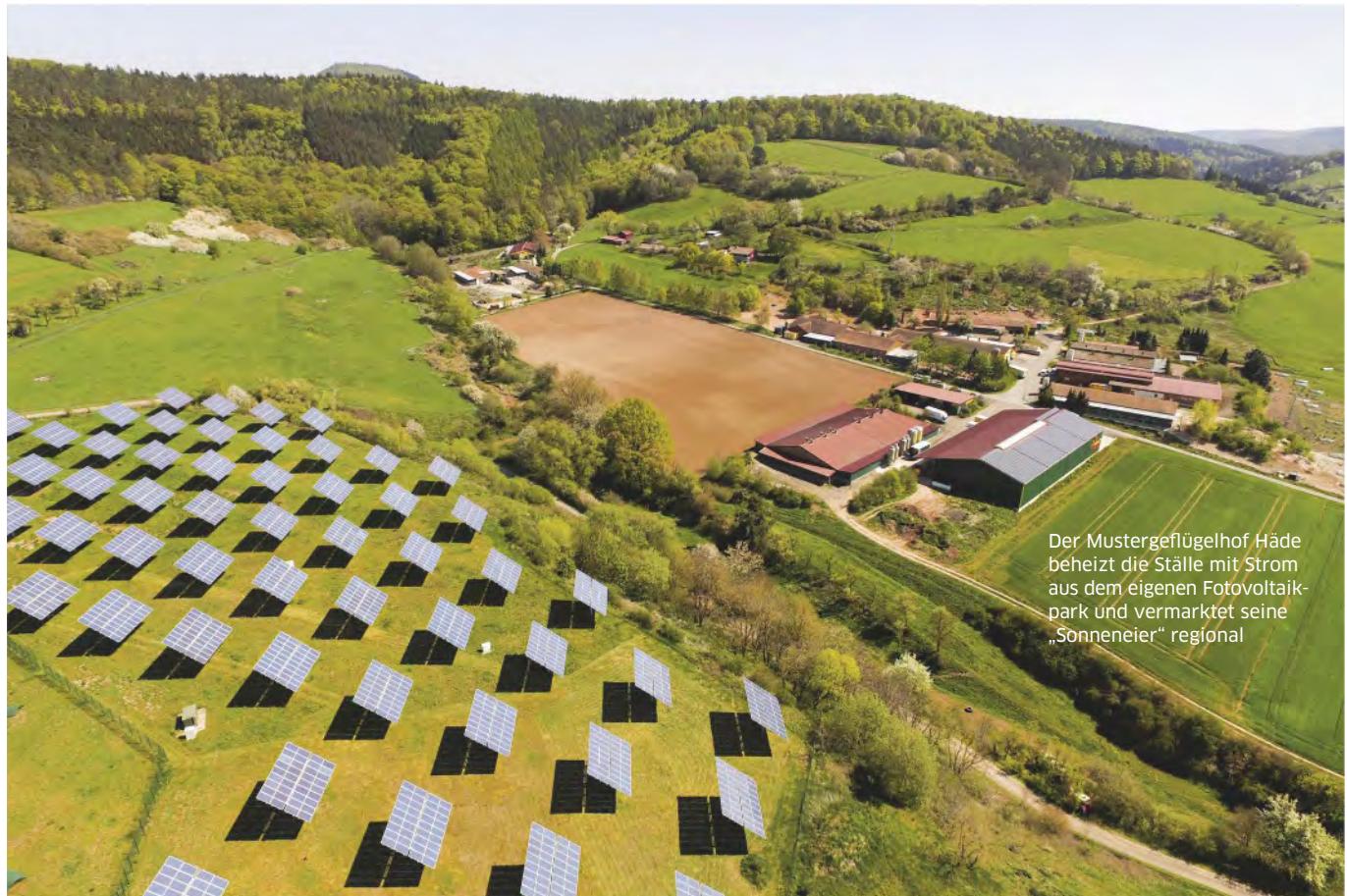
Seit mit der industriellen Landwirtschaft in der Geflügelzucht die Spezialrassen aufkamen, werden Hühner nach Leistung selektiert: Legehennen sollen Eier legen, Masthähne Fleisch ansetzen. Doch die Rechnung geht nicht auf – und das nicht nur zu Lasten der Tiere. Eine Erzeugergenossenschaft in Hessen sucht nach Auswegen in einem vertrackten System

TEXT INKEN BABERG

# MUSTER- GEFLÜGELHOF HÄDE

Fabian Häde (links) und sein Vater Leonhard zeigen Haltung bei Aufzucht und Umgang mit ihren Legehennen. Ihr Ziel: das CO<sub>2</sub>-neutrale Ei und ein Absatzmarkt für das Fleisch von Hahn und Henne





# A

Als Lea begriff, was mit den Hühnern geschieht, war erst mal dicke Luft. Die Hühner kamen als Junghennen zu ihnen auf den Hof, bezogen den Stall und legten morgens zwischen sechs und zehn in der Regel ein Ei. Durch die offenen Stallluken gingen sie raus auf die Terrasse und in den Grünbereich. Manchmal grub sich eins unterm Zaun hindurch, büxte aus und bepickte Weg und Wiese rings ums Gehege. 2200 Legehennen der Rasse „Lohmann Brown“ und ein paar Hähne leben auf dem Biohof Sandrock im idyllischen nordhessischen Wehretal. 1900 Eier zuckeln täglich übers Laufband aus den Nestern zur Sortierung. Und nach 15 bis 18 Monaten

kommt der Lkw. Holt die Hühner. Wo bringt er sie hin? Was geschieht mit ihnen? Muss das so sein? Mit acht stellt man noch Fragen. Gita Sandrock, 40, studierte Agrarwissenschaftlerin, gab Antwort. Erklärte der Tochter, dass die Hühner bei ihnen leben, weil sie Legehennen sind, und solange bleiben, wie sie Eier legen. Denn Eier sind ein Grundnahrungsmittel, nicht nur zu Ostern gefragt. Jeder Deutsche verzehrte 2018 im Schnitt 235 Stück, macht fast 20 Milliarden Eier auf die Gesamtbevölkerung hochgerechnet.

Die Sandrocks zählen zu den Pionieren der Bio-Landwirtschaft, der Hof wird in zweiter Generation nach Bioland-Richtlinien bewirtschaftet. „Wir bekommen die Eier gut vermarktet, die XS-Eier der Junghennen und die XL-Eier, die schon mal zwei Dotter haben können, über den Hofladen, das Gros kauft Elkershausen“, erzählt Gita Sandrock. Der Naturkost-Großhändler aus Göttingen nimmt auch das Fleisch. Das, was bleibt, wenn die Legehennen gehen müssen,

weil sie keine oder nicht mehr genug Eier legen. Lea hat das verstanden. Hat akzeptiert, dass ihre Hühner Nutztiere sind, die eines Tages geschlachtet werden. Sie will, Stand heute, später einmal den Hof übernehmen, wie ihre Mutter ihn vom Vater übernahm: 70 Hektar Ackerland, auf denen Weizen, Gerste, Roggen, Hafer in Bio-Qualität wachsen, sogar Soja. Das Getreide verkaufen sie an umliegende Mühlen und nutzen es als Hühnerfutter.

Wir stehen im Stall, die Hühner sind entspannt, gurren eher vor sich hin, als dass sie gackerten. Flügel und Schnäbel sind intakt, jedes Tier hat vier Quadratmeter Auslauf, wie Bioland es vorschreibt. Gita Sandrock holt ein Huhn von der Stange, hält es im Arm. Es ist ganz ruhig, guckt eher neugierig als ängstlich. Das braune Gefieder ist pluderig, ganz weich. „Früher haben wir noch selbst geschlachtet“, erzählt Gita Sandrock. Die erste halbe Stunde sei hart gewesen. Jedes Mal. Ihre Mutter habe immer mehr geschafft als sie. Heute kommt der Lkw.



Gita Sandrock hält Hühner und bewirtschaftet 70 Hektar Ackerland. Ihr Bioland-Betrieb zählt zu den Mitbegründern der „Bruderhahn-Initiative“

## BIOLANDHOF SANDROCK

Auslauf nach der Ei-Ablage: Gita Sandrock öffnet die Stallluken für die Herde. Ihre Legehennen erhalten eine Futtermischung mit Weizen, Hafer und Soja aus eigenem Anbau



Was wird aus einer Legehenne am Ende eines Legehennenlebens? Was wird aus ihren Brüdern?

Fabian Häde, 32, kennt diese Fragen. Der Bio-Landwirt sitzt hinterm Steuer seines Jeeps, hinten im Fond bellt Hund Wotan. Wir fahren durch hügeliges Gelände, an Wiesen und Weiden vorbei zu den Ställen. Fabian führt mit seinem Vater und einem Kompagnon den Mustergeflügelhof Häde. Ein Vorzeigebetrieb, 1927 gegründet, biologisch bewirtschaftet seit 1975. Heute mit 36000 Hühnern, verteilt auf 15 Stalleinheiten. Und die kann man sogar googeln: Jedem Stall ist ein Code zugeordnet, der auf die Eier gestempelt wird. Wer die Kontrollnummer 0-DE-0620026 sucht, landet beim Steckbrief für Stall 6. Dort, wo die Zweinutzungshühner eingestallt sind. Sie sind vielleicht eine Antwort auf die aktuellen Fragen zum Tierwohl und zum Umgang mit dem Fleisch. Zweinutzungshühner legen weniger Eier als die

auf Eierproduktion getrimmten Lege-Hybriden und setzen weniger Fleisch an als Masthähnchen, aber dafür können sie beides. Männliche Küken müssten nicht getötet werden, und das Fleisch der weiblichen Tiere ließe sich nutzen. Soweit die Theorie. In der Praxis steht die ökologische Tierzucht mit ihren Zweinutzungsrassen noch am Anfang. Und auch der Verbraucher muss mitmachen. „Leider denkt der Kunde meist nur beim Eierkauf an das männliche Tier, nie beim Fleischkauf“, sagt Häde. „Aber mit den Eiern fällt auch immer ein Suppenhuhn an und ein männliches Tier, das auch irgendwann getötet wird. Es gibt eben keine vegetarischen Eier.“

Rund 300 000 Eier wöchentlich verpacken, versenden, verkaufen Häde unter anderem als biozertifizierte „Sonneneier“ an den regionalen Lebensmittelhandel und über die Firma Heirler bundesweit an Reformhäuser. Ihre Tiere haben Platz und Auslauf, finden Schutz unter den Sonnensegeln eines Photovoltaikparks, der den Hof mit Energie versorgt. Sie bekommen Futter nach Bioland-Richtlinie, ohne antibiotische oder hormonelle Leistungsförderer. Das Getreide dafür liefert ein Landwirt aus der Nachbarschaft, der im Gegenzug von Häde Hühnerdung – aufbereitet in einer Biogasanlage – für seine Felder bekommt. Eine Futter-Mist-Kooperation, von der beide Seiten profitieren. Häde macht vieles richtig. Wurde 2019 zum „Geflügelhalter des Jahres“ gekürt, als erster Bio-Landwirt in dieser Kategorie überhaupt. Die Zeitschrift „Lebensmittelpraxis“ zeichnete ihn im Januar auf der Grünen Woche für sein Konzept „ne Runde Sache“ als „Regionalstar 2020“ aus. Aber wenn der Traum hinter dem Konzept, das klimaneutrale Ei wahr werden und Hahn und Henne am Ende wieder einen würdigen Platz im System Nutztierhaltung bekommen sollen, steht noch einiges an Arbeit an. Für Einzelkämpfer kaum zu schaffen. Also haben Fabian Häde und Gita Sandrock sich mit Gleichgesinnten zusammengetan: sechs Bio-Landwirte, zwei Schlachtbetriebe, zwei Vermarkter. Gemeinsam haben sie die „Hessische Biohuhn eG“ gegründet und sind in die Lebensmittelproduktion eingestiegen – mit der Marke „Bickus“.

Der Weg dahin war nicht einfach, die Entscheidung, das Fleisch über Convenience-Produkte und Saucen zu vermarkten behagte nicht allen Genossinnen und Genossen. Verschiedene Schritte wurden erwogen: Frischgeflügel für den Handel? Dafür hätten sie wohl nicht kontinuierlich genug Fleisch gehabt. Tiefkühlgeflügel? Mag der Verbraucher nicht so. Auf Bruderhähne setzen? Auf Zweinutzungshühner? Beides? Immer wieder tauchten Probleme auf, für die es keine schnelle Lösung gab – und gibt. Aber sie haben angefangen. Und das hat auch mit Susanne Roth zu tun.

## „ES GIBT KEINE VEGE- TARISCHEN EIER. HENNE UND HAHN GEHÖREN IMMER DAZU.“

Fabian Häde



Hahn in der Herde: Bei „Coffee“ und „Cream“, zwei Zweinutzungsrassen aus der ökologischen Tierzucht, hat auch der Gockel ein Dasein

Susanne Roth und ihr Mann Markus führen einen Bioland-zertifizierten Geflügelmastbetrieb und eine Schlachterei in Witzenhausen-Unterrieden, 30 km nördlich von Wehretal. Die Roths sind eine der beiden Schlachtereien, die für Bickus Tiere schlachten und das Fleisch verarbeiten. Hierher wird ein Teil der Sandrock-Hennen gebracht. Auch Tiere anderer Genossenschaftsmitglieder und von Kleinbetrieben aus dem Umland. Insgesamt knapp zwei Tonnen Fleisch werden jede Woche bei Roth verarbeitet, 600 Tiere von Hand geschlachtet. Sie werden vor dem Halsschnitt betäubt, sie bluten aus, werden gerupft, ausgenommen und – sobald der Tierarzt sie nach der Fleischuntersuchung für den Verzehr freigegeben hat – zerlegt, verpackt und am nächsten Tag ausgeliefert, gegebenenfalls eingefroren. Drei Männer und zwei Frauen stehen mit Hygienekleidung und Handschuhen im Zerlegerraum. Es ist kalt, aus einer Box schallt eine italienische Oper. Mit ruhigen, routinierten Handgriffen zerlegen die Männer die Hühner: Jedes wird einzeln auf einen Dorn gesetzt, mit wenigen Schnitten sind Flügel und Keulen abgetrennt, ist die Brust geöffnet, das Filet herausgetrennt. Pariert, gewogen, verpackt. Die Roths verarbeiten haupt-



Bei Hädes im Aufzuchtstall:  
Drei Wochen sind die  
Küken alt – mit etwa  
18 Wochen ziehen sie um  
in den Legehennenstall

sächlich Frischgeflügel. Sie beliefern regionale Metzgereien, Reformhäuser, Restaurants. Aus Karkassen und Verarbeitungsfleisch werden Frikadellen, Wurst, Suppe. Und hier entstehen die Brustfilets „sous-vide“ von Bickus. „Die Idee kam von der Food-Journalistin Ursula Heinzelmann“, erzählt Susanne Roth, 54, graues Haar, gute Laune. „Ich habe die Umsetzung übernommen, weil ich sowieso gern kuche.“ Vierzehntäglich bereitet sie zu, ca. 20 Kilo auf Bestellung: marinieren, vakuumieren, sous-vide garen und an den Händler schicken, der die Bestellungen an die Läden auslieferf. Es ist ein hochwertiges Convenience-Produkt, Kilopreis 43 Euro. Es ist ein Versuch. Denn mit dem Fleisch von Legehennen und Bruderhähnen tut der Verbraucher sich noch schwer: „Wenn Sie das Filet eines Bruderhahns neben ein Masthähnchenfilet legen, sehen Sie den Unterschied“, sagt Roth. Und der Kunde sieht den auch. „Der lässt sich erst interessiert den Unterschied erklären zwischen Bruderhahn (Brüdern der auf Ei-Ertrag getrimmten Legehennen) und Zweinutzungshuhn (Tieren beider Geschlechter). Und nimmt dann doch das Masthähnchen (das übrigens auch ein Masthähnchen sein könnte, da beide Geschlechter genutzt werden). Er nimmt das Masttier, weil es schöner aussieht. Vielleicht auch weil Zweinutzungs-

hühner und Bruderhähne etwas anders zubereitet sein wollen, etwas länger garen, gern bei niedrigerer Temperatur.

**E**s ist noch ein Weg zum klimaneutralen Ei und zum Umstieg aufs Zweinutzungshuhn. Dabei gab es das alles schon mal. Fabian Häde: „Früher kam so ein Huhn im Jahr locker auf 275 Eier, hat mein Opa mir erzählt. Das ist eine Menge. Heute züchtet man an Zweinutzungshühnern herum, die gerade mal auf 220, 230 Eier kommen. Das ganze Wissen, die ganzen Zuchlinien gingen verloren. Das ist jammerschade. Vor 50, 60 Jahren waren wir deutlich weiter in der Geflügelzucht, als wir es heute sind.“ Häde steigt in den Jeep. Wir fahren zurück, vorbei an den großen grünen Ställen, noch kurz zum Hofladen, wo früher die Brütetrie war. Die Zeit lässt sich nicht zurückdrehen. Aber die Landwirte, Vermarkter und Schlachter, die den Tieren etwas Würde zurückgeben möchten – und Eiern und Fleisch einen Preis nach wahrem Wert –, sie werden mehr.



»e&t«-Redakteurin Inken Baberg liebt es, Ostereier zu suchen. Dieses Jahr ging sie früher los und entdeckte, dass ein „klimaneutrales“ Ei keine Utopie sein muss.

## GUTES VOM GANZEN HUHN

Die Hessische Biohuhn eG vermarktet Sauce, Suppenhühner und Brustfilets u.a. über die Hofläden ihrer Mitglieder, einige Basic-Bio-Supermarkt-Filialen, hessische Alnatura-Läden und [www.sonnenei.de](http://www.sonnenei.de). Auch über den Online-Regionalprodukt-Vermarkter Pieler, über den man bundesweit Lebensmittel direkt vom Erzeuger beziehen kann, sind die Produkte verfügbar. [www.pieler.de/de/erzeuger/bioland-frischgefluegel-roth-gbr](http://www.pieler.de/de/erzeuger/bioland-frischgefluegel-roth-gbr)



Saucen vom Bio-Huhn,  
„mediterran“ und „exotisch“,  
350 ml, ca. 6 Euro



Bio-Suppenhuhn, 800–1200 g,  
ca. 10 Euro/kg (tiefgekühlt)



Bio-Hühnerbrustfilet „Sesam-Kurkuma“ und „Zitrone-Thymian“ sous-vide gegart, 140–170 g,  
ca. 4,30 Euro/100 g (Kühlware)



„DAS BESTE ZUM BRUNCH.“

GROSSARTIGE BUFFET-IDEEN  
VON BAGEL BIS BRATEN.



SCHNELL! EINFACH! LECKER!  
DIE NEUE AUSGABE – AB SOFORT IM HANDEL ERHÄLTLICH.

essen & trinken

**Für jeden Tag**  
schnell. einfach. lecker.



TIM KOCHT!  
NEUE SERIE: NOCH  
Mehr Mälzer!

GESUND REZEPTE, DIE GUTTUN  
GELIEBT SÜßES MIT SUCHTRAKTOR  
GEMÜSE FEINES OHNE FLEISCH

Selber gebacken,  
üppig belegt:  
Bagels mit Klasse.  
Rezept, Seite 52

Ostern  
Ein Hefezopf wie  
aus dem  
Bilderbuch

**12 großartige  
Brunch-Ideen**

Belegte Bagels, geniale Braten, süße Zimt-Hefebällchen – ein Buffet, das Spaß macht!

# Levantinisches Nachspiel

Dessert paradox! Wir befreien Hummus und Labneh – die All-Stars der nahöstlichen Vorspeisenküche – aus ihrem herzhaften Kontext und zeigen sie von der süßen Seite. Mit Kakao und Kaffeelikör, Vanille und Safran bekommen Kichererbsenpüree und abgetropfter Joghurt einen ungeahnten Dreh. Dazu glänzen Brioche und Sorbet surprise

REZEPTE MICHAEL WOLKEN FOTOS JORMA GOTTLWALD STYLING ISABEL DE LA FUENTE TEXT INKEN BABERG

## Pistazien-Brioche

Mit Nuss-Input: Hier stecken fein gehackte Pistazienkerne in einer gut gebutterten, karamellisierten Hefebäck-Scheibe



## Safran-Labneh

Ganz in Gelb: Safran und Vanille schenken dem feinsäuerlichen Abtropf-Joghurt bitterzarte Süße

## Radicchio-Brombeer-Sorbet

Erfrischend anders: Beerenaromen und Bitternoten von Radicchio harmonieren elegant

## Hummus mit Kakao

Mousse – ohne Chocolat? Nicht ganz: Ein Hauch von Kakao und Kaffee geben dem Kichererbsenpüree den feinherben, süßlichen Dreh

Unser  
anspruchsvollstes  
Gericht im  
Heft

**„BEIM DESSERT** denkt man süß. Selbst die Käseplatte als herzhafte Alternative spielt mit Beigaben wie Früchtebrot, Feigensenf und Obst noch immer die Zungenspitze an, die auf die Rezeption von Süße geeicht ist. Mein Dessert bricht mit Erwartungen: Hummus, Labneh und Radicchio verlassen ihre gewohnten Rollen. Geben mit Kakao, Safran und Brombeeren dem Nussigen eine feinherbe Schoko-Note, dem Gesäuerten einen süßlich-bitteren Akzent und dem Bitteren eine kühle aromatische Fruchtigkeit. Das ist noch immer süß, aber sehr dezent. Das ist opulent und wirkt dabei nicht schwer, sodass die buttrige Pistazien-Brioche mit safrangelben Labneh richtig schön zum Tragen kommt.“

»e&t«-Koch Michele Wolken

Das Equipment: Mulltuch, Küchengarn, Eismaschine, Skizze, Entsafter (v.l.n.r.). Nicht im Bild: Einwegspritzbeutel, Kastenform



## Hummus mit Kakao

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN,  
RAFFINIERT

Für 6 Portionen

- 150 g getrocknete Kichererbsen
- 20 g Zucker
- 1 TL Kakaopulver
- 8 g dunkle Kuvertüre (64 % Kakao)
- 2 TL Puderzucker
- 1 EL Kaffeelikör (z.B. Kahlúa)
- 20 g Butter

**1.** Am Vortag für den Hummus Kichererbsen waschen und in reichlich Wasser mindestens 8 Stunden einweichen.

**2.** Am Tag danach Kichererbsen in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. In reichlich Wasser ca. 1:20 Stunden sehr weich garen. Kichererbsen in ein Sieb gießen, dabei 150–170 ml Flüssigkeit auffangen und beiseitestellen. Kichererbsen in ein Küchentuch einschlagen, die Kichererbsen im Tuch mit den Händen kräftig abreiben und dabei die Schale so weit wie möglich entfernen.

**3.** 20 g (!) Wasser und Zucker in einen kleinen Topf geben, aufkochen und (höchstens 1 Minute) kochen, bis ein Sirup entsteht. Sirup beiseitestellen. Kichererbsen mit Sirup, der aufgefangenen Flüssigkeit, Kakaopulver, Kuvertüre, Puderzucker, Kaffeelikör und Butter am besten in der Küchenmaschine oder im Thermomix® zu einem sehr feinen Hummus pürieren (siehe Tipp).

**4.** Zum Anrichten 1 große Nocke Hummus am besten auf einem zimmerwarmen Teller platzieren und bei Zimmertemperatur servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:40 Stunden plus

Einweichzeit mindestens 8 Stunden

**PRO PORTION** 5 g E, 5 g F, 18 g KH =

142 kcal (593 kJ)

**Tipp** Für besonders feinen Hummus pürierte Masse durch ein Sieb streichen. Ergibt allerdings etwas weniger Masse.

## Süßes Labneh mit Safran und Vanille

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

- ca. ½ TL Safranfäden (½ Döschen Safranfäden à 0,1 g)
- 1 Vanilleschote (ersatzweise 1 TL Vanillepaste; z.B. Taylor & Colledge)
- 350 g Sahnejoghurt (10 % Fett)
- 1 TL Puderzucker
- 9 Himbeeren

Außerdem: Mulltuch, Küchengarn, kleiner Einwegspritzbeutel, Puderzucker zum Bestreuen

**1.** Am Vortag für das Labneh Safran zwischen den Fingern in 5 EL lauwarmes Wasser hineinreiben. Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Ein Sieb mit einem feuchten Mulltuch auslegen. Joghurt mit Safran und Safranwasser, Puderzucker und Vanillemark verrühren, ins Tuch geben, leicht ausdrücken und mit Küchengarn fest zubinden. Tuch am besten über einem hohen Gefäß so aufhängen, dass der Joghurt zum Abtropfen nicht in der Abtropfflüssigkeit liegt. Möglichst im Kühlschrank mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) abtropfen lassen.

**2.** Am Tag danach Labneh aus dem Kühlschrank nehmen. Abgetropften Joghurt aus dem Tuch nehmen, mit 3 EL Abtropfflüssigkeit in einer Schüssel verrühren (siehe Tipp).

**3.** Zum Anrichten Labneh in den Einwegspritzbeutel geben, eine kleine Spitz abschneiden. Etwas Labneh auf die gebratenen Brioche-Scheiben (siehe folgendes Rezept) spritzen, verstreichen. 1 kleinen Spritzer Labneh auf dem Teller platzieren. Himbeeren halbieren. 2 Himbeerhälften leicht versetzt auf die Brioche setzen, 1 weitere Himbeerhälfte auf den Labneh-Tupfen setzen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten plus  
Abtropfzeit mindestens 8 Stunden

**PRO PORTION** 2 g E, 6 g F, 4 g KH =

76 kcal (318 kJ)

**Tipp** Mit der Abtropfflüssigkeit lässt sich die Joghurt-Masse geschmeidig rühren, falls sie zu trocken ist.



Sorbet-Zutaten: Radicchio-Saft, Beeren (püriert, gesiebt), Cassis-Likör, Gelatine

## Radicchio-Brombeer-Sorbet

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

Für 6 Portionen

- 600 g Radicchio
  - 250 g Brombeeren • 70 g Zucker
  - 1–2 Blatt weiße Gelatine
  - 2 Ei Cassis-Likör
- Außerdem: Entsafter, Eismaschine

**1.** Radicchio putzen, äußere Blätter entfernen. Radicchio mit Strunk (siehe Tipp) klein schneiden, waschen, trocken schleudern. Radicchio im Entsafter entsaften (ergibt 300 ml Saft).

**2.** Brombeeren und Zucker im hohen Topf aufkochen, 4 Minuten bei starker Hitze sprudelnd kochen. Masse mit dem Schneidstab fein pürieren, durch ein Sieb streichen und abkühlen lassen. Radicchio-Saft zugeben. Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen.

**3.** Cassis-Likör erhitzen, Gelatine ausdrücken und darin auflösen.  $\frac{1}{3}$  des Brombeerpurees unterrühren, dann restliches Püree unterrühren. Masse in der Eismaschine 30–40 Minuten gefrieren lassen. Inzwischen einen großen flachen Teller mit Klarsichtfolie bespannen und ins Gefrierfach stellen.

**4.** Von der Eismasse mit feuchten Esslöffeln 6 Nocken abstechen, auf den mit Klarsichtfolie bespannten Teller geben, ins Gefrierfach stellen, weitere 5 Minuten gefrieren lassen.

**5.** Zum Servieren mit befeuchtetem Esslöffel 1 Nocke Brombeer-Sorbet auf den Hummus legen (Rezept Seite 75).

### ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus

Gefrierzeit 40–45 Minuten

**PRO PORTION** 1 g E, 0 g F, 14 g KH = 74 kcal (309 kJ)

**Tipp** Im Strunk sitzen die meisten Bitterstoffe. Wer's weniger bitter mag, entsaftet den Radicchio ohne Strunk.

lassen. Aus der Form auf ein Gitter stürzen, vollständig abkühlen lassen.

**5.** Von der Brioche 3 Scheiben à 2 cm Dicke schneiden (siehe Tipp). Restliche Butter in der beschichteten Pfanne erhitzen, Brioche darin von beiden Seiten goldbraun braten. Restlichen Zucker einrieseln lassen und Brioche-Scheiben leicht karamellisieren lassen. Zum Anrichten Scheiben halbieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 1:45 Stunden plus

Backzeit 50 Minuten

**PRO PORTION** 3 g E, 12 g F, 17 g KH = 185 kcal (773 kJ)

**Tipp** Restliche Brioche in Klarsichtfolie gewickelt oder vakuumiert einfrieren.

## So richten Sie den Teller an



**A**

Mit feuchtem Esslöffel 1 Nocke Hummus abstechen und rechts der Mitte auf den Teller streichen.



**B**

Brioche mit Labneh und Himbeere mit Puderzucker bestäuben. Sorbet-Nocke auf den Hummus setzen.

# Das kleine Glück im Alltag neu entdecken



## Unsere Themen:

- DIY-Extraheft – Ideen für Haus und Garten
- Tiny House – ein Minihaus für die ganze Familie
- vegane Rezepte – tun gut UND schmecken

Jetzt im ausgewählten Zeitschriftenhandel oder einfach bestellen unter [www.hygge-magazin.de](http://www.hygge-magazin.de)

# 7 Tage, 7 Teller

Bei »e&t«-Koch und Asia-Experte Marcel Stut geht es auch im Alltag ein wenig exotisch zu: Mit Mie-Nudeln, Fisch-Curry und Shawarma-Tacos liefert er uns lässige Abwechslung. Und schnell gemacht sind seine Gerichte obendrein

REZEPTE MARCEL STUT FOTOS JORMA GOTTWALD STYLING ISABEL DE LA FUENTE TEXT ANNA FLOORS

**Bimi**

**Buchenpilze**

**Kohlrabi**

**MARCEL STUT**  
»e&t«-Koch

**Drei mit Biss**

**Bimi** ist eine Kreuzung aus Brokkoli und chinesischem Kohl. Die Röschen und Stiele sind deutlich feiner als beim gewöhnlichen Brokkoli, daher können Sie die kleinen Grünen auch im Ganzen verwenden. Ihr Geschmack erinnert etwas an Spargel und passt gut zu asiatisch inspirierten Gerichten (Dienstag). Bimi ist außerdem ruckzuck gar und somit eine gute Wahl, wenn es mal schnell gehen soll.

**Buchenpilze** haben ein mildes, nussiges Aroma und lassen sich vielseitig zubereiten: Sie schmecken gekocht, gedünstet oder gebraten. Ich achte darauf, die Pilze nicht zu lange zu garen. Auf diese Weise bleiben sie schön bissfest und geben ein köstliches Topping für meine Blumenkohl-Polenta (Donnerstag). Übrigens sind auch die hellen Stiele genießbar – es genügt, trockene Enden knapp abzuschneiden.

**Kohlrabi** ist der Alleskönner in Familie Kohl: Er überzeugt roh im Salat (Sonntag) genauso wie gebraten im vegetarischen Nudelaufzug (Mittwoch). Auch das Grün lässt sich verwenden, etwa für würzigen Pesto oder gesunde Smoothies. Zudem enthalten die Knollen Kalium, Magnesium und Vitamin C und sind kalorienarm. Genug Gründe also, die für Kohlrabi sprechen.

# Gemüse-Frikassee mit Speck und Graupen

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 200 g Perlgraupen
- 500 g grüner Spargel
- 900 ml Geflügelfond
- 150 g Snap Peas (junge Erbsenschoten; ersatzweise Zuckerschoten)
- 200 g Speck (am Stück)
- 2 Schalotten
- 150 g TK-Dicke-Bohnenkerne (aufgetaut)
- 30 g Butter
- 30 g Mehl
- 300 ml Milch
- Salz
- Pfeffer
- 1–2 EL Zitronensaft
- ½ Beet Gartenkresse
- 5 Stiele Kerbel
- 2 Stiele glatte Petersilie

1. Graupen in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
2. Inzwischen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden ca. 1 cm breit abschneiden. Spargelenden und Fond in einem Topf mit dem Schneidstab pürieren, aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen.
3. Spargelstangen schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Erbsenschoten putzen, waschen. Speck in 1 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Schalotten in feine Würfel schneiden.
4. Fond durch ein feines Sieb gießen, zurück in den Topf geben und aufkochen. Bohnenkerne aus den Hüten drücken und mit Spargel und Erbsenschoten 1 Minute im Fond garen. Gemüse mit einer Schaumkelle herausnehmen. Fond vom Herd nehmen.

5. Butter im Topf zerlassen. Schalotten darin andünsten. Mehl zugeben und unter Röhren andünsten. Milch einrühren, mit Fond auffüllen. Sauce 10 Minuten sämig einkochen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

6. Graupen in ein Sieb abgießen und mit dem Gemüse in einer Schale mischen. Kresse vom Beet schneiden. Kräuterblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Sauce mit dem Schneidstab aufschäumen und über die Graupen gießen. Mit Speck, Kresse und Kräuterblättern bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
**PRO PORTION** 24 g E, 25 g F, 61 g KH =  
562 kcal (2354 kJ)

**45 Min.**  
Montag





## Bratnudeln mit Hackfleisch und Tofu

\* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 300 g Seidentofu
- 2 TL Szechuan-Pfeffer
- 3 Knoblauchzehen
- 30 g frischer Ingwer
- 6 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 3 Sternanis
- 1 Stück Zimtstange (3 cm Länge)
- 1 EL Zucker
- 80 ml Sojasauce
- 50 ml trockener Sherry
- 1 TL Pulpibiber (geschrotete Pfefferschoten)
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- 400 g Schweinehackfleisch
- 300 g Bimi (ersatzweise junger Brokkoli)
- 250 g Mie-Nudeln (asiatische Weizen nudeln)
- Salz • Pfeffer
- ½ Bund Schnittlauch

40 Min.  
Dienstag

1. Tofu abtropfen lassen, in Küchenpapier wickeln und mit einem Teller beschweren. Szechuan-Pfeffer im Mörser fein mahlen. Knoblauch fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben.

2. 2 EL Öl im Wok erhitzen. Knoblauch mit Sternanis und Zimt darin goldgelb dünsten. Ingwer zugeben und kurz mitdünsten. Zucker, 60 ml Sojasauce, Sherry, Szechuan-Pfeffer, Pulpibiber, 50 ml Wasser und Sesamöl zugeben, 1 Minute kochen lassen und in eine Schale füllen.

3. Hack mit der restlichen Sojasauce mischen. Bimi putzen und waschen, die Stiele von den Röschen trennen. Stiele in Scheiben schneiden.

4. Mie-Nudeln nach Packungsanweisung garen und im Sieb abtropfen lassen.

5. 2 EL Öl im Wok sehr stark erhitzen. Hackfleisch darin 2–3 Minuten krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Schale füllen.

6. Restliches Öl im Wok stark erhitzen, Bimi-Röschen und -Stiele darin 2–3 Minuten scharf anbraten. Nudeln, Hack und Sauce zugeben und unter Rühren 2–3 Minuten braten. Tofu in grobe Stücke zupfen und unter die Nudeln mischen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Bratnudeln mit Schnittlauch bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 33 g E, 47 g F, 56 g KH =  
788 kcal (3307 kJ)

# Nudelauflauf

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 350 g Fusilli • Salz
- 1 Kohlrabi
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 5 El Olivenöl
- 100 g TK-Erbsen • Pfeffer
- 150 ml Milch
- 150 g Schmand
- 1 TL fein geriebene Bio-Zitronenschale
- 2 El Pinienkerne
- 50 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- 2 Eier (Kl. M)
- Muskat (frisch gerieben)
- 125 g Mozzarella
- 100 g Emmentaler (fein gerieben)
- 3 Stiele glatte Petersilie

**1.** Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

**2.** Inzwischen Kohlrabi schälen und in grobe Würfel schneiden. Paprika putzen, vierteln, entkernen, waschen und klein schneiden. Zwiebel in Spalten schneiden. Nudeln in ein Sieb abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und mit 2 El Öl mischen.

**3.** Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kohlrabi, Zwiebeln und Paprika darin 2–3 Minuten rundum scharf anbraten. Erbsen untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen.

**4.** Milch, Schmand, Zitronenschale, Pinienkerne, Hartkäse und Eier in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Kräftig mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen.

**5.** Mozzarella abtropfen lassen, trocken tupfen und in Stücke zupfen. Nudeln und Gemüse in einer Auflaufform mischen, mit der Sauce auffüllen und mit Mozzarella und Emmentaler bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 25–30 Minuten goldbraun überbacken. Petersilie mit den Stielen fein hacken. Nudelauflauf mit Petersilie bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
**PRO PORTION** 37 g E, 54 g F, 72 g KH =  
924 kcal (3889 kJ)

**45 Min.**  
**Mittwoch**





## Blumenkohl-Polenta mit Pilzen

\* EINFACH, VEGETARISCH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 1 kleiner Blumenkohl (ca. 700 g)
- 8 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 3 El Haselnusskerne
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g gemischte Pilze  
(z.B. Shiitake, Buchenpilze, Champignons, Austernpilze)
- 500 ml Milch
- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 g Instant-Polenta
- Muskat (frisch gerieben)
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 30 g italienischer Hartkäse  
(z.B. Parmesan)

1. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. 3 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Blumenkohl darin 3–4 Minuten rundum scharf anrösten, mit Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohl im Blitzhacker körnig pürieren.
2. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und grob hacken.
3. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Pilze putzen und klein schneiden.
4. 2 El Öl im Topf erhitzen. Die Hälfte vom Knoblauch darin glasig dünsten. Mit Milch und Brühe auffüllen und aufkochen. Polenta unter Rühren einrieseln lassen, mit Salz und Muskat würzen. Blumenkohl zugeben und 5 Minuten bei milder Hitze quellen lassen. Warm stellen.
5. Petersilie mit den Stielen fein schneiden. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin 3–4 Minuten braten. Zwiebeln und restlichen Knoblauch zugeben und glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten  
**PRO PORTION** 14 g E, 36 g F, 32 g KH =  
502 kcal (2104 kJ)

**35 Min.**  
Donnerstag

**35** Min.  
Freitag

## Fisch-Curry

\* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 10 g Tamarindenpaste (Asia-Laden)
- 5 Kardamomkapseln
- 100 g Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 15 g frischer Ingwer
- 150 g Kirschtomaten
- 1 Stange Zitronengras
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 500 g Rotbarschfilet (ohne Haut und Gräten)
- 4 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 1 El schwarze Senfsaat
- 1 kleine Zimtstange (ca. 4 cm Länge)
- 1 TL Palmzucker (ersatzweise brauner Zucker)
- 2 TL mittelscharfes Currysplver
- Salz • Pfeffer
- 400 ml ungesüßte Kokosmilch
- 8 Stiele Koriandergrün

**1.** Tamarindenpaste in 50 ml heißem Wasser auflösen. Durch ein feines Sieb streichen, Paste an der unteren Siebseite abstreifen und in eine Schüssel geben. Kardamomkapseln andrücken.

**2.** Schalotten und Knoblauch in sehr feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden. Tomaten putzen, waschen und vierteln. Zitronengras putzen und flach klopfen. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

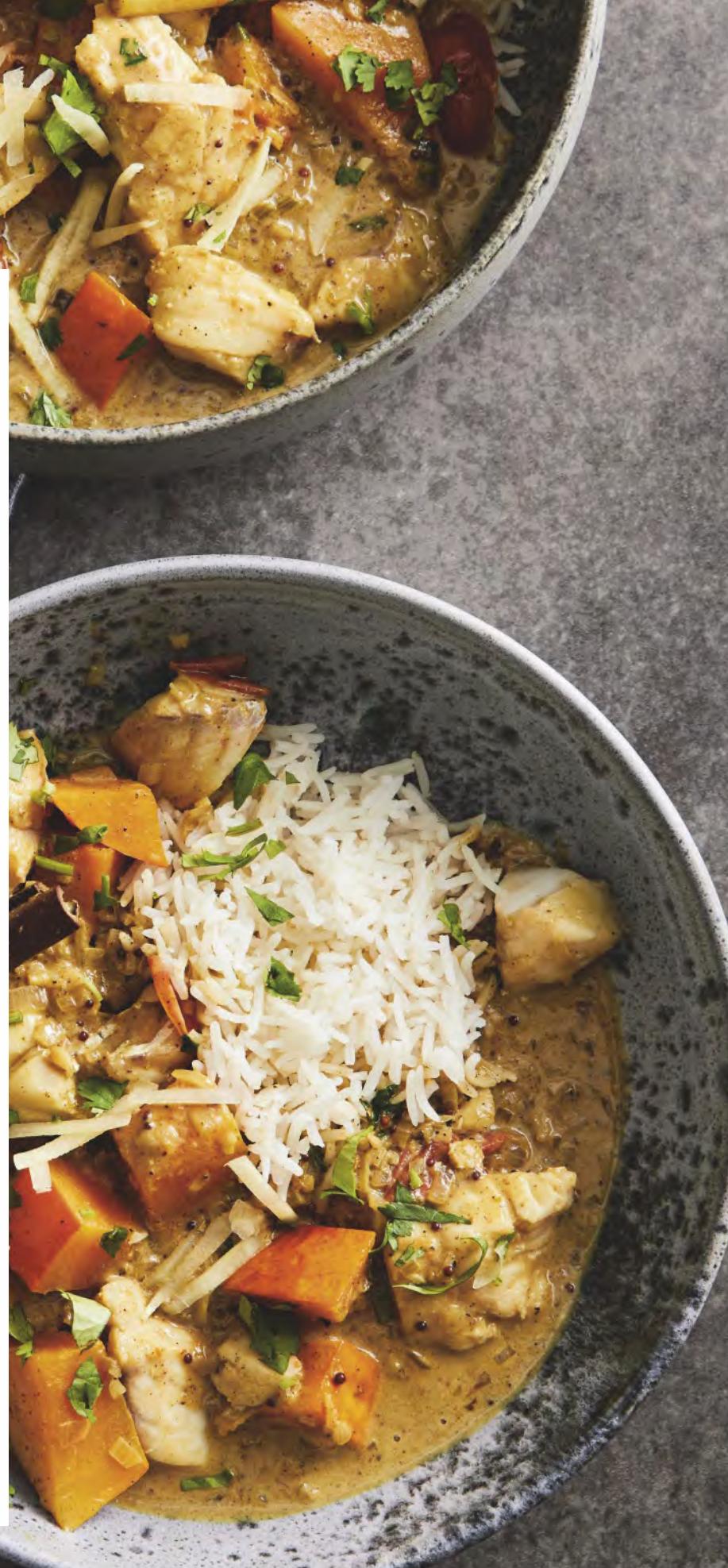
**3.** Fisch abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden.

**4.** Öl in einem großen flachen Topf erhitzen. Senfsaat darin ca. 1 Minute anrösten. Schalotten, Knoblauch und Ingwer zugeben und glasig dünsten. Kardamom, Zimt, Kürbis und Tomaten zugeben und unter Rühren andünsten. Tamarinde, Palmzucker und Curry zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 100 ml Wasser auffüllen. 5–6 Minuten offen einkochen lassen.

**5.** Kokosmilch zugeben und aufkochen. Fisch zugeben und 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Palmzucker würzen. Mit abgezupften Korianderblättern bestreut servieren. Dazu passt Reis.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 29 g E, 36 g F, 22 g KH =  
532 kcal (2214 kJ)



# Shawarma-Tacos

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 1 Knoblauchzehe
- 6 El Olivenöl
- 1 El Raz el Hanout
- 7 El Zitronensaft
- 500 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)
- Salz • Pfeffer
- 200 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Tl Sumach
- Zucker
- 100 g Kirschtomaten
- 1 Bio-Gurke
- 1 Bund glatte Petersilie
- 6 Stiele Minze
- 1 Tl getrocknete Minze
- 4 Pita-Brote (zum Aufbacken)

1. Knoblauch fein reiben und in einer großen Schale mit 1 El Öl, Raz el Hanout und 5 El Zitronensaft mischen. Fleisch in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 20 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen Joghurt mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verrühren. Zwiebel in feine Streifen schneiden, in einer Schale mit Sumach, 1 Prise Zucker und Salz mischen und vorsichtig kneten.
3. Tomaten putzen, waschen und in Würfel schneiden. Gurke putzen, waschen, längs halbieren und entkernen. Gurke in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Petersilien- und Minzblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Tomaten, Gurken, Kräuter und getrocknete Minze in einer Schale mit Salz, Pfeffer, restlichem Zitronensaft und 2 El Öl mischen.

4. Restliches Öl in einer großen Pfanne sehr stark erhitzen. Fleisch darin (gegebenenfalls in 2 Portionen) rundum goldbraun braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Pita-Brote im vorgeheizten Backofen nach Packungsanweisung aufbacken. Brote waagerecht halbieren, Salat und Fleisch darauf anrichten und mit Joghurt und Zwiebeln garniert servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten  
**PRO PORTION** 39 g E, 23 g F, 44 g KH =  
545 kcal (2289 kJ)

**40** Min.  
Samstag





## Rinderfilet mit Kohlrabi-Apfel-Salat

\* EINFACH

Für 4 Portionen

- 30 g frischer Ingwer
- 4 El Sojasauce
- 400 g Rinderfilet (8 Scheiben à 50 g)
- 100 g Zuckerschoten
- 100 g Babyleaf-Spinat
- 2 El helle Miso-Paste (Asia-Laden)
- 6 El Apfelessig
- 1 El Zucker
- 6 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- Salz • Pfeffer
- 1 Apfel
- 1 Kohlrabi
- 3 Frühlingszwiebeln
- 4 Stiele Minze
- Togarashi (japanische Gewürzmischung; Asia-Laden; ersetztweise Chiliflocken)

**30 Min.**  
Sonntag

**1.** Ingwer schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit Sojasauce und Fleisch in einen Gefrierbeutel geben. 20 Minuten marinieren lassen.

**2.** Zuckerschoten putzen, waschen und in einer Schale mit 500 ml kochendem Wasser übergießen. 1 Minute ziehen lassen, dann im Sieb abschrecken und abtropfen lassen. Schoten halbieren. Spinat waschen, trocken schleudern.

**3.** Miso-Paste, Essig, 3 El Wasser, Zucker und 4 El Öl in einer großen Schale verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Apfel waschen, Kohlrabi schälen. Beides in dünne Scheiben schneiden und mit dem Dressing mischen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Minzblätter von den Stielen abzupfen. Spinat, Frühlingszwiebeln und Zuckerschoten zum Kohlrabi-Apfel-Salat geben. Fleisch aus dem Gefrierbeutel nehmen, trocken tupfen und mit Pfeffer würzen.

**4.** Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin in 2 Portionen bei starker Hitze auf jeder Seite 1 Minute braten. Rinderfilet mit Kohlrabi-Apfel-Salat anrichten und mit Togarashi bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 26 g E, 23 g F, 15 g KH =  
378 kcal (1581 kJ)

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**   
DEPUIS 1830

**de Buyer Kleines Pfännchen Carbone Plus**

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

**Ja, ich möchte »essen & trinken« bestellen.**

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

Als Dankeschön erhalte ich eine Wunschprämie meiner Wahl.

**Jetzt bestellen!**



**[www.esSEN-und-trinkEN.de/prämiEnabO](http://www.esSEN-und-trinkEN.de/prämiEnabO)**

Unter **[www.esSEN-und-trinkEN.de/geschenkabo](http://www.esSEN-und-trinkEN.de/geschenkabo)** können Sie »essen & trinken« auch verschenken und erhalten eine Prämie.



**Tel. 0 25 01/8 01 43 79**

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

# SCHÖNER NEUER SCHWARZWALD

Torte, Schinken, Kirschwasser – wer an den Schwarzwald denkt, hat schnell Bilder im Kopf. Dabei verändert sich die Region rasant.

Köchin Viktoria Fuchs, die gerade die Küche im elterlichen Hotel übernahm, hat uns durch ihre Heimat geführt. Zu Winzern, Gastronomen und Produzenten, die ganz neue Wege gehen

TEXT CLAUDIA MUIR FOTOS FRANK BAUER

Der Blick vom „Romantik Hotel Spielweg“ schweift über den Garten des Nachbarn hinweg auf den Hausberg Branden



Heimvorteil:  
Viktoria Fuchs  
führt das Res-  
taurant „Spielweg“  
in die Zukunft

**M**ein Bild von Deutschland prägten in meiner Kindheit drei Puppen in schwarzen Kleidern, weißen Blusen mit Puffärmeln und Hüten, auf denen unzählige feuerrote Bommel leuchteten. Verwandte brachten sie als Geschenk mit, wenn sie in England, wo ich aufwuchs, zu Besuch waren. Vom Kontinent schickten sie Postkarten. Und obwohl sie im Ruhrgebiet lebten, ähnelten sich die Motive: Schwarzwaldhaus, von dessen Balkonen Geranien herunterhingen, im Hintergrund ragten mit dichtem Tannenwald bewachsene Berge in die Höhe. Mir ist klar, dass die Verwandten uns Deutschland als Schwarzwaldmädchen-Idyll der Wirtschaftswunderjahre präsentierten. Und doch ist in mir ein Stückchen Sehnsucht geblieben nach diesem endlosen

**1** Schwarzwald trifft Kanada im „Café Lollo“: Mini-Pfannkuchen mit Heidelbeeren und Ahornsirup übergossen und Speck on top **2** Das Kloster St. Trudpert liegt im Münstertal im Südschwarzwald



**2**



**1**

*„Ich kaufe meine Rohstoffe dort, wo ich sagen kann, dass sie vernünftig angebaut worden sind.“* Florian Faude, Obstbrenner

Wald, den Bergen, den kulinarischen Exportschlagern.

„Bloß keinen Schwarzwälder Schinken!“, sagt Viktoria Fuchs. Die Köchin aus dem malerischen Münstertal im Südschwarzwald wuchs in einem bildhübschen Schwarzwaldhaus auf, das auch Hotel samt Restaurant ist, und kennt sich bestens aus in der Region. Zu ihr bin ich ins „Romantik Hotel Spielweg“ gereist, um eine Sehnsuchtsanwandlung nach dem Deutschland meiner Kindheitsfantasie zu stillen. Ich möchte mit ihr kreuz und quer durch ihre Heimat fahren, Produzenten kennenlernen, bei denen die Schinken im dichten Rauch von der Decke hängen, morgens schon mein erstes Stück

Schwarzwälder Kirschtorte essen und hätte auch nichts dagegen, mit ihr am Nachmittag Kirschwasser zu nippen. Die 30-Jährige hat allerdings ganz andere Vorstellungen. Längst haben junge Gastronomen, Winzer und Produzenten die ewigen Klischees um Bollenhut, Torte und Schinken satt. Sie wollen neue Akzente setzen, erklärt sie und fragt: „Kennst du ‚Schwarzwald-Miso‘?“

In einer Halle in Geisingen bekomme ich einen ersten Eindruck davon, was Viktoria meint. Hier stellt Peter Koch Miso her, jene Würzpaste, die in Japan jedes Kind kennt, in Deutschland aber noch ganz und gar exotisch ist. Blaue Fässer füllen den Raum, darin reift Peters „Schwarzwald-Miso“. Zum

A photograph of a man and a woman in a modern cafe. The woman, Stefanie, stands on the left wearing an orange dress and silver sandals, smiling at the camera. The man, Frédéric, sits on a black stool on the right, wearing a dark polo shirt, light blue shorts, and white sneakers, also smiling. They are positioned in front of a white-tiled wall with a wooden shelf above holding various glasses and a vase of flowers. In the background, there's a counter with coffee-making equipment and shelves with more glasses.

Kamen nach einer Weltreise mit einer Menge frischer Ideen für ihr „Café Lollo“ zurück: Stefanie und Frédéric Zindler

A medium shot of a woman with curly hair, wearing a red tank top, crouching down to pet a dark-colored Berkshire pig. She is gently holding the pig's head and neck. Several other pigs are visible in the foreground and background, some partially out of focus. The setting is an outdoor grassy area with trees in the background.

Um sich die Streichel-einheiten von Judith Wohlfarth abzuholen, kommen die schwarzen Berkshires sofort aus dem Wald gerannt



1

- 1 Der gute Boden in Forchheim am Kaiserstuhl ist optimal für den Gemüseanbau auf dem „Lindenbrunnenhof“. Rund 20 Tomatensorten wachsen dort  
2 Besitzen ein Faible für Kartoffeln, aber auch für Vielfalt: Christa und Otmar Binder auf ihrem Artischockenfeld in Forchheim.

Miso-Produzenten wurde er ein wenig aus Eigennutz. Seine Mutter lernte bei einem japanischen Zen-Meister die Kunst der Miso-Herstellung. Jahrelang versorgte sie ihn mit ihrer selbst gemachten Würzpasta, morgens und abends gab's Miso-Suppe. Auch als er vom Schwarzwald nach Bayreuth zog, um Wirtschaft zu studieren, schickte sie es ihm nach. Irgendwann lohnte sich die Arbeit nicht mehr, die Mutter wollte die Produktion aufgeben. „Da habe ich anderes Miso probiert und festgestellt, dass man in Deutschland keine guten Produkte kaufen kann. Ich bin jung und kann nicht mein ganzes Leben lang schlechtes Miso essen, dachte ich, also muss ich es selbst machen“, erzählt Peter. Neun Jahre ist das jetzt her, und noch immer ist er von Miso fasziniert. „Es ist schon irre, dass man aus einfachen Zutaten ein Produkt herstellen kann, das allen anderen Würzpастen und -saucen überlegen ist“. Das „Schwarzwald-Miso“ besteht z.B. aus Hülsenfrüchten wie Sojabohnen und Lupinen, dazu kommen Reis oder ein anderes Getreide sowie ein Schimmelpilz, Salz und Wasser. Bis auf den Reis bezieht Peter seine Zutaten aus Deutschland, vieles aus der unmittelbaren Umgebung. Peter lässt sich Zeit für die Reifung, bis zu zwei Jahren. Sein dunkles Soja-Miso etwa hat eine sämige Konsistenz und schmeckt komplex, enthält vielschichtige Aromen.

Nach so viel Theorie ist mir nach einer Pause zumute, und Lust auf ein Stück Torte habe ich auch. Ein Lieb-

lingscafé von Viktoria liegt in Freiburg, das als Epizentrum der Plüschercafés, des Filterkaffees und der Schwarzwälder Kirschtorte gilt. All das finde ich im „Café Lollo“ nicht, lerne dafür zwei wunderbare Gastgeber kennen. Während ich perfekt pochierte Bio-Eier auf Erbsenmus und Sauerteigbrot esse, erzählen Stefanie und Frédéric Zindler, beide Schwarzwälzer, dass die Idee zu ihrem „Lollo“ in Kanada geboren wurde.

„Nach unserer Ausbildung auf der Hotelfachschule gingen wir auf Weltreise. In Montreal haben wir in einem Café gearbeitet, wo die Leute Schlange standen, um einen Platz zu bekommen. Die entspannte Atmosphäre, die moderne Art zu kochen gefiel uns,“ erzählen sie. In der Tat strahlt das Ecklokal mit den hellen Holzmöbeln und einer Wand mit bunter Tapete etwas Kosmopolitisches aus. Zumal Frédéric Wert auf

## „Wir machen Ibérico im Schwarzwald. Schweinefleisch in Topqualität.“

Ursel Wohlfarth, Schweinezüchterin



2

Das Lieblingsgericht  
der Autorin: Schweine-  
bauch mit asiatischem  
Spitzkohlsalat und  
Süßkartoffelpüree

## Confiterter Schweinebauch

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT, BRAUCHT ZEIT

Für 6 Portionen

### SCHWEINEBAUCH

- 18 g Pökelsalz

(z.B. vom Metzger)

- 18 g Salz

- 12 g brauner Zucker

- 900 g Schweinebauch (mit Schwarze, ohne Knorpel)

- ca. 5 El Speisestärke

### SPITZKOHLSALAT UND DRESSING

- ½ Kopf Spitzkohl (ca. 500 g)

- 45 ml Fischsauce („Squid“; Asia-Laden)

- 16 ml Reissirup (Reformhaus)

- 15 ml Austernsauce

- 26 ml Reisessig

- 1 TL Chiliflocken

- 10 ml Sweet Plum Sauce (asiatische Pflaumensauce; Asia-Laden)

- 80 ml Mirin (japanischer Reiswein; Asia-Laden)

- 90 ml Limettensaft

- 10 g Palmzucker

- Abrieb einer Bio-Limette
- 5 g Koriandergrün
- 90 ml Erdnussöl

### SÜßKARTOFFELPÜREE

- 700 g Süßkartoffeln

- 1 kleines Stück Ingwer

- etwas Olivenöl zum Fetten

- Salz

- Pfeffer

- Zucker

### ERDNUSSSAUCE

- 90 g Erdnussbutter

- 125 ml Sojasauce

- 25 ml Teriyaki-Sauce

- 35 ml Mirin (japanischer Reiswein; Asia-Laden)

- 2 Spritzer Reisessig

- 60 g geröstete und gesalzene Erdnussskerne (grob gehackt)

- 1 Bund Koriandergrün

- Außerdem: 1 Vakuumbeutel, Vakuumierer, Sous-vide-Gerät, Fritteuse, Einwegspritzbeutel

1. Für den Schweinebauch Pökelsalz, Salz und Zucker mischen und damit das Fleisch von allen Seiten kräftig einreiben. In eine tiefe Schüssel (oder Auflaufform) legen und abgedeckt 3 Tage im Kühlschrank pökeln. Nach dem Pökeln das Fleisch für 1 Stunde in kaltem Wasser wässern. Herausnehmen, trocken tupfen, in

einen Vakuumbeutel geben und mit dem Vakuumierer die Luft entziehen. Schweinebauch 12 Stunden bei 80 Grad im Wasserbad (am besten mit einem Sous-vide-Gerät) garen.

2. Für den Spitzkohlsalat den Spitzkohl in sehr feine Streifen schneiden. Für das Dressing alle Zutaten bis auf das Erdnussöl in einen Mixer geben und sehr fein mixen. Dann das Erdnussöl langsam in das Dressing mixen.

3. Für das Süßkartoffelpüree die Süßkartoffeln sorgfältig waschen und längs halbieren. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Ein tiefes Backblech mit Olivenöl fetten und mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker bestreuen. Ingwerscheiben darauf verteilen und die halbierten Süßkartoffeln mit der Schnittfläche nach unten auf das Backblech legen. Mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, auf der 2. Schiene von unten ca. 45 Minuten garen).

4. Wenn die Süßkartoffeln weich sind, das Innere mit dem Löffel aus der Schale kratzen und im Küchenmixer (z.B. Thermomix®) sehr fein mixen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

5. Für die Erdnusssoße alle Zutaten bis auf die Erdnüsse und das Koriandergrün in einem Topf verrühren, bei kleiner Hitze unter Rühren aufkochen, vom Herd nehmen und warm stellen.

6. Den Schweinebauch in 12 Stücke teilen, mit Stärke leicht mehligen und in der Fritteuse knusprig ausbacken. Für den Spitzkohlsalat Spitzkohl mit dem Dressing gut mischen.

7. Erdnusssoße auf Teller verteilen, das Süßkartoffelpüree mithilfe eines Einwegspritzbeutels in kleinen Punkten darauf anrichten. Spitzkohlsalat in die Mitte der Teller geben, je 2 Stücke Schweinebauch auf dem Spitzkohlsalat anrichten. Mit abgezupftem Koriandergrün und gehackten Erdnüssen garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Pökelzeit 3 Tage plus Sous-vide-Garzeit 12 Stunden.

**PRO PORTION** 40 g E, 60 g F, 57 g KH = 946 kcal (3958 kJ)

**1** Eingespieltes Team: die Schwestern Kristin (stehend) und Viktoria Fuchs sowie Viktorias Freund Johannes Schneider **2** In ihrem „Gasthaus Spielweg“ bekommen sie Tradition und Moderne bestens unter einen Hut

beste regionale Zutaten legt und alles von ihm und seinem Team in der Küche frisch zubereitet wird. Später stellt mir Stefanie einen Teller hin, auf dem sich fluffige Pfannküchlein stapeln, die mit Heidelbeeren und Ahornsirup übergossen sind. „Kanada?“, frage ich. Da zeigt sie auf den gebratenen Speck, der oben auf liegt. „Und Schwarzwald,“ sagt sie, „die perfekte Verbindung, oder?“ Süß, salzig, rauchig – das passt. Neues wagen, eingetretene Pfade verlassen, dabei die eigenen Wurzeln nicht vergessen – dazu braucht es Mut. Anfangs fremdelten die Freiburger mit dem „Lollo“, konnten mit dem Konzept nicht so recht etwas anfangen. Nach einer Weile wendete sich das Blatt, heute ist es schwierig, einen freien Tisch zu bekommen.

Ein Erneuerer ist auch Florian Faude aus Bötzingen. Der 36-Jährige steht vor den Herzstücken seiner Brennerei



## „Menschen mit Charakter und Standing – deren Produkte nehme ich gern auf die Karte.“

Viktoria Fuchs, Köchin



„Faude feine Brände“: einer Roh- und einer Feinbrennanlage – blitzblank geputzte technische Kunstwerke aus Kupfer, Glas und Edelstahl. Florian ist in seinem Element. Erzählt mit breitem badischen Akzent von Kupferblase, vergorener Maische, Destillation, Rohbrand, von Vor- und Nachlauf. Seine Brände und Geiste sind vor allem in der Bar- und Spitzengastronomie bekannt, sie gewinnen jedes Jahr renommierte Preise. Was genau macht er anders? Der Obstbrenner überlegt nicht lange. „Ich kaufe Rohstoffe mit regionalem Bezug oder dort, wo ich mit gutem Gewissen sagen kann, dass sie vernünftig angebaut werden.“ Selbst bei den Blutorangen aus Sizilien kennt er die Landwirte,

ist dort über den Acker gelaufen. „Doch die Spreu vom Weizen trennt sich beim Umgang mit den Zutaten“, sagt Florian. „Ich wasche und sortiere meine Früchte, bevor ich sie weiterverarbeite.“ Auch beim Sauerkirschwasser geht er einen eigenen Weg und brennt die Früchte mit einem Anteil Kirschkernen. „Die Mischung ist wichtig. Aber ganz ohne Kern schmeckt Kirschwasser wie eingeschlafene Füße.“ In diesem Moment stellt Florian die langersehnte Frage. „Wollt ihr probieren?“ So recht entscheiden, welchen Brand er uns einschenken soll, kann er nicht. „Möchtet ihr den Rote-Bete-Geist oder den aus Bergamotte? Oder einen aus Fichtensprossen?“. In die Gläser kommt dann ein Klassiker, der auch Florians Lieblingsbrand ist: Sauerkirsche. Zart und blumig schmeckt er, natürlich auch nach Kirschen, aber nicht so dominant parfümig, wie andere Kirschwasser, die ich kenne. Ein echter Schwarzwälder Glückssfall.

- 1** Florian Faude lässt Viktoria an einem seiner Brände schnuppern. Sie reifen in Steingut, in Glas oder in Holzfässern  
**2** Auch Peter Koch lässt reifen: Miso in Fässern

Nur ein paar Täler und immer schmäler werdende Straßen weiter liegt das „Hofgut Silva“. Noch so ein Beispiel für den mutigen Eigensinn, der im Schwarzwald anscheinend so gut gedeiht. Hier in Oberkirch leben Ursel und Judith Wohlfarth mit ihren frei herumlaufenden Schweinen. Judith nimmt uns in ihrem Geländewagen mit. Wir rumpeln den Berg hoch Richtung Wald. Vorbei an Gehegen, in denen ich ab und zu Schweine entdecke. Oben angekommen, ist erst einmal kaum ein Schwein zu sehen, aber Judith muss nur rufen, und schon rennt eine Gruppe samt Ferkeln laut quiekend und grunzend auf uns zu. Die Schweine, die die Wohlfarths züchten, fanden Mutter Ursel und Tochter Judith in England. Die schwarzen Berkshires und die rotbraunen Tamworths – zwei alte



## *„Nach vielem Probieren stellte ich fest, dass man in Deutschland kein gutes Miso kaufen kann.“*

Peter Koch, Miso-Produzent

Rassen – sind so robust, dass sie das ganze Jahr über draußen leben können – bei den Wohlfarths im Kastanienwald und auf Streuobstwiesen. Judith erzählt von den Vorteilen der Schweine. Die hohe Fleischqualität, dass sie am liebsten Eicheln und Kastanien essen und dass das Fleisch der Berkshire-Schweine in Japan ähnlich wie vom Kobe-Rind eine Delikatesse ist.

Angefangen hat alles, als die Mutter 2008 ein altes Schwarzwaldhaus samt dem 15 Hektar großen Grundstück drum herum kaufte. Beide überlegten, wie sie das Land bewirtschaften könnten. Und da sie schon immer Wildschweine als Hobby hielten, kamen sie auf das Züchten. „Als wir die Streu-



obstwiesen sahen, den Kastanienwald, dachten wir: Hier machen wir Ibérico im Schwarzwald. Schweinefleisch in Topqualität“, erzählt Ursel. Ihre Idee der Freilandzucht stieß bei der Landwirtschaftskammer auf Skepsis. Unzählige Nachweise mussten sie vorlegen. „Im Nachhinein kann ich das verstehen“, resümiert Judith, „schließlich kannten sie nur Industrieschweine. Da gibt es keine Zucht, sondern Sperma aus dem Ausland, das jeder kauft. Da kommen nur uniforme Schweine heraus.“ Viele taten Mutter und Tochter als Landromantiker ab. Sie aber setzten auf Küchenchefs, die Qualität schätzen, und füllten so eine Nische, die die Spitzen-gastronomie lange gesucht hatte.

Etwas Neues gestalten, sich nicht beirren lassen und dabei den Zeitgeist treffen – daran muss ich denken, als ich die Wohlfarths verlasse, daran muss ich denken, während ich über die Gemüsefelder des „Lindenbrunnenhofs“ der



Viktoria Fuchs  
und der Winzer  
Max Geitlinger  
im Garten des  
„Gasthauses zum  
Hirschen“

Familie Binder stapfe. Statt die Schweinezucht seines Vater weiterzubetreiben, entschied Otmar Binder, Kartoffeln und Gemüse anzubauen – in Bio-Qualität und in großer Vielfalt. Jetzt, Ende Juli, wachsen auf den Feldern Auberginen, Artischocken und unter Folie Spitzpaprika, allerlei Tomaten und Kräuter. Das Ehepaar verkauft auf Märkten, im eigenen Hofladen in Forchheim und an alle guten Gastronomen in der Region. Auch Sojabohnen an einen deutschen Tofu-Hersteller in Freiburg.

Fast ist unsere Schwarzwaldtour zu Ende, doch Viktoria möchte mir noch unbedingt einen Lieblingswinzer vorstellen: Max Geitlinger. Beide begrüßen sich herzlich, sie sind gute Freunde. Max wurde der erste Winzer in seiner Familie. Und kürzlich, nach dem Tod seines Großvaters, übernahm er das „Gasthaus zum Hirschen“ in Egerten. Wir sitzen unter einer uralten Kastanie im Garten der Gastwirtschaft. Kurz zuvor hat er

uns durch seine Weinberge geführt. Er lernte zunächst den konventionellen Weinbau, schwenkte dann um auf den ökologischen. Seine Philosophie fasst er in einem einprägsamen Satz zusammen: „Mit der Natur kooperieren und ihr nicht meinen Willen aufzwingen.“ Statt wie sonst üblich die Reben nach gut 15 Jahren zu roden, ist sein Ziel, sie mindestens 30 Jahre zu erhalten. Deshalb gibt er ihnen den sogenannten sanften Rebschnitt. Eine Technik, die den Nährstofffluss der Pflanze fördert und so ihre Lebenskraft steigert. Auch Vielfalt im Weinberg ist ihm wichtig. Zwischen den Reben wachsen Wildpflanzen, Blumen, Gräser. Sie alle locken Bienen, Hummeln und andere Insekten an – die natürlichen Fressfeinde der Schädlinge. Der Winzer erzielt weniger Erträge, diese sind dafür von hoher Qualität und unbelastet. Seine Trauben werden mit der Hand gelesen, spontan vergoren und im Holzfass ausgebaut.

Wie alle Menschen, die wir bisher auf unserer Schwarzwaldreise besucht haben, ist Max keiner, der etwas tut, weil es Mode ist, oder gar aus Effekthabscherei. Max ist ein Idealist mit Qualitätsbewusstsein und mit dem Wissen, dass er die Natur sorgfältig pflegen muss, wenn er und seine Nachfahren davon leben wollen. 2019 kürten ihn die Kritiker des „Vinum Weinguide“ zur „Entdeckung des Jahres“ in Baden und lobten seine Weine als „authentisch“.

Am Ende unserer Tour lädt Viktoria mich auf die Terrasse des „Spielwegs“ ein. Das Hotel, ihr Elternhaus, ist ein weitläufiges Ensemble aus mehreren Häusern, einem Küchengarten, einer eigenen Käserei, Wiesen und einem Pool, hinter dem ein Bach vorbeiplätschert. Alles ist über sechs Generationen hinweg natürlich zusammengewachsen. Nun haben Viktoria und ihre Schwester Kristin übernommen – mit einer Energie, dass man gar nicht erst auf die Idee kommt zu fragen, ob sie das traditionsreiche Erbe als Bürde empfinden. Viktoria managt zusammen mit ihrem Freund Johannes Schneider die Küche, Kristin den Hotelbetrieb und Service. Die Schwestern wissen, dass Tradition auch zu Fortschritt verpflichtet. So bauten sie die Hotelloobby behutsam um, gaben ihr einen modernen, aber nicht coolen Look. Statt der legendären Wildküche ihres Vaters Karl-Josef nachzueifern, kombiniert Viktoria lieber das väterliche Wissen mit ihren eigenen Ideen – und das auf eine äußerst raffinierte, köstliche Weise. Kristin stellt mir einen Bambuskorb hin: „Vikis Dim Sums“. Die kleinen Teigtaschen füllt sie mit asiatisch gewürztem Wildschweinragout, reicht dazu eine im Geschmack vielschichtige Sojasauce. Zum Schluss esse ich Viktorias confierten Schweinebauch mit Spitzkohlsalat. Das Fleisch stammt vom „Hofgut Silva“, das Gemüse vom „Lindenbrunnenhof“, im Glas ist ein „Schwarzwild“ von Max Geitlinger, und der Blick fällt auf den Hausberg gegenüber – mein schöner neuer Schwarzwald.



Eigentlich wollte »e&t«-Redakteurin Claudia Muir auf dem „Hofgut Silva“ Schweine streicheln. Als die Tiere wild auf sie zurannen, bekam sie jedoch kalte Füße.



Kuhglocken und Geranien zieren den Innenhof des „Spielwegs“. Und ein Schild weist den Weg zur Käserei

## DIE NEUEN KREATIVEN

**Romantik Hotel Spielweg** In dem zauberhaften Tal inmitten grüner Wiesen und Weiden steht das Ensemble, das von der Familie Fuchs in sechster Generation geführt wird. In der Küche wirken Viktoria Fuchs, ihr Freund Johannes Schneider sowie das Team und kreieren Gerichte auf Spitzenniveau. Stammgäste und „Spielweg“-Novizen freuen sich auf Klassiker wie die Forellenfilets Müllerrin Art, schwärmen aber auch für die jüngsten Kreationen, wie etwa die Wildbratwürste mit Jakobsmuscheln und Meerrettichschaum. Spielweg 61, 79244 Münstertal, Tel. 07636/70 90, [www.spielweg.com](http://www.spielweg.com)

**Schwarzwald-Miso** Japanische Würzpaste aus Deutschland – Spitzköche schwören darauf. Auf Hochstetten 13, 78187 Geisingen, Tel. 07720/43 58 07 78 [www.schwarzwald-miso.de](http://www.schwarzwald-miso.de)

**Café Lollo** Zeitgemäße Gerichte, sympathische Gastgeber, entspannte Atmosphäre: Hier bleiben die Gäste gern lange sitzen. Schwimmbadstraße 46, 79100 Freiburg, Tel. 0761/70 75 99 33, [www.lollo-freiburg.de](http://www.lollo-freiburg.de)

**Faude Feine Brände** Wie der Name schon sagt: Hier gibt es wahrlich feine Brände von Florian Faude. Viele Stammkunden schätzen nicht nur das Sauerkirschwasser, sondern auch den Geist aus Bergamotten. Schlossmattenstraße 25, 79268 Bötzingen, Tel. 07663/607 52 55, [www.faude-feine-braende.com](http://www.faude-feine-braende.com)

**Hofgut Silva** Mutter und Tochter Wohlfarth züchten die wohl glücklichsten Schweine der Republik. Sie verkaufen das Fleisch sowie selbst hergestellte Würste und Schinken. Auch Hofführungen sind möglich. Da der Hof keine festen Öffnungszeiten hat, sollte man vorher anrufen, um einen Termin zu vereinbaren. Hesselbach 46, 77704 Oberkirch, Tel. 07802/21 01, [www.hofgut-silva.de](http://www.hofgut-silva.de)

**Lindenbrunnenhof** Der Löss-Lehm Boden in dem kleinen Dorf Forchheim am Kaiserstuhl eignet sich besonders gut für den Kartoffel- und Gemüseanbau. In dem Hofladen können Kunden sich von der Qualität der Produkte überzeugen. Christa und Otmar Binder, Lindenbrunnenweg 19, 79362 Forchheim am Kaiserstuhl, Tel. 07642/36 51 [www.lindenbrunnenhof.de](http://www.lindenbrunnenhof.de)

**Max Geitlinger/Gasthaus zum Hirschen** Die Naturweine von dem jungen Winzer können auch vor Ort in der gemütlichen Gaststube probiert werden. Dazu serviert das Team Schwarzwald-Klassiker wie Schäufele und Kalbschnitzel. Mit Glück ist im Sommer der Garten für Gäste geöffnet. Am Neuweg 2, 79400 Egerten, Tel. 07626/388, [www.hirschen-egerten.de](http://www.hirschen-egerten.de)

Die schönsten Reisen für Sie zusammengestellt.

## Der Gipfel des guten Geschmacks –

### Auf Trüffeljagd im traumhaft schönen Piemont

Feinschmecker mit Faible für Trüffel, Barolo-Weine und mehrgängige Gourmetmenüs sind im Piemont genau richtig: Die Region ist eine Hochburg des kulinarischen Genusses.



Innenhof, 4-Sterne-Boutique-Hotel „UVE“.



Zimmerbeispiel.

Diese Trüffelreise bietet eine herrliche Kombination aus authentischen kulinarischen Erlebnissen mit mehrgängigen Menüs, eine Übernachtung in Turin und 3 Übernachtungen in La Morra. Die Highlights der Reise sind die Trüffelsuche mit einem echten Trüffeljäger, die geführte Weinverkostung von Barolo-Weinen und die kulinarisch-kulturellen Führungen in Turin und in Alba.

Auch eine Käseverkostung gehört zu dieser Feinschmecker-Reise. Lernen Sie einen begnadeten Käse-Affineur kennen und probieren Sie seine zahlreichen Käse-Kreationen.

#### Termine & Preise 2020: (Preise in Euro pro Person)

Reisetermine:	Zimmerkategorie:	Reisepreise:
13.05.-17.05.20 17.06.-21.06.20 30.06.-04.07.20	Deluxe-Doppelzimmer Einzelzimmer	€ 1.298,- € 1.649,-
01.-05.08.20 05.-09.08.20	Deluxe-Doppelzimmer Einzelzimmer	€ 1.198,- € 1.450,-
03.10.-07.10.20 18.10.-22.10.20	Deluxe-Doppelzimmer Einzelzimmer	€ 1.298,- € 1.649,-

#### Abflughäfen:

Frankfurt und München bzw. ab Berlin mit Direktflug.

**Hinweise:** Preise zzgl. Kurtaxe vor Ort zahlbar (ca. € 1,50 p. P. / Nacht). | Anreise an jedem Wochentag möglich. | 3-Gänge-Abendessen exkl. Getränke. | Gruppenreise mind. 6, max. 10 Teilnehmer pro Reisetermin. | Verlängerung möglich. | Preise zzgl. Kurtaxe vor Ort zahlbar (ca. 1,50 p. P. / Nacht).

Genussreise

Italien, Piemont, La Morra

ab **€ 1.198,-**  
pro Person

Trüffelsuche  
mit einem  
Trüffelhund



5 Reisetage  
inkl. Flug



Genießer-Menüs und  
kulinarische Führungen



4-Sterne-Hotels in  
Turin und in La Morra



Barolo-Weinprobe  
und Käseverkostung

#### Ihre Inklusivleistungen:

- ✓ Linienflug ab Deutschland nach Turin
- ✓ 1x Übernachtung inkl. Frühstück im 4-Sterne Art Hotel in Turin
- ✓ 1x kulinarisch-kulturelle Führung in Turin (ca. 3 Std. inkl. 3 Verkostungsstopps)
- ✓ 3 x Übernachtungen inkl. Frühstück im 4-Sterne-Boutique-Hotel „UVE“, Zimmerkategorie Deluxe Doppelzimmer
- ✓ 1x Abendessen in 3 Gängen exkl. Getränke
- ✓ 1x Trüffeljagd mit einem einheimischen Trüffelsucher und mit seinem Hund
- ✓ 1x Trüffelhochburg Alba kulinarisch entdecken: kulinarisch-kulturelle Führung in Alba (ca. 3 Std. inkl. 3 Verkostungsstopps)
- ✓ 1x Mittagessen bei einem Weinkeller in Barolo: 3 Gänge mit Weinverkostung
- ✓ 1x Käseverkostung beim Käse-Affineur mit Führung durch die Manufaktur
- ✓ Transfer laut Reiseprogramm ab/bis Turin Flughafen
- ✓ Deutschsprachige Reiseleitung

**Reisecode: PIE-GEN20**

Veranstalter dieser Reise:

**Genussreisen GmbH**

Meyerbeerstr. 20, 81247 München

Die Gruner+Jahr GmbH tritt lediglich als Vermittler auf.

## BUCHEN SIE JETZT IHRE REISE!

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

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

oder Tel. 089 82080440

Mo–Fr: 09:00–17:00 Uhr

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

VORHER

## Die Zutaten



# Drunter & drüber

Unser Koch mischt die Gemüseküche auf: Er versteckt Rote Bete unter Knusperstreuseln, verdreht Kohlrabi ordentlich den Kopf und verkuppelt Tofu mit Safran. Drei frische Ideen für vegetarische und vegane Volltreffer

REZEPTE KAY-HENNER MENGE FOTOS JORMA GOTTWALD  
STYLING ISABEL DE LA FUENTE TEXT ANNA FLOORS

Vegan

NACHHER  
**Thai-Nudelsalat mit Kohlrabi und Möhren**

Kohlrabi und Möhre haben den Dreh raus: Zu feinen Spiralen geschnitten bandeln sie mit den Reisnudeln an. Mango liefert fruchtige Süße, das Dressing mit Sriracha-Sauce eine schöne Schärfe. **Rezept Seite 106**

VORHER  
**Die Zutaten**



NACHHER

## Rote-Bete-Rhabarber-Crumble

Nichts ist, wie es scheint:  
Unter den Streuseln  
verbirgt sich nämlich eine  
würzige Mischung aus  
Roter Bete und Rhabarber.  
Klar, dass es dazu keine  
Sahne gibt – sondern  
Mayonnaise im Stil der  
Sauce béarnaise.  
Rezept Seite 106



VORHER  
**Die Zutaten**



Vegan



NACHHER

### Frühlingsgemüse mit Tofu-Cashew-Creme

Sensationell simpel: Jede Menge buntes Gemüse, frische Kräuter, gutes Olivenöl – schon steht das vegane Gericht. Das i-Tüpfelchen: ein Dip aus Seidentofu, Cashewmus und Safran. Rezept Seite 107



Foto Seite 101

## Thai-Nudelsalat mit Kohlrabi und Möhren

\* EINFACH, VEGAN

Für 4 Portionen

### THAI-NUDELSALAT

- 150 g Reisbandnuedeln
- 300 g dicke Möhren
- 1 Kohlrabi (400 g)
- 300 g Chinakohl
- 4 schlanke Frühlingszwiebeln
- 1 reife Mango
- 10 Stiele Koriandergrün
- 5–6 Stiele Pfefferminze
- 50 g gebackene gesalzene Erdnüsse (z.B. von Ültje)

### SALAT-DRESSING

- 2 Bio-Limetten
  - 2 El Kokosblütenzucker (siehe Info Seite 107)
  - 3–4 El Sriracha-Sauce (z.B. von Tabasco)
  - 5 El „No Fish-Sauce“ (von Arche; veganer Fischsauzensatz; siehe Info Seite 107)
  - 3 El Sojasauce
  - 4 El mildes geröstetes Sesamöl (z.B. von Bio Planète; Naturkostladen)
- Außerdem: Spiralschneider

1. Für den Salat Reisbandnuedeln in einer großen Schüssel mit kochend heißem Wasser überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen. Möhren und Kohlrabi putzen, schälen und mithilfe eines Spiralschneiders in Spiralen schneiden (siehe Tipp). Nudeln in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Chinakohl putzen, waschen und schräg in 1 cm breite Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne schräg in 1 cm breite Ringe schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Koriander- und Pfefferminzblätter von den Stielen abzupfen.
3. Für das Salat-Dressing Limetten heiß waschen, trocken reiben und 2 TL Schale fein abreiben. Limetten halbieren und 6 EL Saft auspressen. In einer großen Schale Limettensaft und -schale, Kokosblütenzucker, Sriracha-Sauce, „No Fish-Sauce“ und Sojasauce verrühren. Sesamöl mit dem Schneebesen unterrühren.
4. Bandnuedeln, Kohlrabi, Möhren, Chinakohl, Frühlingszwiebeln, Mango und Kräuter nacheinander unterheben. Salat mit Erdnüssen bestreut anrichten.

### ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 10 g E, 18 g F, 73 g KH = 519 kcal (2178 kJ)

**Tipp** Wer gerade keinen Spiralschneider zur Hand hat, kann die Möhren und den Kohlrabi ersatzweise auf einem Gemüsehobel in mittelfeine Streifen schneiden.

**„Wenn Sie fürs Dressing ein kräftigeres Sesamöl, etwa aus dem Asia-Laden, verwenden, reicht 1 El. Mischen Sie diesen mit 3 El neutralem Öl.“**

»e&amp;t«-Koch Kay-Henner Menge



Foto Seite 103

## Rote-Bete-Rhabarber-Crumble

\* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### CRUMBLE

- 4–5 mittelgroße Rote Bete (ca. 500 g)
- 5 Schalotten (150 g)
- 10 Pimentkörner • Salz
- 100 ml Orangensaft (frisch gepresst)
- 100 g Schwarze-Johannisbeeren-Gelee
- 300 g Rhabarber
- 10 Cumeo-Pfefferkörner (z.B. Herbaria; Naturkostladen; ersatzweise je 5 Piment- und schwarze Pfefferkörner)
- 150 g Weizenmehl (Type 550)
- 1 El brauner Zucker
- 125 g Butter (zimmerwarm)

### BÉARNAISE-MAYONNAISE

- 1 Schalotte
- 3 Stiele Estragon
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 ml Sojamilch (zimmerwarm)
- 180 ml Sonnenblumenöl
- 1 El Weißweinessig

### SALAT

- 100 g roter Baby-Mangold
  - 3 El Weißweinessig • Salz
  - Piment d'Espelette (ersatzweise Cayennepfeffer)
  - 4 El Sonnenblumenöl
- Außerdem: Tarte-Form (28 cm Ø)

1. Für den Crumble Rote Bete schälen (Küchenhandschuhe benutzen!) und achteln. Schalotten der Länge nach halbieren. Piment mit 1 gestrichenen TL Salz im Mörser sehr fein zerkleinern und mit Roter Bete und Schalotten in der Tarte-Form mischen.
2. Orangensaft in einem kleinen Topf aufkochen und das Johannisbeergelee darin auflösen. Saftmischung über die Rote Bete gießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf dem Rost in der untersten Schiene 20 Minuten garen.
3. Inzwischen Rhabarber putzen, waschen und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Pfeffer mit 1 gestrichenen TL Salz im Mörser fein zerkleinern und mit Mehl und Zucker in einer Schüssel mischen. Butter in Würfeln zugeben, kurz untermischen. Haferflocken zugeben und mit den Händen zu Streuseln verkneten.
4. Rhabarber zur Roten Bete in die Tarte-Form geben und die Streusel darüber verteilen. Auf dem Rost in der 2. Schiene von unten weitere 35 Minuten wie oben backen.
5. Inzwischen für die Béarnaise-Mayonnaise die Schalotte in feine Würfel schneiden, Estragon mit den Stielen grob schneiden. Schalotten, Estragon und Wein in einem kleinen Topf aufkochen und bei starker Hitze auf 1 EL einkochen lassen.
6. Sud durch ein Sieb in einen hohen Rührbecher gießen und zimmerwarm abhülen lassen. Sojamilch und ½ TL Salz zugeben, fein pürieren. Öl unter ständigem Mixen in einem sehr dünnen Strahl nach und nach zugießen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Essig unterrühren.
7. Für den Salat Mangold verlesen, waschen und trocken schleudern. Essig, Salz, Piment d'Espelette und Öl verrühren.
8. Crumble vorm Servieren 5–10 Minuten abkühlen lassen. Mit Salat und ca. der Hälfte der Béarnaise-Mayonnaise anrichten. Restliche Mayonnaise kalt stellen und zügig anderweitig verbrauchen.

### ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Backzeit ca. 1 Stunde

PRO PORTION 11 g E, 59 g F, 75 g KH = 921 kcal (3858 kJ)



Foto Seite 105

## Frühlingsgemüse mit Tofu-Cashew-Creme

\* EINFACH, VEGAN

Für 4 Portionen

### FRÜHLINGSGEMÜSE

- 450 g grüner Spargel
- 4–5 schlanke Bundmöhren
- 10 mitteldicke Radieschen
- 1 Bund schlanke Frühlingszwiebeln
- 1 Zucchini (300 g)
- 1 Fenchelknolle (mit Grün; ca. 330 g)
- 2 TL Fenchelsaat
- Salz
- 1 große Bio-Zitrone
- 2 El Ahornsirup
- 3 El Mineralwasser ohne Kohlensäure

### • 5 El Olivenöl

- 1 kleines Bund Schnittlauch
- 12–15 Stiele Kerbel
- 4 El Weißweinessig
- 1 Baguette

### TOFU-CASHEW-CREME

- 1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
- Salz
- 2 El Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 15 g frischer Ingwer
- 40 g Cashewmus
- 200 g Seidentofu  
(siehe Info rechts)

**1.** Für das Frühlingsgemüse den Spargel im unteren Drittel schälen, Enden ca. 1cm breit abschneiden und die Stangen halbieren. Möhren putzen, schälen und längs halbieren. Radieschen putzen, dabei etwas Grün stehen lassen. Radieschen der Länge nach halbieren. Frühlingszwiebeln putzen und auf ca. 25 cm Kürzen. Zucchini putzen, waschen, quer halbieren und längs vierteln. Fenchel putzen, das Grün beiseitestellen. Fenchel mit dem Strunk in 6 bis 8 Spalten schneiden

**2.** Fenchelsaat und 1 TL Salz im Mörser mittelfein zerkleinern. Zitronen heiß waschen, trocken reiben und 2 gehäufte TL Schale fein abreiben. Fenchelsalz, Zitronenschale, Ahornsirup und Mineralwasser in einer Schale verrühren, Öl mit dem Schneebesen unterschlagen.

**3.** Ein tiefes Backblech mit Backpapier belegen, das Gemüse darauf verteilen und sorgfältig mit der Ölmischung beträufeln. Mit einem Bogen Backpapier bedecken, Papier mit 2 Holzlöffeln beschweren. Im vorheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) 20 Minuten garen.

**4.** Inzwischen für die Tofu-Cashew-Creme Safran mit etwas Salz im Mörser fein zerkleinern und in einen hohen Rührbecher geben. 2 El kochend heißes Wasser und Zitronensaft zugeben. Knoblauch grob schneiden. Ingwer dünn schälen und fein reiben. Knoblauch, Ingwer, Cashewmus und Tofu in den Rührbecher geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Tofu-Cashew-Creme abschmecken und beiseitestellen.

**5.** Holzlöffel und Backpapier vom Gemüse entfernen. Gemüse vorsichtig mischen und weitere 12–15 Minuten garen.

**6.** Inzwischen für das Frühlingsgemüse Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Fenchelgrün grob schneiden, Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Gemüse mit Essig beträufeln, mit Kräutern und Fenchelgrün bestreuen und mit der Tofu-Cashew-Creme anrichten. In Scheiben geschnittenes Baguette dazureichen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden

**PRO PORTION** 17 g E, 21 g F, 62 g KH = 533 kcal (2231 kJ)



## Drei für alle Fälle

KAY-HENNER MENGE

»e&t«-Koch

Unser Koch weiß, wie man fleischlosen Gerichten kräftige Würze verleiht und welche Talente Tofu hat. Hier kommen seine Lieblinge für die vegetarische Küche.

### 1. „No Fish-Sauce“

„Wer authentisch asiatisch kochen möchte, kommt an Fischsauce nicht vorbei. Sie verleiht Gerichten die typische Umami-Note. Damit Vegetarier nicht auf den Aroma-Allrounder verzichten müssen, haben die Naturköstler von Arche eine pflanzliche Alternative entwickelt. Die Sauce auf Algenbasis ist weniger intensiv als das Original, bringt aber eine ähnlich schöne Würze mit.“

155 ml, ca. 4 Euro; im Naturkostladen



### 2. Kokosblütenzucker

„Die goldbraunen Kristalle werden aus dem Blütennektar der Kokospalme gewonnen, sind weniger verarbeitet als üblicher Haushaltsszucker und lösen sich gut auf. Ich schätze am Kokosblütenzucker vor allem sein sanftes Aroma, das an Karamell erinnert. Inzwischen ist er im gut sortierten Supermarkt problemlos zu bekommen.“



### 3. Seidentofu

„Der Softie unter den Tofus hat einen sehr hohen Wasseranteil. Das erklärt seine weiche Konsistenz, die ihn zur perfekten Basis für Süßspeisen, Saucen oder Cremes macht. Durch den recht neutralen Eigengeschmack lässt er sich vielseitig aromatisieren und sowohl süß als auch herhaft zubereiten.“



Vom Schmorstück zum  
saftigen Steak: Denver Cut  
aus dem Rindernacken

# NEW CUTS ON THE BLOCK

Wer eine aromatische Alternative zu Filet und Entrecôte sucht,  
wird bei den sogenannten **SECOND CUTS** fündig. Unser Koch  
Michele Wolken zeigt, wie die amerikanischen Schnitte  
Denver Cut, Flat Iron und Flanksteak perfekt gelingen

**REZEPTE** MICHAEL WOLKEN **FOTOS** JORMA GOTTWALD, THOMAS NECKERMANN  
**STYLING** KATJA RAHTJEN **TEXT** BENEDIKT ERNST

Überraschend zart und saftig:  
Flat Iron aus der Rinderschulter

Höchst aromatisch und perfekt  
zum Marinieren: Flanksteak aus  
dem Bauchlappen



## DENVER CUT MIT BUCHWEIZEN

Saftiges Steak thront auf knackigem Buchweizen-Paprika-Salat, eine sahnige Currysauce macht das Wechselspiel der Aromen vollkommen.  
**Rezept Seite 111**



## FLANKSTEAK MIT ERBSEN- HOLLANDAISE

Durch die japanisch angehauchte Marinade wird der Fleischgeschmack vom Flanksteak noch intensiver – zum Glück halten Hollandaise und Spitzkohl locker mit.  
**Rezept rechts**

Foto links

## FLANKSTEAK MIT ERBSEN-HOLLANDAISE UND SPITZKOHL

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### FLANKSTEAK

- 100 ml salzarme Sojasauce
- 50 ml Mirin (japanischer Reiswein; Asia-Laden)
- 600 g Flanksteak (Rinderbauchlappen; z.B. Über www.otto-gourmet.de oder www.genusshandwerker.de)
- 2 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- Salz • Pfeffer
- Fleur de sel

### SPITZKOHLSALAT

- 2 TL helle Sesamsaat (geschält)
- 400 g Spitzkohl

### Salz

- Zucker
- 2 EL Apfelessig
- Pfeffer
- 3 EL neutrales Öl
- 1 TL geröstetes Sesamöl

### ERBSEN-HOLLANDAISE

- 180 g Butter
  - 80 g TK-Erbsen (aufgetaut)
  - Salz
  - 4 Eigelb (Kl. M.)
  - 80 ml Wermut (z.B. Noilly Prat)
  - 1–2 Spritzer Zitronensaft
- Außerdem: Fleischthermometer

**1.** Für die Steak-Marinade Sojasauce und Mirin in einer Schüssel verrühren. Fleisch darin 2 Stunden marinieren lassen, dabei ab und zu wenden.

**2.** Inzwischen für den Salat Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Spitzkohl putzen, längs halbieren und bis zum harten Strunk in feine Streifen schneiden oder hobeln. Mit ½ TL Salz und 1 Prise Zucker gut verkneten. Mit Apfelessig, Pfeffer und beiden Ölen gut vermischen. Beiseitestellen.

**3.** Für die Erbsen-Hollandaise Butter in einem Topf so lange erhitzen, bis die Molke am Boden des Topfes ansetzt und leicht bräunlich wird. Butter sofort durch ein feines Sieb gießen, Nussbutter beiseitestellen. Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute garen, in ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Erbsen in einem hohen Rührbecher mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Eigelbe mit Wermut und Erbsenpüree in einen Schlagkessel geben und im heißen Wasserbad mit dem Schneebesen cremig-dicklich aufschlagen. Schlagkessel aus dem Wasserbad nehmen und in die Masse nach und nach die lauwarme Butter im dünnen Strahl einrühren. Erbsen-Hollandaise mit Salz und Zitronensaft abschmecken und warm stellen.

**4.** Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und mit 1 EL Öl einreiben. Restliches Öl in eine (am besten gusseiserne) Pfanne geben und stark erhitzen. Pfanne kurz vom Herd ziehen, Fleisch hineingeben, zurück auf die heiße Herdplatte stellen und auf beiden Seiten 1 Minute braten, dabei mit Salz würzen. Fleisch auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten ca. 27 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 55 Grad garen (Thermometer benutzen!). Fleisch aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie bedecken und 5 Minuten ruhen lassen.

**5.** Fleisch mit Pfeffer und Fleur de sel würzen, gegen die Faser in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit etwas Erbsen-Hollandaise und Spitzkohlsalat servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden plus Marinierzeit 2 Stunden  
**PRO PORTION** 50 g E, 71 g F, 9 g KH = 903 kcal (3777 kJ)



Foto Seite 109

## DENVER CUT MIT PAK CHOI UND CURRYSAUCE

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 2 Portionen

### CURRYSAUCE

- 20 g Butter
- 30 g Schalotten
- 1 EL Mehl
- 1 TL Currysüppchen
- 250 ml Geflügelfond
- 125 ml Milch
- 60 ml Schlagsahne • Salz
- 1 EL Zitronensaft

### SALAT, PAK CHOI UND STEAK

- 30 g Haselnusskerne (ohne Haut)
- 120 g Buchweizen • Salz

### 300 g rote Spitzpaprika

- 4 EL Olivenöl
  - 2 EL Sherry-Essig
  - 20 g Berberitzen
  - 1–2 EL Zitronensaft
  - 1 EL Haselnussöl • Pfeffer
  - 400 g Pak choi
  - 1 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
  - 280 g Denver Cut Steak (z.B. über www.otto-gourmet.de)
  - Fleur de sel
- Außerdem: Fleischthermometer

**1.** Für die Currysauce Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Schalotten fein würfeln und in der Butter 1 Minute lang dünsten. Mehl und Currysüppchen einrühren. Fond und Milch unter Rühren zugießen und offen bei milder Hitze ca. 5 Minuten kochen, ab und zu umrühren. Sahne zugeben und weitere 3 Minuten kochen. Sauce mit dem Schneidstab fein pürieren und durch ein feines Sieb gießen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

**2.** Für den Salat Haselnüsse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 14 Minuten rösten. Nüsse abkühlen lassen und grob hacken.

**3.** Buchweizen abspülen, in 250 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 18–20 Minuten leicht knackig garen. Inzwischen Paprika putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und schräg in kleine Stücke schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen, Paprika darin 1 Minute dunkel anbraten, mit Salz und 1 EL Essig würzen und bei milder Hitze 1 Minute weitergaren, dann beiseitestellen. Berberitzen mit Zitronensaft, restlichem Essig, Haselnussöl und 2 EL Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Buchweizen in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Buchweizen mit der Marinade vermischen. Pak choi putzen und längs halbieren.

**4.** Für das Steak neutrales Öl in eine (am besten gusseiserne) Pfanne geben, stark erhitzen. Pfanne kurz vom Herd ziehen, das Fleisch hineingeben, zurück auf die heiße Herdplatte stellen und auf beiden Seiten 1 Minute braten, dabei mit Salz würzen. Fleisch auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten ca. 12 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 52–55 Grad garen (Thermometer benutzen!). Fleisch aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie bedecken und 5 Minuten ruhen lassen.

**5.** Inzwischen restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Pak choi darin auf der Schnittfläche scharf anbraten. Hitze reduzieren und offen 2 Minuten braten, dabei 1-mal wenden. Mit Salz würzen. Fleisch mit Pfeffer und Fleur de sel würzen, gegen die Faser in dünne Scheiben schneiden. Mit Buchweizensalat und Pak choi anrichten. Mit Haselnüssen bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden

**PRO PORTION** 54 g E, 80 g F, 68 g KH = 1209 kcal (5059 kJ)

## FLAT IRON MIT SAFRAN-MAYONNAISE

Michele Wolkens Safran-Mayonnaise löste in der Testküche allgemeine Begeisterung aus – ein angemessener Begleiter zum zarten Flat Iron Steak. **Rezept rechts**



Foto links

## FLAT IRON MIT SPARZELGEMÜSE UND SAFRAN-MAYONNAISE

\*\* MITTELSCHWER

Für 2 Portionen

### SPARZELGEMÜSE UND STEAK

- 450 g grüner Spargel
- Salz
- 1–2 Ei Etragonessig (z.B. von Fallot; z.B. über www.mondogusto.de; ersatzweise Weißweinessig)
- 3 Ei Olivenöl
- Pfeffer
- ½ TL edelsüßes geräuchertes Paprikapulver
- 200 g Tomaten
- 1 Ei neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)

### • 450 g Flat Iron Steak

(z.B. über www.otto-gourmet.de oder www.genusshandwerker.de)

### • Fleur de sel

### SAFRAN-MAYONNAISE

- ½ Döschen Safranpulver (à 0,1 g)
  - 1 Ei (Kl. M)
  - 120 ml Traubenkernöl (ersatzweise Sonnenblumenöl)
  - Salz
  - 2–3 Ei Zitronensaft
- Außerdem: Fleischthermometer

**1.** Für das Spargelgemüse Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden ca. 1 cm breit abschneiden. Spargel 4–5 Minuten in kochendem Salzwasser garen, herausnehmen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Essig in einer Schüssel mit etwas Salz verrühren, Olivenöl untermischen, mit Pfeffer und Paprikapulver würzen. Tomaten waschen, die Stielansätze keilförmig herauslösen. Tomaten vierteln und mit der Vinaigrette mischen.

**2.** Für die Mayonnaise Safran, Ei, Traubenkernöl, ½ TL Salz und Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben (alle Zutaten müssen zimmerwarm sein, sonst verbinden sie sich nicht!). Schneidstab auf den Boden des Rührbechers stellen und ohne ihn zu bewegen so lange laufen lassen, bis sich die Zutaten verbunden haben. Schneidstab langsam auf und ab bewegen, bis eine dicklich-cremige Mayonnaise entstanden ist.

**3.** Für das Steak Öl in eine (am besten gusseiserne) Pfanne geben und stark erhitzen. Pfanne kurz vom Herd ziehen, das Fleisch hineingeben, zurück auf die heiße Herdplatte stellen und auf beiden Seiten 1 Minute braten, dabei mit Salz würzen. Fleisch auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten ca. 18 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 52–55 Grad garen (Thermometer benutzen!). Fleisch aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie bedecken und 5 Minuten ruhen lassen.

**4.** Spargel mit den Tomaten mischen. Fleisch mit Pfeffer und Fleur de sel würzen, gegen die Faser in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden und mit Spargelgemüse und etwas Safran-Mayonnaise servieren. Restliche Mayonnaise separat servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 54 g E, 101 g F, 8 g KH = 1156 kcal (4845 kJ)

## HAUSBESUCH BEIM METZGER DES VERTRAUENS



»e&t«-Koch Michele Wolken (links) ist versiert in Sachen Fleisch. Weiß er trotzdem mal nicht weiter, konsultiert er vertrauensvoll unseren Haus-und-Hof-Schlachter Michael Wagner.

Wissen Sie beim Besuch im Steakhouse sofort, welche Fleisch-Schnitte sich hinter Begriffen wie Flat Iron oder Skirt verstecken? Oder was ein Flanksteak geschmacklich vom Denver Cut unterscheidet? Für die Rezepte zu den „Second Cuts“ wollte sich »e&t«-Koch Michele Wolken tiefer ins Thema einarbeiten und besuchte kurzerhand einen geschätzten Lieferanten unserer Versuchsküche, den Schlachter Michael Wagner aus Hamburg-Eimsbüttel. Dass dieser sich mit amerikanischen Cuts auskennt, ist keine Selbstverständlichkeit. Die Fleischverwertung von Rindern in Deutschland unterscheidet sich essenziell von der amerikanischen Praxis, die in der hiesigen Ausbildung höchstens gestreift wird.

„Das hat viel mit der amerikanischen Burger-Kultur zu tun“, erklärt Wagner. So könnten es sich die Amerikaner leisten, den 1,5 bis 2 Kilo leichten Denver Cut aus einem kompletten Rindernacken zu schneiden, da der Rest ohnehin in den Wolf komme und zu Patties verarbeitet werde. „Aus deutscher Sicht ist das geradezu dekadent“, so Wagner. „Den Rindernacken verarbeiten wir zu Gulasch, weil er perfekt zum Schmoren ist.“

# „EIN SCHNITT WIE DER DENVER CUT IST AUS DEUTSCHER SICHT GERADEZU DEKADENT.“

Michael Wagner, Schlachter

Aus den genannten Gründen finden sich die US-Cuts auch nicht in seiner Theke wieder. Beigebracht hat er sich die Techniken trotzdem – auf eigene Faust, aus reinem Interesse am Handwerk. „Aus dem Bauchlappen machen wir normalerweise Mettwurst. Es ist schon interessant, dass dieses Stück heute als Flanksteak in Mode gekommen ist“, so Wagner.

Um am Ende ein schmackhaftes Steak servieren zu können, erfordern manche US-Cuts ein gewisses Verständnis: „Steaks aus dem Denver Cut haben zwar eine schöne Marmorierung, aber es ist nun mal Rindernacken“, betont Wagner. Das Fleisch habe deutlich längere Muskelfasern als Entrecôte oder Filet.

**1** Er weiß, wo's herkommt: Michael Wagner verarbeitet in seiner Metzgerei Tiere aus eigener Zucht **2** Der Weg zum Denver Cut erfordert höchste Präzision beim Schneiden und anatomisches Fachwissen: Michele Wolken zählte acht Arbeitsschritte bis zum Denver Cut **3** Von 6–8 kg Rindernacken bleibt beim Denver Cut vergleichsweise wenig zurück... **4** ...doch die Marmorierung der Steaks kann sich sehen lassen



1



2



3



4

„Aromatisch ist das wunderbar, aber man muss schon ein bisschen kauen.“ Außerdem sollte auch bei der Zubereitung jeder Handgriff sitzen. Wo ein Entrecôte noch verzeiht, wenn es ein bisschen zu lange in der Pfanne liegt, wird ein Steak aus dem Denver Cut schnell zur sprichwörtlichen Schuhsohle.

Inspiriert von Michael Wagners Ausführungen machte sich Michele Wolken zurück in der »e&t«-Küche ans Werk und testete verschiedene Garmethoden, um die beste herauszufinden. Seine favorisierte Methode finden Sie in den Rezepten auf den vorherigen Seiten. Und so viel sei verraten: Das dekadente Steak schmeckt ganz schön köstlich. —

**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](http://www.esSEN-und-trinken.de/minabo)



**Tel. 02501/8014379**

Bitte Bestellnummer angeben: 026M032

# POUTINE

Wie es kam, dass eine Handvoll Käsebruch auf frisch frittierten Pommes frites mit heißer Sauce übergossen als kanadischer Fast-Food-Schlager nun auch in Deutschland Kreise zieht? Das Rezept zum Erfolg liegt im Zusammenspiel von hausgemachter Knusprigkeit, optimalem Schmelzverhalten, Timing bei der Tunke und einer Portion quietschvergnügter kulinarischer Unvernunft



### HEGE MARIE KÖSTER

»e&t«-Köchin

„Ich liebe Pommes frites aus handgeschnittenen Kartoffeln. Neulich entdeckte ich welche in einem schickeren Hamburger Imbiss, der ‚Poutine‘ anbot. Nicht schlecht, geht aber besser, dachte ich und hab's ausprobiert. Inzwischen findet man Poutine von Sylt bis Karlsruhe. In Münster, Köln und in Berlin sowieso. Aber homemade spielen sie in einer anderen Liga.“

## POUTINE MIT RAGOÜT

### \* EINFACH

Für 4 Portionen

#### POMMES FRITES

- 1 kg große vorwiegend festkochende Kartoffeln (z.B. Bintje)
- 2–3 l neutrales Öl zum Frittieren (z. B. Sonnenblumenöl)

#### RAGOÜT

- 3 Zwiebeln (ca. 150 g)
  - 2 Knoblauchzehen
  - 1 Bund Suppengrün
  - 2 EL neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
  - 800 g Rinderbeinscheiben
  - 2 EL Tomatenmark
  - 1 TL mildes geräuchertes Paprikapulver
  - 250 ml trockener Rotwein
  - 2 Lorbeerblätter
  - Salz • Pfeffer
  - 2 TL Speisestärke
  - 125 g Mozzarella (Abtropfgewicht)
- Außerdem: Küchenthermometer

**1.** Für die Pommes frites die Kartoffeln gründlich waschen, mit der Gemüsebürste abschrubben und längs in 1,5 cm dicke Stäbchen schneiden. Kartoffeln in kaltes Wasser legen. Öl in einem großen Topf (oder der Fritteuse) auf 120 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen und mit einem sauberen Geschirrtuch trocken tupfen. In 2 Portionen in ca. 8 Minuten im heißen Öl farblos vorfrittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Hege Marie Köster:** „Die vorfrittierten Pommes frites lassen sich einfrieren.“

Dazu ein Backblech (das in den Tiefkühler passt) mit Backpapier belegen, vorfrittierte Pommes frites darauf verteilen, einfrieren und bei Bedarf tiefgekühlt frisch ausfrittieren.“

**2.** Für das Ragout Zwiebeln und Knoblauch grob würfeln. Suppengrün putzen, schälen, waschen und grob würfeln.

**3.** Öl im Bräter erhitzen, das Fleisch darin rundum kräftig anbraten, herausnehmen. Zwiebeln, Knoblauch und Suppengrün zugeben, kräftig anbraten. Tomatenmark und Paprikapulver zugeben, kurz anrösten. Rotwein zugießen, auf die Hälfte einkochen. Lorbeer und Fleisch in den Topf geben, 750 ml Wasser zugießen. Aufkochen, salzen und pfeffern. Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Gas 1, Umluft 140 Grad) auf der 2. Schiene von unten zugedeckt 3–3:30 Stunden schmoren lassen.

**4.** Fleisch aus dem Topf nehmen, vom Knochen lösen und in kleine Stücke zerzupfen. Bratensud durch ein feines Sieb in einen Topf drücken und aufkochen. Stärke in kaltem Wasser glatt rühren und die Sauce damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch zurück in die Sauce geben und warm stellen.

**5.** Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Stücke zerzupfen.

**Hege Marie Köster:** „Statt Cheese Curds nehme ich Mozzarella, der ist leichter erhältlich als Cheddar- oder anderer Käsebruch. frisch aus der Herstellung. Außerdem hat er die gewünschten Schmelzeigenschaften und stieht der Sauce geschmacklich nicht die Show.“

**6.** Für die Pommes frites das Frittieröl auf 180 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Die Hälfte der vorfrittierten Pommes frites darin in 3–4 Minuten knusprig goldbraun frittieren (siehe Tipp). Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, in einer Schüssel mit Salz würzen. Heiße Pommes frites sofort mit Mozzarella mischen.

**7.** Zum Servieren die Hälfte des Ragouts zügig auf 2 vorgewärmten flachen Tellern oder Platten verteilen. Heiße Mozzarella-Pommes-frites darauf verteilen und sofort servieren.

**8.** Restliche Kartoffeln ebenso zubereiten, anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus**  
**Garzeit 3:30 Stunden**

**PRO PORTION 41 g E, 47 g F, 37 g KH =**  
**762 kcal (3197 kJ)**

**Tipp** Zuvor eingefrorene Pommes frites ca. 1 Minute länger im heißen Öl goldbraun frittieren.

## POUTINE MIT ROTE-BETE-LACHS

### \*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

#### POMMES FRITES

- 1 kg große vorwiegend festkochende Kartoffeln (z.B. Bintje)
- 2–3 l neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)

#### LACHS

- 200 ml Rote-Bete-Saft
- 1 EL Honig
- Salz • Pfeffer
- 500 g Lachsfilet (ohne Haut)

#### DILL-HOLLANDAISE

- 125 g Butter
  - 50 g Schalotten
  - 50 ml milder Weißweinessig (z. B. Chardonnay-Essig von Forum)
  - 100 ml trockener Weißwein
  - 2 Eigelb (KI. M)
  - 2–3 TL Zitronensaft • Salz
  - 4 Stiele Dill
  - 20 g Forellenkaviar
- Außerdem: Auflaufform, Küchenthermometer

**1.** Für die Pommes frites Kartoffeln wie bei „Poutine mit Ragout“ (s. links) vorfrittieren.

**2.** Für den Lachs Rote-Bete-Saft erhitzen und Honig einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sud in eine Auflaufform geben und das Lachsfilet darin wenden. Mit der Fettseite nach unten in die Form geben.

**3.** Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 15–18 Minuten garen. Zwischendurch mehrmals mit dem Rote-Bete-Sud bestreichen.

**4.** Für die Dill-Hollandaise Butter bei mittlerer Hitze im kleinen Topf erhitzen und warm stellen. Schalotten in feine Ringe schneiden, mit Essig und Weißwein bei mittlerer Hitze auf 100 ml einkochen.

**5.** Reduktion durch ein feines Küchensieb in einen Schlagkessel gießen. Eigelbe, 2 TL Zitronensaft und  $\frac{1}{4}$  TL Salz zugeben und über einem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen in 4–5 Minuten cremig-schaumig aufschlagen. Schlagkessel mit dem Wasserbad von der heißen Herdplatte ziehen und die Butter nach und nach in einem dünnen Strahl vorsichtig unterrühren. Beiseitestellen, gelegentlich umrühren.

**6.** Dillästchen von den Stielen abzupfen, fein schneiden und in die Sauce hollandaise rühren. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Zitronensaft abschmecken.

**7.** Pommes frites wie im Rezept „Poutine mit Ragout“ (siehe links) fertigstellen.

- Lachsfilet mit der Gabel zerzupfen.
- Zum Servieren heiße Pommes frites auf vorgewärmten flachen Teller verteilen, Lachs darauf verteilen, mit Dill-Hollandaise beträufeln und mit Forellenkaviar garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde  
**PRO PORTION** 30 g E, 62 g F, 37 g KH =  
 860 kcal (3603 kJ)

## **POUTINE MIT AVOCADO-SALSA**

### \* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

#### POMMES FRITES

- 1 kg große vorwiegend festkochende Kartoffeln (z.B. Bintje)
- 2–3 l neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)

#### AVOCADO-SALSA

- 1 Limette
  - 1 reife Avocado
  - 150 g Tomaten
  - 4 Frühlingszwiebeln
  - 8 Stiele Koriandergrün
  - Salz • Pfeffer
  - 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
  - 125 g Mozzarella (Abtropfgewicht)
- Außerdem: Küchenthermometer

- Für die Pommes frites Kartoffeln wie im Rezept „Poutine mit Ragout“ (siehe Seite 117) vorfrittieren.
- Für die Avocado-Salsa Limette halbieren, 2 El Saft auspressen und in eine Schüssel geben. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und fein würfeln. Sofort mit dem Limettensaft in der Schale mischen.
- Tomaten putzen, waschen, den Stielansatz entfernen. Tomaten fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, längs vierteln. Das Weiße und Hellgrüne in feine Scheiben schneiden und mit den Tomatenwürfeln zur Avocado geben.
- Korianderblätter abzupfen, fein hacken und zur Salsa geben. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Abgetropfte Mozzarella in kleine Stücke zerzupfen.
- Pommes frites wie im Rezept „Poutine mit Ragout“ (Seite 117) fertigstellen, noch heiß mit zerzupftem Mozzarella mischen. Sofort auf vorgewärmten flachen Tellern verteilen, die Salsa darauf verteilen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten  
**PRO PORTION** 10 g E, 32 g F, 36 g KH =



## **5 FRAGEN AN DIETMAR PRIEWE**

Dietmar Priewe, Küchenchef der Sylter „Sansibar“, entdeckte Poutine auf Korsika, serviert sie aber lieber „ohne nasse Füße“: sehr knusprige, extradünne Ofen-Pommes, mit Monterey-Jack-Käse und Bratensauce mit Beef-Stücken – manchmal vom Wagyu.

### WIE KAMEN SIE AUF DIE POUTINE?

Letztes Jahr im Urlaub auf Korsika haben wir sie in den hippen, besseren Strandrestaurants entdeckt, besonders gut waren sie in Porto-Vecchio und Umgebung. Nur die Optik gefiel mir nicht so: alles in einer Schale und durchgeweicht...

### WIE SERVIEREN SIE DIE POUTINE DENN?

Wir verwenden unsere Haus-Pommes: extrakross und -dünn und richten sie auf Zeitungspapier auf einem flachen Teller flach an. Die Sauce kommt oben drauf, aber erst kurz vor dem Servieren.

### CHEESE CURDS ODER MOZZARELLA?

Cheddar und Monterey Jack, ein in den USA populärer Kuhmilchkäse, gut geeignet zum Gratinieren. Mit dem Mix überbacken wir die Pommes frites dann im Ofen.

### WORAUF KOMMT'S SONST NOCH AN?

Mundgefühl und Textur! Die Knusprigkeit der Pommes, das Cremige vom Käse. Die Röstaromen der Sauce gehören für mich auch dazu. Etwas Frisches, Lauch, Chili. Gern auch knusprig gebratener Speck. Poutine ist ein fettes Essen. Das muss so gut sein, dass es die Sünde auch wert ist.

### UND WAS TRINKT MAN DAZU?

Mein Favorit: ein leichter Weißwein. Die Weißwein-Cuvée „Chardonnay & Weißburgunder“ von Dreissigacker zum Beispiel. Oder unsere Erdbeer-Bowle.

## **DIE 3 BASICS DER POUTINE**

Pommes frites mit Käse und Sauce. Mehr ist es nicht. Macht nicht schlank, macht nicht schön. Macht aber Laune, wenn man die drei gekonnt miteinander kombiniert. Sicher ist: Die Pommes frites müssen richtig heiß sein, wenn der Käse dazukommt. Und: Ohne gute Sauce hat das Ganze keinen Sinn.

### ABER BITTE MIT SAUCE

Die Sauce verleiht einer Poutine den Charakter. Dabei soll sie erst später dazugekommen sein: um das Arrangement warm zu halten; oder weil die Cheese Curds sich in heißer Sauce so gut machen. Poutine im Stil des Originals aus Quebec wird mit einer braunen, leicht pfeffrigen Sauce („Gravy“) serviert. Sie basiert entweder auf Geflügelfond und ist eher flüssig, sodass sie alle Pommes frites rundum benetzen kann. Oder es handelt sich um einen Fleischfond, der im Stil einer Demi-glace reduziert bzw. eingedickt wird. In beiden Fällen wird die Sauce ohne Fleisch serviert. Wer aufs Fleisch nicht verzichten möchte, wählt ein schmortaugliches Teilstück vom Rind, z.B. Beinscheibe oder Ochsenschwanz, und bereitet ein Ragout damit zu (siehe Rezept Seite 117).

### HEISS UND FETTIG

Weich werden Pommes frites in Sauce getränkt von allein. Frittiert man sie zweimal, werden sie außen knusprig und nur innen weich. Also am besten vorfrittieren, dann in zwei Portionen ausfrittieren. So lassen sie sich jeweils heiß sofort servieren. Nicht im Ofen warm halten, da werden sie weich.

### GANZ SCHÖN CHEESY

Ursprünglich servierte man Poutine mit frischem Käsebruch. Die Stückchen entstehen bei der Käseherstellung, nachdem die Milch dickgelegt und die „Dicke“ in Stücke geschnitten wurde. Da frischer Käsebruch (Cheese Curds) kaum zu bekommen ist, wird Poutine gern mit Mozzarella oder einem anderen milden, leicht salzigen Käse mit ähnlichen Schmelzeigenschaften serviert. Die Brandenburger Bauernkäserei Wolters stellt Cheese Curds nach kanadischer Tradition aus eigener Milch her. Zu bestellen unter [www.q-regio.de](http://www.q-regio.de) oder beim Berliner Vorreiter „The Poutine Kitchen“ direkt probieren.



## KANADISCHES ZUFALLSPRODUKT

Kloß mit Soß' ist eine runde Sache. Bei „Poutine“ aber zeigen die Kartoffeln klare Kante: doppelt frittiert, mit Käsebruch und heißer Sauce – schlicht gut

### WO KOMMT'S HER? DER URSPRUNG

Gleich mehrere Orte beanspruchen die Urheberschaft. Der schönste Gründungsmythos verlegt die Anfänge ins Jahr 1957 in das Molkereistädtchen Warwick/Quebec. Dort soll ein gewisser Eddy Lainesse in seinem Stammlokal „Le Café Ideal“ eines Tages seine „Fries“ mit Cheese Curds bestellt haben. Was der Koch mit dem Satz quittiert habe: „Ça va faire une maudite poutine!“ Eine „verfluchte Sauerei“ mache das! Man mag dem Wort „Poutine“ eine Nähe zum „Pudding“ unterstellen. Aber es stammt wohl eher aus dem Quebecker Slang und bezeichnet ein mehr oder weniger ausgeprägtes „Chaos“. Ob der Koch nun recht hatte oder nicht – die Poutine schaffte es bis nach Europa. Und kommt heute durchaus adrett daher, wenn man beim Zubereiten ein paar Dinge beachtet.

### WAS GEHÖRT DAZU? DER DREIKLANG

Pommes frites. Käse. Sauce: Die Grundkomponenten sind überschaubar. Für die Pommes frites werden vorwiegend mehligkochende Kartoffeln (gern ungeschält) mitteldick geschnitten und zweimal frittiert. Die Sauce ist für den Geschmack zuständig. Und damit Fond oder Bratensauce Aroma und Tiefe entwickeln, braucht's etwas Zeit. Der Käse sorgt fürs Mundgefühl. Dafür wird meist zerzupfter Brühkäse (Mozzarella) oder Käsebruch (Cheese Curds) kurz vor dem Servieren mit den heißen

Pommes frites vermengt bzw. mit der heißen Sauce übergossen, erwärmt sich, schmilzt an und erzeugt das erwünschte „Quietschen“ beim Kauen. Der Käse sollte möglichst frisch und saftig sein, weshalb man „Poutine“ früher oft in der Nähe von Molkereien fand – als Verwerter des schnell verderblichen Milchprodukts.

### WO FÜHRT'S HIN? EIN AUSBLICK

Denkt man Poutine von den Pommes frites her, eröffnen sich fast unbegrenzte Möglichkeiten: mit Chili con carne und Sour Cream, mit Falafeln und Aioli, mit Pulled Pork, Huhn, Bacon, vegan... Merguez, Foie gras, Kaviar, alles zu haben. Da Käse allerdings kaum zu Fisch passt, gibt's zu unserer Edelvariante mit Rote-Bete-Lachs eine Sauce hollandaise. Ein Schelm, wer „Fish & Chips“ dabei denkt.

# Mit leisen Tönen

In diesem Monat setzt unser Menü auf Subtilität statt auf lautstarke Effekte. Kalbstafelspitz, Lachs in cremiger Sauce und Möhren-Parfait begeistern durch gekonnte Kombinationen und raffinierte Garmethoden

REZEPTE JÜRGEN BÜNGENER FOTOS JORMA GOTZWALD  
STYLING ISABEL DE LA FUENTE TEXT MARIANNE ZUNNER





JÜRGEN BÜNGENER  
»e&t«-Koch

## So plant unser Koch sein Menü

### AM VORTAG

- Parfait zubereiten
- Orangengelee zubereiten
- Hanfkrokant zubereiten und in einen verschließbaren Behälter füllen
- Lachs beizen
- Kalbstafelspitz garen, abkühlen lassen, in Folie wickeln und kalt stellen

### 3 STUNDEN VORHER

- Paprika-Oliven-Relish zubereiten und abgedeckt beiseitestellen
- Wermutsauce zubereiten und abgedeckt beiseitestellen
- Gemüse für Wermutsauce vorbereiten, schneiden und abgedeckt kalt stellen

### 40 MINUTEN VORHER

- Sesam rösten
- Kartoffeln für die Röstkartoffeln schneiden und abgedeckt kalt stellen
- Kalbstafelspitz aufschneiden, auf einer Platte anrichten und mit Folie abdecken

### WENN DIE GÄSTE DA SIND

- Kalbstafelspitz mit etwas Relish beträufeln und mit Sesam bestreuen

### NACH DER VORSPEISE

- Röstkartoffeln braten
- Wermutsauce aufkochen und Gemüse darin garen
- Lachs braten und anrichten

### NACH DEM HAUPTGANG

- Parfait anrichten

HAUPTSPEISE

*Gebeizter Lachs mit  
Gemüse in Wermutsauce*

Erst über Nacht gebeizt, dann auf einer Seite kurz angebraten – so vereint der lauwarm servierte Lachs zwei Konsistenzen. Kohlrabi, Möhren und Zuckerschoten geben einen Vorgeschmack auf den Frühling.

**Rezept rechts**



## VORSPEISE

FOTO SEITE 62

### Vitello mit Paprika-Oliven-Relish

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

#### VITELLO

- 400 g Kalbstafelspitz (ohne Fettdeckel)
- ½ TL Koriandersaat
- Salz
- Pfeffer
- 10 g Butterschmalz
- 4 Stiele Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL helle Sesamsaat
- PAPRIKA-OILVEN-RELISH**
- 1 rote Paprikaschote

- 1 kleine Salzzitrone (ca. 100 g)
- 1 kleine weiße Zwiebel (ca. 50 g)
- 30 g schwarze Oliven (in Öl, ohne Stein; z.B. Taggiasca)
- 3 Stiele glatte Petersilie
- 4 EL Weißweinessig
- 5 EL Distelöl
- ½ TL Chiliflocken
- Salz
- Pfeffer

1. Für das Vitello den Kalbstafelspitz 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Koriandersaat im Mörser fein zermahlen. Fleisch rundum mit Koriander, Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer offenfesten Pfanne erhitzen und den Tafelspitz darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum 2–3 Minuten hellbraun anbraten. Nach 1 Minute Thymianstiele und angedrückten Knoblauch zugeben. Tafelspitz im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Gas 1, Umluft 130 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, Fleisch auf einen Teller legen und abgedeckt 1 Stunde abkühlen lassen.

3. Inzwischen Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, in ein Schälchen füllen und beiseitestellen.

4. Für das Paprika-Oliven-Relish die Paprikaschote waschen, vierteln, entkernen und mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der obersten Schiene 8–12 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika aus dem Ofen nehmen, mit einem nassen Küchentuch bedecken und 10 Minuten abkühlen lassen. Paprika häuten und in 5 mm große Würfel schneiden.

5. Salzzitrone vierteln, die Schale vom Fruchtfleisch schneiden (das Fruchtfleisch wird nicht verwendet) und fein würfeln. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Oliven abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie mit den Stielen sehr fein schneiden. Alles mit der Paprika in eine Schale geben. Essig mit 2 EL Wasser, Distelöl, Chiliflocken sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Zum Gemüse geben und vorsichtig untermischen.

6. Kalbstafelspitz in dünne Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten. 4–5 EL Relish darüber verteilen. Mit Sesam bestreuen und mit dem restlichen Relish servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Kühl- und Wartezeit 1:30 Stunden  
**PRO PORTION** 22 g E, 21 g F, 2 g KH = 290 kcal (1212 kJ)

## HAUPTSPEISE

FOTO LINKS

### Gebeizter Lachs mit Gemüse in Wermutsauce

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

#### GEBEIZTER LACHS

- 2 TL Koriandersaat
- 15 g brauner Zucker
- 20 g Salz
- 1 Bio-Limette
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 500 g Lachsfilet (Mittelstück; ohne Haut und Gräten)
- 4 Stiele Dill
- 10 Stiele Koriandergrün
- 20 g Butter

#### GEMÜSE IN WERMUTSAUCE

- 80 g Schalotten
- 20 g Butter

- 150 ml Wermut (z.B. Noilly Prat)
- 400 ml Gemüsefond
- 250 ml Schlagsahne
- Salz • Pfeffer
- 300 g Kohlrabi
- 250 g dünne Möhren
- 80 g Zuckerschoten

#### RÖSTKARTOFFELN

- 400 g festkochende Kartoffeln
- 20 g Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer

1. Am Vortag für den gebeizten Lachs Koriandersaat, Zucker und Salz im Mörser fein zerstoßen. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limettenschale und Kurkuma unter die Gewürzmischung rühren.

2. Lachs eventuell entgräten und auf der Hautseite in eine Form (z.B. Auflaufform) legen. Gewürzmischung gleichmäßig darauf verteilen und leicht andrücken. 2 Stiele Dill und 8 Stiele Koriandergrün mit den Stielen fein schneiden und gleichmäßig auf dem Lachsfilet verteilen. Mit Klarsichtfolie bedecken, eine Platte oder ein passendes Brett (z.B. Frühstücksbrett) darauflegen und mit einem passenden schweren Gegenstand (z.B. Mörser, gefüllte Konservendose) beschweren. Dann Lachsfilet mindestens 10 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank beizeiten.

3. Am Tag danach Gewürzmischung und Kräuter mit dem Messerrücken vorsichtig vom Lachs abschaben. Lachsfilet mit Küchenpapier trocken tupfen und in gleich große Viertel schneiden. Abgedeckt beiseitestellen.

4. Für die Wermutsauce Schalotten fein würfeln. Butter in einer Sautéuse erhitzen, Schalotten darin glasisch dünsten. Mit Wermut ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Fond und Sahne auffüllen und bei mittlerer Hitze 25–30 Minuten auf 400 ml einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Inzwischen für das Gemüse Kohlrabi putzen, schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Scheiben halbieren, dann quer in 5 mm breite Stücke schneiden. Möhren putzen, schälen und schräg in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren.

6. Für die Röstkartoffeln Kartoffeln schälen, waschen und in 5 mm große Würfel schneiden. Schmalz in einer breiten beschichteten Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze 15–18 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Inzwischen die reduzierte Wermutsauce mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Kohlrabi und Möhren zugeben, kurz aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 10 Minuten garen. Nach 8 Minuten Garzeit Zuckerschoten zugeben.



## VOLL IM SAFT

*Als hätten sie sich gesucht und gefunden: Mit wunderbarer Balance zwischen saftiger Birnenfrucht und kühler Mineralik macht der biodynamisch erzeugte Silvaner „Quarzit“ vom Weingut Riffel mächtig Eindruck neben dem Lachs, ohne ihm jedoch die Schau zu stehlen. Zur frischen Sauce mit Frühlingsgemüse passt der elegante Rheinhesse sowieso hervorragend.*

Riffel Binger Silvaner „Quarzit“, 12 Euro, über [www.weingut-riffel.de](http://www.weingut-riffel.de)

8. Für den Lachs Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die gebeizten Filets darin auf der Hautseite 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Lachs dabei höchstens halb durchgaren, die Oberseite soll ungegart bleiben.

9. Gemüse mit Sauce und Kartoffeln auf vorgewärmten flachen Tellern anrichten. Lachs darauflegen. Restliche Korianderblätter und Dillspitzen von den Stielen abzupfen und darüberstreuen. Sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden plus Beizzeit mindestens 10 Stunden  
**PRO PORTION** 30 g E, 46 g F, 28 g KH = 681 kcal (2856 kJ)

## DESSERT

FOTO RECHTS

### Möhren-Ingwer-Parfait mit Orangengelee

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

#### PARFAIT

- 20 g eingelegter Ingwer (in Sirup)
- 60 g Zucker
- 100 ml Möhrensaft
- 1 El Zitronensaft
- 5 Eigelb (Kl. M)
- 200 ml Schlagsahne

#### ORANGENGELEE

- 4 Blatt weiße Gelatine

- 200 ml Orangensaft

- 50 ml Zitronensaft

- 4 Stiele Zitronenmelisse

#### HANFKROKANT

- 30 g Hanfsaat
- 50 g Zucker

Außerdem: 4 runde Förmchen (à 180 ml Inhalt), quadratische Form (12 x 12 cm, Höhe: 2–3 cm)

1. Für das Parfait den Ingwer gut abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden, dann grob hacken. Ingwer mit dem Zucker im Mörser zu einer feinen Paste zerreiben. Ingwerpaste, Möhrensaft, Zitronensaft und Eigelbe in einem Schlagkessel im heißen (nicht kochenden) Wasserbad mit dem Schneebesen 8–10 Minuten cremig-dicklich aufschlagen.

2. Parfait-Masse in ein kaltes Wasserbad stellen und so lange rühren, bis sie erkaltet ist. Sahne steif schlagen, portionsweise vorsichtig unterheben. Masse in 4 Förmchen füllen, mit Klarsichtfolie abdecken und mindestens 6 Stunden gefrieren lassen.

3. Für das Orangengelee die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Orangen- und Zitronensaft in einem kleinen Topf erwärmen und vom Herd nehmen. Abgetropfte Gelatine darin auflösen. Die quadratische Form mit Klarsichtfolie auslegen. Saftmischung durch ein feines Küchensieb in die Form gießen und mindestens 5 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen, bis sie geliert ist.

4. Für den Hanfkrokant die Hanfsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und in eine Schale füllen. Zucker in einer kleinen Sauteuse goldbraun karamellisieren lassen, dabei erst rühren, wenn der Zucker zu schmelzen beginnt. Hanfsaat untermischen und Masse sofort auf ein Stück Backpapier (ca. 20 x 20 cm) geben. Mit einem weiteren Stück Backpapier abdecken und mit einem Rollholz flach rollen. Dabei zügig arbeiten, weil der Karamell schnell fest wird. Krokant fest werden lassen, dann in feine Stücke hacken.

5. Orangengelee vorsichtig stürzen. Folie entfernen und Gelee in feine Würfel schneiden.

6. Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und Parfaits stürzen. Mit Orangengelee anrichten, mit Hanfkrokant und abgezupften Zitronenmelisseblättern bestreuen. Sofort servieren

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Kühl- und Gefrierzeiten mindestens 6 Stunden

**PRO PORTION** 8 g E, 26 g F, 39 g KH = 438 kcal (1833 kJ)

DESSERT

## Möhren-Ingwer-Parfait

Orangengelee-Würfelchen schmelzen mit dem Eis im Mund – und frischen es mit milder Säure auf. Dazwischen knistert Krokant aus Hanfsaat.

Rezept links



„Vegetarier können das Orangengelee auch mit Agar-Agar zubereiten.“

»e&t«-Koch Jürgen Büngener

# ab 5 jahren

# ab 9 Jahren



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

Schenken Sie Lesespaß.  
Jetzt im Handel oder  
Gratis-Ausgabe sichern:  
[geolino.de/heft](http://geolino.de/heft)

**GEO**



»e&t«-Bäckerin  
Hege Marie Köster

# Heldenstück

Töten, was man liebt, weil man's nicht teilen kann? Das ist doch eine Tragödie!

Unser „Othello“ geht's anders an: vervielfacht und verschenkt sich dann, der feine Kerl – mit dunkler Seite, weichem Kern. Und bleibt selbst locker, wenn unbedacht ein Gestriger ihn zum „Mohrenkopf“ macht

REZEPTE HEGE MARIE KÖSTER FOTOS JORMA GOTZWALD  
STYLING MEIKE STÜBER TEXT INKEN BABERG

Große  
Backschule  
70. Folge



Othello-Törtchen mit schokoliertem Biskuitdeckel, Biskuitboden und Pudding-Sahne-Füllung

## Othello-Törtchen

\*\* MITTELSCHWER

Für 18 Stück

### FÜLLUNG

- 2 Blatt weiße Gelatine
- 200 ml Milch
- ½ Pk. Vanillepudding-pulver
- 2 El Zucker
- 250 ml Konditorsahne (35 % Fett)

### BISKUITMASSE

- 4 Eier (Kl. M)
- Salz
- 120 g Zucker
- 1 Tl Vanillepaste
- 100 g Mehl plus etwas zum Bestäuben
- 25 g Kartoffelstärke

### GLASUR

- 150 g Zartbitterkuvertüre (55 % Kakao)
- 120 ml Konditorsahne (35 % Fett)
- 25 g Butter
- 30 g Honig
- 150 g Marillenkonfitüre (ersatzweise Aprikosenkonfitüre)

Außerdem: Spritzbeutel mit Lochtülle (1 cm Ø) und Sterntülle (ca. 1 cm Ø)

**1.** Für die Füllung (siehe Tipp 2) Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 4 El Milch mit Puddingpulver glatt rühren. Restliche Milch und Zucker in einem Topf aufkochen, Puddingpulver einröhren und erneut aufkochen. Gelatine ausdrücken und im heißen Pudding auflösen. Abgedeckt beiseite abkühlen lassen.

**2.** Für den Biskuit Eier trennen. Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers halb steif schlagen. Zucker langsam zugeben und weiterschlagen, bis die Masse glänzend und steif ist. Eigelbe und Vanillepaste unterrühren. 100 g Mehl und Stärke über die Masse sieben und mit dem Teigspatel locker unterheben.

**3.** Biskuitmasse in den Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. ⅓ Masse in 12 Tupfen (5–6 cm Ø) auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen und mit wenig Mehl bestäuben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) 10–12 Minuten goldgelb backen. Mit Backpapier vom Backblech ziehen, abkühlen lassen. Vorgang 2-mal wiederholen, sodass nach 3 Backdurchgängen 36 Biskuitteile vorliegen.

**4.** Für die Glasur Kuvertüre grob hacken. Sahne, Butter und Honig in einem Topf aufkochen und bei milder Hitze 1 Minute leise kochen lassen. Kuvertüre in der heißen Sahne glatt rühren und die Masse etwas abkühlen lassen.

**5.** Marillenkonfitüre im kleinen Topf erhitzen und durch ein Sieb streichen. Die Hälfte der Biskuitteile (18 Stück) an der gewölbten Seite mit Konfitüre bestreichen und 10 Minuten trocknen lassen. Anschließend Biskuitteile von Hand mit

der konfitürebestrichenen Seite in die Glasur tauchen. Auf einem Kuchengitter abtropfen lassen und 30 Minuten kalt stellen.

**6.** Für die Füllung die Sahne mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Kalten Pudding glatt rühren und die Sahne unterheben.

**7.** Puddingsahne in den Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf die flache Seite der restlichen unglasierten Biskuitteile spritzen. Mit den glasierten Deckeln belegen. Leicht gekühlt servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden plus

Kühlzeit 2 Stunden

**PRO STÜCK** 4 g E, 10 g F, 26 g KH = 218 kcal (916 kJ)

**Tipp 1** Im Kühlschrank in einer Blechdose sind die Törtchen 2–3 Tage haltbar.

**Tipp 2** Wer eine schnellere Füllung haben möchte, schlägt 300 ml Schlagsahne mit den Quirlen des Handrührers steif. 4–6 El Eierlikör unterheben und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen.

*„Über die Füllung haben wir heiß diskutiert. Die einen wollten Pudding, die anderen Sahne, die nächsten Eierlikörsahne. Mein ‘Othello’ ist da flexibel.“*

>e&t<-Bäckerin Hege Marie Köster

## Backen nach Bildern



Für die Füllung ausgedrückte Gelatine mit dem Schneebesen im heißen Pudding auflösen. 2 Stunden abkühlen lassen.



Für den Biskuit Eiweiß mit 1 Prise Salz halb steif schlagen. Salz gibt Grundaroma, ohne Salz schmeckt süßes Gebäck oft fad.



Eigelbe und Vanillepaste mit den Quirlen des Handrührer unter den gezuckerten Eischnee rühren.



4

Mehl und Stärke über die Masse sieben und mit dem Spatel unterheben, sodass die Masse luftig bleibt und nicht klumpt.



5

Biskuitmasse per Spritzbeutel auf das mit Backpapier belegte Backblech spritzen. Dabei 36 Tupfen auf 3 Bögen verteilen.



6

Tupfen mit Mehl bestäuben, damit die Oberfläche glatt wird, und bei 180 Grad 10–12 Minuten goldgelb backen.



7

Für die Füllung mit dem Spatel geschlagene Sahne unter den glatt gerührten kalten Pudding heben. So bleibt die Masse luftig.



8

Die Hälfte der Biskuitteile (18 Stück) nach dem Trocknen auf der gewölbten Seite mit flüssiger Konfitüre bestreichen.



9

Für die Glasur grob gehackte Kuvertüre in die Sahnemischung rühren. Die Sahne sollte heiß sein, aber nicht mehr kochen.



10

Dieselben Biskuitteile mit der konfitüre-bestrichenen Seite von Hand in die warme Kuvertüre tauchen.



11

Die schokolierten Biskuitteile auf einem Kuchengitter abtropfen lassen. Anschließend 30 Minuten kalt stellen.



12

Zum Füllen Puddingsahne im Spritzbeutel auf die unglasierten Biskuitteile spritzen. Mit schokolierten Biskuitteilen belegen.

# Der Frühstarter

Jahr für Jahr wird der erste Rhabarber freudig begrüßt. Weil die knackigen Stängel zuverlässig den Beginn des Frühlings anzeigen – und sich ihr saures Wesen unter freundlicher Mithilfe von etwas Zucker in einen süßen Traum verwandeln lässt

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

## DURCH DICK UND DÜNN

Rhabarber ist meist grün-fleischig mit rot-grün gefärbter Schale. Je dicker die Stängel, desto robuster ist ihre Schale und desto höher ihr Säuregehalt. Besonders mild ist Himbeerrhabarber. Er ist außen und innen rosafarben und so zart, dass er nicht geschält werden muss.





## Rhabarber-Tarte mit Polenta-Sahnecreme

Statt mit Stärke wird die Creme mit feinem Maisgrieß angedickt. Obenauf glänzt ein Topping aus Rhabarbergeleé und gedünstetem Rhabarber.

Rezept Seite 133





## Pastéis de Nata mit Rhabarber

Die berühmten portugiesischen Puddingtörtchen schmecken fein nach Zimt. Ausnahmsweise haben wir sie mal eckig geformt.

**Rezept rechts**

Foto links

## Pastéis de Nata mit Rhabarber

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stück

- 6 rechteckige Platten TK-Blätterteig (450 g)
  - 300 g Rhabarber
  - 30 g Mehl
  - 250 ml Milch
  - ½ Zimtstange (4 cm Länge)
  - 2 Streifen dünn abgeschälte Bio-Zitronenschale
  - Salz
  - 125 g feiner brauner Zucker
  - 4 Eigelb (Kl. M)
  - 1 Ei Puderzucker
- Außerdem: 12 Brioche-Förmchen (à 6 cm Ø; ersetztweise 12er-Muffin-Form), etwas Butter für die Förmchen

**1.** Blätterteig nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen und 10 Minuten antauen lassen. Rhabarber putzen, waschen und in 1 cm große Stücke schneiden, dickere Stangen vorher längs halbieren.

**2.** Mehl und Milch in einem Topf glatt rühren. Zimtstange, Zitronenschale und 1 Prise Salz zugeben, aufkochen und unter Rühren 2 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Zimtstange und Zitronenschale entfernen, Puddingmasse beiseitestellen.

**3.** Zucker und 125 ml Wasser aufkochen. Rhabarber zugeben, 1-mal aufkochen und mit einer Schaumkelle herausnehmen. Rhabarbersirup mit dem Schneebesen in die Puddingmasse einrühren, Eigelbe unterziehen.

**4.** 12 Brioche-Förmchen fetten. Blätterteigplatten quer halbieren und jeweils zu Quadraten (10x10 cm) ausrollen. In die Förmchen drücken, mit Pudding füllen und den Rhabarber darauf verteilen.

**5.** Törtchen im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 220 Grad) auf der untersten Schiene 15–18 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter lauwarm abkühlen lassen, dann vorsichtig aus den Förmchen heben. Törtchen abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO STÜCK** 4 g E, 11 g F, 28 g KH = 238 kcal (997 kJ)



**HEGE MARIE KÖSTER**  
»e&t«-Köchin

**„Für meine Rezepte können Sie jede Art von Rhabarber verwenden. Ich bevorzuge den rosa Himbeerrhabarber.“**



Foto Seite 131

## Rhabarber-Tarte mit Polenta-Sahnecreme

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

### MÜRBETEIG

- 125 g Butter (weich) plus etwas zum Fetten der Form
- 80 g Puderzucker
- Salz
- 1 Ei (Kl. M)
- 250 g Mehl

### POLENTA-SAHNECREME

- 200 ml Milch
- 30 g Zucker
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

- 40 g Instant-Polenta (Maisgrits)
- 150 ml Schlagsahne

### RHABARBER-TOPPING

- 2 Blatt weiße Gelatine
  - 500 g Rhabarber
  - 50 g Zucker
  - 1 EL gehackte Pistazien
- Außerdem: Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden (26 cm Ø), getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

**1.** Für den Mürbeteig Butter, Puderzucker und 1 Prise Salz mit den Knethaken des Handrührers verrühren. Ei kurz unterarbeiten. Mehl darübersieben und kurz unterkneten. Teig mit leicht bemehlten Händen zu einer Kugel formen und flach drücken. In Klarsichtfolie wickeln und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

**2.** Für die Polenta-Sahnecreme Milch, Zucker und Zitronenschale aufkochen und den Maisgrits unter Rühren mit dem Schneebesen einrieseln lassen. Unter Rühren 1-mal aufkochen, in eine Schüssel füllen und abgedeckt abkühlen lassen.

**3.** Tarte-Form leicht fetten. Tarte-Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem 5 mm dicken Kreis ausrollen und die Form damit auslegen, Teig am Rand gut andrücken. Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier belegen und mit Hülsenfrüchten beschweren. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 15 Minuten backen. Backpapier mit Hülsenfrüchten entfernen und die Tarte weitere 5 Minuten backen. Tarte-Boden in der Form auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

**4.** Für das Rhabarber-Topping Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Rhabarber putzen, waschen und in ca. 8 cm lange Stücke schneiden. Zucker und 100 ml Wasser aufkochen, Rhabarber darin 2–4 Minuten garen. Kurz bevor er zerfällt, Rhabarber mit einer Schaumkelle aus dem Sud heben und auf einem Teller abkühlen lassen. Sud vom Herd nehmen, ausgedrückte Gelatine darin auflösen und abkühlen lassen.

**5.** Polentacreme mit dem Schneebesen glatt rühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Creme auf den Tarte-Boden geben und glatt streichen. Rhabarber auf der Tarte verteilen, mit dem abgekühlten Sud überziehen und 1 Stunde kalt stellen.

**6.** Rhabarber-Tarte aus der Form lösen und auf eine Platte setzen. Mit Pistazien bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Kühlzeit 3 Stunden

**PRO STÜCK** 4 g E, 14 g F, 33 g KH = 285 kcal (1195 kJ)

## Rhabarber-Gugelhupf

Neben Rhabarberstückchen enthält der Kuchen knusprige Amarettini.

Die kleinen Kekse sorgen für ein apartes Mandelaroma.

**Rezept Seite 136**





## Rhabarber-Kaltschale mit Kokosnocken

Das fruchtige Süppchen erhält durch Zitronengras eine leicht exotische Note. Passend dazu wird der Grießbrei für die Klößchen mit Kokosmilch gekocht.

**Rezept Seite 136**



Foto Seite 134

## Rhabarber-Gugelhupf

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 16 Stücke

- 350 g Rhabarber
- 200 g Marzipanrohmasse (kalt)
- 250 g Butter (weich) plus etwas für die Form
- 200 g Zucker
- 1 Pk. Vanillezucker • Salz
- 4 Eier (Kl. M; Zimmer-temperatur)
- 250 g Mehl
- 75 g Kartoffelmehl
- 3 TL Weinsteinbackpulver
- 4 EL Schlagsahne
- 70 g Amarettini
- 1 TL Puderzucker
- Außerdem: Gugelhupfform (24 cm Ø)

1. Rhabarber putzen, waschen und in 1 cm große Stücke schneiden. Marzipan auf einer Küchenreibe grob reiben.
2. Butter, Marzipan, Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers cremig-weiß rühren. Eier nacheinander zugeben und jeweils gut unterrühren. Mehl, Kartoffelmehl und Backpulver mischen und sieben. Nach und nach abwechselnd mit der Sahne zur Buttermasse geben und kurz unterrühren. Amarettini und Rhabarber unterheben.
3. Teig in eine sorgfältig gefettete Gugelhupfform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 50–60 Minuten backen. Kuchen nach ca. 45 Minuten eventuell mit Backpapier abdecken.
4. Kuchen herausnehmen, 10 Minuten in der Form auf einem Kuchengitter ruhen lassen, dann daraufstürzen. Gugelhupf auskühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und servieren. Dazu schmeckt geschlagene Sahne.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Backzeit 1 Stunde  
**PRO STÜCK** 5 g E, 19 g F, 37 g KH = 356 kcal (1492 kJ)



**HEGE MARIE KÖSTER**  
 »e&t«-Köchin

„Wenn die Marzipanrohmasse gut durchgekühlt ist, lässt sie sich besser reiben.“



Foto Seite 135

## Rhabarber-Kaltschale mit Kokosnocken

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### KOKOSNOCKEN

- 125 ml Milch
- 125 ml Kokosmilch
- Salz
- 2 EL Zucker
- ½ TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 50 g Butter
- 75 g Hartweizengrieß
- 1 Ei (Kl. M)

### KALTSCHALE

- 500 g Rhabarber
- 2 Stangen Zitronengras
- 600 ml Rhabarbersaft
- 50 g Zucker
- 1–2 TL Speisestärke
- eventuell Kräuterblätter (z.B. Zitronenverbene, Minze) zum Garnieren

1. Für die Kokosnocken Milch und Kokosmilch in einem Topf mischen. 1 Prise Salz, Zucker, Zitronenschale und Butter zugeben und aufkochen. Grieß unter Rühren einrieseln lassen und weiterrühren, bis die Masse sich vom Topfboden löst. Topf vom Herd ziehen, Masse 2 Minuten abkühlen lassen, dann das Ei einrühren. Nockenmasse zugedeckt abkühlen lassen.
2. Für die Kaltschale Rhabarber putzen, waschen und schräg in 2–3 cm große Stücke schneiden. Zitronengras putzen, waschen, mit dem Messerrücken andrücken und in 5 cm lange Stücke schneiden.
3. Rhabarbersaft, Zucker, Zitronengras und Rhabarberstücke in einen Topf geben und aufkochen. 4 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Stärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und zugeben. Unter Rühren kurz aufkochen und abkühlen lassen.
4. In einem breiten Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Aus der Grießmasse mithilfe von 2 Esslöffeln 12 längliche Nocken abstechen, ins kochende Wasser geben und bei milder Hitze knapp unter dem Siedepunkt 8 Minuten gar ziehen lassen.
5. Kokosraspel in einen tiefen Teller geben. Nocken mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen und sofort in den Kokosraspeln wälzen.
6. Zitronengras aus der Kaltschale nehmen. Kaltschale in tiefen Tellern mit jeweils 2–3 Kokosnocken anrichten, nach Belieben mit Kräuterblättern garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Kühlzeit 2 Stunden  
**PRO PORTION** 7 g E, 22 g F, 44 g KH = 424 kcal (1778 kJ)

**TITEL**

REZEPTE: JÜRGEN BÜNGENER, MICHAEL WOLKEN  
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

REDAKTIONSLÉITUNG ARABELLE STIEG

CREATIVE DIRECTOR ELISABETH HERZEL

TEXTCHEF CLEMENS VON LUCK, ARABELLE STIEG

ART DIRECTOR ANKE SIEBENEICHER

PHOTO DIRECTOR MONIQUE DRESSEL

LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER

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

RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE CLAUDIA MUIR

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

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

BILDREDAKTION JOSÉ BLANCO

SCHLUSSREDAKTION INGRID OSTLENDER

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

HONORARE ANJA SANDER

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

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHWERDTFEGER (SPRECHER), ALEXANDER VON SCHWERIN

VERTRIEB DPV DEUTSCHER PRESSEVERTRIEB GMBH

DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES ANDREAS JASTRU

HANDELSAFLAGE 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+JAHN,

DEM VERLAG, DER AUCH AN »&T« BWZ. 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  
EINGESANDTE 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: FIRMENGROPPPE APPL, APPL DRUCK, SENEFELDER STRASSE 3-11, 86650 WEMDING

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE  
MEDIEN  
MANUFAKTUR  
Verlagsgruppe

**HERSTELLER**

ASTIER DE VILLATTE  
[www.astierdevillatte.com](http://www.astierdevillatte.com)

NANA KÖNIG DESIGN  
[www.nanakoenigdesign.com](http://www.nanakoenigdesign.com)

BLOMUS  
[de.bloomus.com/de](http://de.bloomus.com/de)

NÖDLICHES ARTZIMMER  
[www.artzimmer.de](http://www.artzimmer.de)

BROSTE COPENHAGEN  
[www.brostecopenhagen.com](http://www.brostecopenhagen.com)

PALAIIS XIII  
[www.palais13.de](http://www.palais13.de)

BUTLERS  
[www.butlers.com](http://www.butlers.com)

PILLIVUYT  
ÜBER KOCHFORM  
[www.pillivuyt.fr](http://www.pillivuyt.fr)

DESIARY  
[www.desiary.de](http://www.desiary.de)

POLS POTTE  
ÜBER DESIARY  
[www.polspotten.nl](http://www.polspotten.nl)

DIRK ALEKSIC KERAMIK  
[www.aleksic-keramik.com](http://www.aleksic-keramik.com)

FÜRSTENBERG PORZELLAN-  
MANUFAKTUR  
[www.fuerstenberg-porzellan.com](http://www.fuerstenberg-porzellan.com)

GELIEBTES ZUHAUSE  
[www.geliebtes-zuhause.de](http://www.geliebtes-zuhause.de)

ROYAL COPENHAGEN  
[www.royalcopenhagen.com](http://www.royalcopenhagen.com)

H&M HOME  
[www.hm.com](http://www.hm.com)

SERAX  
[www.serax.com](http://www.serax.com)

HOLMEGAARD  
[www.holmegaard.com](http://www.holmegaard.com)

SIGMAR LONDON  
[www.sigmarlondon.com](http://www.sigmarlondon.com)

KANA LONDON  
[www.kanalondon.com](http://www.kanalondon.com)

UGLY DUCKLY  
[www.uglyduckly.com](http://www.uglyduckly.com)

K. H. WÜRTZ KERAMIK  
[www.khwurtz.de](http://www.khwurtz.de)

ZWIESEL KRISTALLGLAS  
[www.zwiesel-kristallglas.com](http://www.zwiesel-kristallglas.com)

KOCHFORM  
[www.kochform.de](http://www.kochform.de)

3 PUNKT F  
[www.3punkt-f-shop.de](http://www.3punkt-f-shop.de)

MICA DECORATIONS  
[www.micadecorations.com](http://www.micadecorations.com)

MOTEL A MIIO  
[www.motelamio.com](http://www.motelamio.com)

**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 z.Zt. 58,80 €, (ggf. inkl. eines Sonderheftes zum Preis  
von z.Zt. 4,90 €), Österreich: 66,00 €, Schweiz: 106,80 sfr

# Pro und kontra: Milch lieber nicht?

“

„Eine sehr gute Kolumne von Doris Dörrie zum Thema Milch (»e&t« 1/2020). Es muss nicht immer eine lustige Kolumne sein. Zumal wir nicht ‚lustig‘ mit unserer Umwelt und den Lebewesen dieser Erde umgehen. Es ist notwendig, dass darüber gesprochen, geschrieben, diskutiert wird. Und es ist überfällig, dass wir entsprechend handeln. Leider habe ich das Gefühl, dass viel zu wenige Menschen das tun.“

**Sylvie Schwotzer**, per E-Mail

„Liebe Frau Dörrie,  
ich kann Ihre Reaktion auf Milch verstehen. Aber in mir als Milchbäuerin wallen dabei widerstreitende Gefühle auf. Einerseits Frustration und Verbitterung: Jetzt macht also auch schon »e&t« Front gegen Milch. Andererseits will ich rufen: Nein, es geht auch anders! Auch ich möchte keine Ställe mit Tausenden Kühen, die fix und fertig sind, wenn sie nach ca. viereinhalb Jahren zum Schlachter gehen (erst mit fünf Jahren ist eine Kuh ausgewachsen). Und es gibt sehr viele Landwirte, die ihren Tieren trotz Preisdruck ein artgerechtes Leben ermöglichen wollen. Wir haben unseren Betrieb mit 50 Kühen auf biologische Bewirtschaftung umgestellt. Wir halten Fleckvieh-Kühe, eine Zweinutzungsrasse, bei der wir die männlichen Kälber zu einem ordentlichen Preis verkaufen können. Unsere Kühe behalten ihre Hörner. Ein Kalb bleibt nach der Geburt mindestens vier Wochen bei der Mutter und bekommt deren Milch. Auf einer Kompost-Liegefläche kann die Kuh auch im Stall liegen wie auf der Weide. Weidegang ist im Sommer selbstverständlich. Kompost nutzen wir als Dünger, den wir mit Mikroorganismen und Gesteinsmehl aufwerten. Tatsache ist aber auch, dass wir sehr unter Preisdruck stehen und uns eine fairere Bezahlung unserer Produkte wünschen. Es ist uns eine Herzensangelegenheit, mit Verbrauchern ins Gespräch zu kommen und zu zeigen, dass es auch anders geht.“

**Marion Bohner**, Bad Waldsee

„Kennen Sie Mönchsbart? In Italien wird das verwurzelte spinatähnliche Küstengemüse für sein einzigartiges, salziges Aroma geschätzt. Ich habe gesehen, dass es Mönchsbart jetzt auch bei uns gibt. Haben Sie ein Rezept dazu?“

**Herbert Seiler**, per Mail

## Pasta mit Mönchsbart

\* EINFACH, SCHNELL

Für 3 Portionen

**450 g Mönchsbart** (siehe auch Seite 8–9) putzen, dabei die Wurzeln abschneiden, waschen und im Sieb abtropfen lassen. **120 g Zwiebeln** und **1 Knoblauchzehe** fein würfeln. **300 g Spaghetti** in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. **4–5 El Olivenöl** in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 5 Minuten glasig dünsten. Mönchsbart zugeben, 5 Minuten mitdünsten. **6 Anchovisfilets** zerzupft zugeben, Mönchsbart mit **Salz**, **getrockneten Chiliflocken** und **1–2 Spritzern Zitronensaft** abschmecken. Pasta abgießen, tropfnass unterheben und mischen. Mit **Pfeffer** und etwas **Olivenöl** beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten

**PRO PORTION** 18 g E, 34 g F, 74 g KH = 674 kcal (2822 kJ)





## Wie „bio“ sind Kumquats?

„Ich sehe, dass Kumquats fast nur ohne „Bio“-Angabe angeboten werden. Warum? Man kann sie doch kaum schälen, und Pestizide will ich auch nicht essen. Bitte mal nachhaken.“

I. Lukas, per E-Mail

Kumquats sind z.B. bei Alnatura oder Denn's in Bio-Qualität erhältlich. Auch wenn sie dort nicht explizit als „bio-Ware“ ausgewiesen sind, kann man sie (nach dem Waschen) bedenkenlos samt Schale (und den Kernen) verzehren. Auf Nachfrage bestellt vielleicht auch Ihr Obsthändler die aromatischen Zwergorangen mit der feinherben Schale und dem sehr sauren Innenleben in Bio-Qualität für Sie.

## Ein Traum von Schmalz

„Ich muss »e&t« ein Lob aussprechen. Es gilt der Zeitschrift an sich, die ich seit Jahren abonniert habe, und ganz besonders dem vietnamesisch inspirierten Rezept ‚Geschmorter Schweinebauch mit grünem Spargel‘ (»e&t« 5/19), das ich nun schon mehrmals gekocht habe und das mein Mann zu seinem Wunsch-Geburtstagsessen ausgerufen hat. Was ich den anderen Lesern dabei auf keinen Fall vorenthalten möchte, ist Folgendes: Das Fett, das nach dem Entfetten der Sauce in der Fettkanne übrig bleibt, ergibt ein feines, asiatisch gewürztes Schweineschmalz, das zum Wegwerfen viel zu schade ist und auf einer frischen Laugenstange einfach traumhaft schmeckt!“

**Stefanie Matulla**, aus Mittelfranken



## Was wichtig ist

„In »e&t« 1/2020 stellen Sie auf Seite 18 drei Restaurants unter dem Motto ‚Die wichtigste Frage für einen Kurztrip: Wo kann man gut essen‘ vor. In Zeiten von ‚Fridays for Future‘ und anhaltender Klimadiskussion sollten Sie nicht noch die Gedanken der Leser/innen an Kurztrips mit dem Flugzeug nach Dubai befördern. Bekanntlich schadet das Fliegen unserer Umwelt erheblich. Es wäre wünschenswert, wenn sich derartige Überlegungen auch in Ihrem Magazin niederschlägen. Ich habe leider den Eindruck, dass man generell bemüht ist, alles weiterlaufen zu lassen wie bisher und die wichtige Diskussion um unsere Luftverschmutzung quasi nebenher führt. Mit Ihrem Magazin bin ich im Übrigen nach wie vor sehr zufrieden.“

**Ursula Thoma**, Emmendingen

## 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](mailto: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**

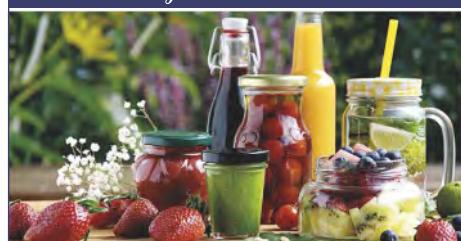
Dein individuelles Ferienhaus für den Sommer oder Winter, im Süden oder Norden, am Strand, auf dem Land oder auch mitten in der Stadt findest Du auf [www.interchalet.de](http://www.interchalet.de)



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



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



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



[glaeserundflaschen.de/E+T](http://glaeserundflaschen.de/E+T)

# Frühjahrskollektion

Die Kollegen zeigen, wie man Wein vom alten Gut „SALON“-fähig macht, warum »Für jeden Tag« jetzt noch mehr Service bietet und wo Foodies essen gehen



Lesen & trinken:  
die neue  
Ausgabe von  
„SALON“ und  
eine feine  
Cuvée

## So leicht, so frisch, Soave

— Ein Wein, der alle an einem Tisch vereint – vom reinen Genießer bis zum Connaisseur. So lautete der Anspruch der „SALON“-Redaktion an ihren Wein. „SALON“-Weinexperte Nikolas von Haugwitz reiste direkt nach Italien zu seinen alten Bekannten vom Weingut Bertani, die über langjährige Expertise in Sachen Soave verfügen. Eben jener spielt auch die Hauptrolle in der „SALON No 22 Limited Vintage Cuvée“: Er sorgt für Frische und italienische Leichtigkeit. Ein kleiner Anteil Chardonnay verleiht dem Wein zusätzlich Struktur und Körper. Wir finden: Anspruch erfüllt! Limitiert auf 3000 Flaschen, für 14,90 Euro exklusiv erhältlich im KaDeWe, dem Alsterhaus sowie online über [www.schulerweine.de](http://www.schulerweine.de).



### WEGWEISEND OSTERN AUF ZACK

Wer A wie Alltagsküche sagt, sagt auch B wie Bagel, Braten, Brunch-Buffet. Gibt's alles in der schönen neuen Ausgabe unseres Smart-Format-Titels »essen & trinken Für jeden Tag« mit unserem nimmermüden Tim Mälzer. Tim kocht. Und wir backen Bagel, verraten Neues vom Vollkorn. Und damit ruckzuck klar ist, wo es langgeht bei uns, haben wir neue Icons eingebaut, die zeigen, ob ein Rezept vegetarisch, vegan, kalorienarm oder laktosefrei ist. Ab 10.3. für 3,20 Euro am Kiosk oder abonnieren unter [https://aboshop.essen-und-trinken.de/essen-trinken-für-jeden-tag-1.html](https://aboshop.essen-und-trinken.de/essen-trinken-fuer-jeden-tag-1.html)

### INSPIRIEREND FÜR FOODIES

Auswärts-Esser aufgepasst: Die Kollegen vom Gastro-Magazin „B-EAT“ nehmen Sie mit in die derzeit spannendsten Restaurants. Für ihre nächste Ausgabe haben sie zudem günstige City-Hotels entdeckt, kreative Köche an Bayerns Seen besucht und beleuchtet, wie viel Show die Erlebnisgastronomie verträgt. Der Herr links auf dem Cover ist übrigens Spitzenkoch Nenad Mlinarevic. Sein Ziel: Fine Dining neu erfinden. Also unbedingt vormerken: Die neue „B-EAT“ gibt's ab 31.3. für 6,90 Euro am Kiosk.



# GLEICHES ELTERNHAUS, ABER ZIEMLICH VERSCHIEDEN



FÜR EUER NEUES LEBEN

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



FÜR EUER BUNTES FAMILIENLEBEN

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

**NEU**  
Jetzt am Kiosk  
oder unter  
[eltern.de/jetztneu](http://eltern.de/jetztneu)



# VORSCHAU



1

Eingewickelt:  
Ovenspargel mit  
Lardo, flankiert  
von Kartoffeln  
und Kräutercreme

## IM NÄCHSTEN HEFT

### 1 Freudige Erwartung

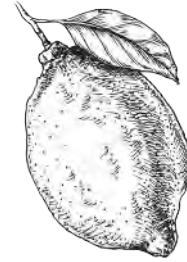
Es gibt endlich wieder Spargel!  
Wir servieren ihn roh, gebraten,  
gebacken und gekocht. Dazu: Kalb,  
Lamm, Lachs – und geniale Saucen

### 2 Herzliche Einladung

Freunde, Familie und viel Kuchen:  
Ein Kaffeeklatsch vereint, was wir  
lieben. Fünf Rezepte für große  
Torten und kleine Köstlichkeiten

### 3 Neue Entdeckung

Für Tafelspitz, Roastbeef und  
Hochrippe verwendet unser Koch  
das Fleisch ehemaliger Milchkühe  
und ist von der Qualität begeistert



### Süßes Sizilien

Die Zitroneninsel  
ist für köstliche  
Dolci bekannt.  
Unsere Reportage



2

Aufgetischt:  
Erdbeer-Cupcakes,  
Pistazientorte und  
Haselnusskuchen



3

Angeschnitten:  
zartes Roastbeef  
à la Sauerbraten  
mit knackiger  
Gemüsebeilage

plus:  
schnelle Rezepte  
für den Alltag

Das Mai-Heft erscheint am **15. April 2020**.

Bis dahin täglich im Internet unter [www.essen-und-trinken.de](http://www.essen-und-trinken.de)

# MIT MEHR LEBENSERFAHRUNG TRENNEN WIR UNS. VON SELBSTZWEIFELN.



Jetzt!  
im Handel!

DEIN LEBEN.  
DEINE WOMAN.

Direkt bestellen unter  
040/5555-8991 oder  
[brigitte-woman.de/jetzt](http://brigitte-woman.de/jetzt)

# ALLE REZEPTE AUF EINEN BLICK

51  
Rezepte

## Mit Fleisch



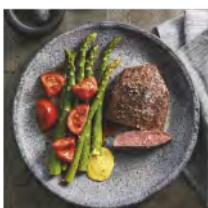
Bratnudeln mit Hack und Tofu Seite 80



Denver Cut mit Pak choi Seite 111



Flanksteak mit Erbsen-Hollandaise Seite 111



Flat Iron mit Spargel und Mayo Seite 113



Gemüse-Frikassee mit Speck Seite 79



Gemüse-Risotto mit Hähnchen Seite 61



Geschmorte Lammhaxen Seite 45



Rinderfilet mit Salat Seite 85



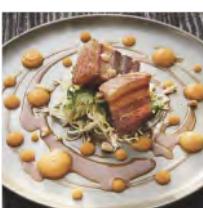
Risotto Carbonara Seite 62



Ochsen schwanzragout mit Risotto Seite 64



Poutine mit Ragout Seite 117



Confierter Schweinebauch Seite 94



Shawarma-Tacos Seite 84



Vitello mit Paprika-Oliven-Relish Seite 123

## Vegetarisch



Blumenkohl-Polenta mit Pilzen Seite 82



Eiercreme Seite 50



Frühlingsgemüse mit Tofu-Creme Seite 107



Eingelegtes Gemüse Seite 50



Kerbelcremesuppe mit Radieschen Seite 47



Korn-Flocken-Scones Seite 48



Labneh mit Dinkel-Spargel-Salat Seite 52



Mandel-Frischkäse-Tarte Seite 48



Nudelauflauf Seite 81



Poutine mit Avocado-Salsa Seite 118



Rohkost-Apfelsalat mit Quinoa Seite 146



Rote-Bete-Rhabarber-Crumble Seite 106



Safran-Risotto mit Pilzen Seite 62

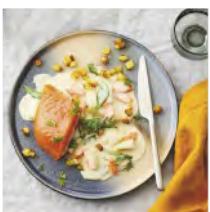


Thai-Nudelsalat mit Gemüse Seite 106

## Mit Fisch



Fisch-Curry Seite 83



Gebeizter Lachs mit Gemüse Seite 123



Pasta mit Mönchsbart Seite 138



Poutine mit Rote-Bete-Lachs Seite 117



Risotto, Ofengemüse und Lachs Seite 61



Zucchini-Kartoffel-Blehpizza Seite 52

## Süß



Brioche, Labneh und Humus Seite 76, 75



Crêpes Seite 20



Erdnusscreme Seite 12



Kleine Hefeschnecken Seite 45



Möhren-Ingwer-Parfait Seite 124



Othello-Törtchen Seite 128



Pastéis de Nata mit Rhabarber Seite 133



Rhabarber-Gugelhupf Seite 136



Rhabarber-Kaltschale mit Nocken Seite 136



Rhabarber-Tarte mit Creme Seite 133



Vanillecreme-Himbeer-Schnitten Seite 50

## ALPHABETISCHES REZEPTVERZEICHNIS

<b>B</b>	Blumenkohl-Polenta mit Pilzen .....	* 82
	Bratnudeln mit Hackfleisch und Tofu .....	* 80
	Brioche mit Pistazien .....	* * 76
<b>C</b>	Crêpes .....	* 20
<b>D</b>	Denver Cut mit Pak choi und Currysauce .....	* * 111
<b>E</b>	Eiercreme .....	* 50
	Erdnusscreme .....	* 12
<b>F</b>	Fisch-Curry .....	* 83
	Flanksteak mit Erbsen-Hollandaise und Spitzkohl .....	* * 111
	Flat Iron mit Spargelgemüse und Safran-Mayonnaise .....	* * 113
	Frühlingsgemüse mit Tofu-Cashew-Creme .....	* 107
<b>G</b>	Gemüse, eingelegtes .....	* 50
	Gemüse-Frikassee mit Speck und Graupen .....	* 79
	Gemüse-Risotto mit Spargelsalat und Backhähnchen .....	* 61
<b>H</b>	Hefeschnecken, kleine .....	* * 45
	Humus mit Kakao .....	* 75
<b>K</b>	Kerbelcremesuppe mit Kurkuma-Radieschen .....	* 47
	Korn-Flocken-Scones .....	* 48
<b>L</b>	Labneh mit Dinkel-Spargel-Salat .....	* 52
	Labneh, süßes, mit Safran und Vanille .....	* * 75
	Lachs, gebeizter, mit Gemüse in Wermutsauce .....	* 123
	Lammhaxen, geschmorte .....	* 45
<b>M</b>	Mandel-Frischkäse-Tarte .....	* 48
	Möhren-Ingwer-Parfait mit Orangengelee .....	* * 124
<b>N</b>	Nudelauflauf .....	* 81
<b>O</b>	Ochsenchwanzragout .....	* 64
	Oloroso Mule .....	* 28
	Othello-Törtchen .....	* * 128
<b>P</b>	Pasta mit Mönchsbart .....	* 138
	Pastéis de Nata mit Rhabarber .....	* 133
	Poutine mit Avocado-Salsa .....	* 118
	Poutine mit Ragout .....	* 117
	Poutine mit Rote-Bete-Lachs .....	* 117
<b>R</b>	Radicchio-Brombeer-Sorbet .....	* * 76
	Rhabarber-Gugelhupf .....	* 136
	Rhabarber-Kaltschale mit Kokosnüssen .....	* 136
	Rhabarber-Tarte mit Polenta-Sahnecreme .....	* * 133
	Rinderfilet mit Kohlrabi-Apfel-Salat .....	* 85
	Risotto Carbonara .....	* * 62
	Risotto, schwarzer, mit Ofengemüse und Lachs .....	* * 61
	Rohkost-Apfelsalat mit Quinoa .....	* 146
	Rote-Bete-Rhabarber-Crumble .....	* 106
<b>S</b>	Safran-Risotto mit Parmesancreme und Pilzen .....	* 62
	Schweinebauch, confierter .....	* * 94
	Sellerie-Risotto .....	* 64
	Shawarma-Tacos .....	* 84
<b>T</b>	Thai-Nudelsalat mit Kohlrabi und Möhren .....	* 106
<b>V</b>	Vanillecreme-Himbeer-Schnitten .....	* 50
	Vitello mit Paprika-Oliven-Relish .....	* 123
<b>Z</b>	Zitronengras-Limonade .....	* 41
	Zucchini-Kartoffel-Blehpizza .....	* 52

SCHWIERIGKEITSGRAD:

\* EINFACH \* \* MITTELSCHWER \* \* \* ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT

# GUTEN ABEND!

Starten Sie bunt und gesund in den Feierabend: mit frischem Obst und Gemüse, zarter Quinoa und knackigem Nuss-Topping



Apfel und Möhre sind Rohkost-Profi, doch auch Brokkoli macht ungekocht eine richtig gute Figur



HEGE MARIE KÖSTER

»e&t«-Köchin

„Wer keine Quinoa dahat, kann stattdessen Reis, Bulgur oder Couscous verwenden.“

## Rohkost-Apfelsalat mit Quinoa

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 150 g Quinoa-Mischung (z.B. „Tricolore“ von Davert; Bioladen)
- Salz
- 400 g Brokkoli
- 250 g Möhren
- 250 g Äpfel
- 5 El Olivenöl
- 4 El Apfelessig
- 1 Prise Currysüppchen
- 1 TL Honig
- Pfeffer
- ¼ Bund Schnittlauch
- 50 g gemischte Nusskerne

1. Quinoa in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe garen.

2. Inzwischen Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Möhren schälen und erst längs in dünne Scheiben, dann quer in Stifte schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und erst in Scheiben, dann in dünne Stifte schneiden.

3. Öl, Essig, Curry und Honig in einer Schale mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, 1 El beiseitestellen. Restlichen Schnittlauch unter die Vinaigrette mischen. Nüsse grob hacken. Quinoa in ein feines Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

4. Quinoa in 2 Bowls geben, Gemüse und Äpfel darauf verteilen. Mit der Vinaigrette beträufeln und mit beiseitegestelltem Schnittlauch und Nüssen bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 20 g E, 42 g F, 78 g KH = 826 kcal (3457 kJ)

# DEIN GLAMOUR BAD HAIR DAY MAGAZIN



**Hol  
sie dir!**

Im Handel oder unter  
[BARBARA.DE/ABO](http://BARBARA.DE/ABO)

**KEIN NORMALES FRAUENMAGAZIN!**





# *Mein kleiner Glücksmoment.*

## UNENDLICH ZARTSCHMELZEND.



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

