

# Genuss

*Lust auf*

magazin

## NEUE FLAMMKUCHEN, QUICHES & TARDES

Knackfrisch belegt und so herrlich kross



Raffiniertes für liebe Gäste zu Brunch & Co.

+ Super Ideen als Beilage + Geniale Weine aus Frankreich + Hotspots im Elsass

[www.lust-auf-genuss.de](http://www.lust-auf-genuss.de)

# Von hier. Von uns.

Spitzenmäßig.



Der auch.



Spitzenmäßiges zur Spargelsaison.

Viele wissen nicht, dass auch hier in Württemberg Spargel angebaut wird. Die passenden Weine von uns sind da schon viel bekannter, wie zum Beispiel feine Silvaner, fruchtige Kerner und rassige Rieslinge. Entdecken Sie das Beste aus Württemberg: Achten Sie einfach auf das Siegel unserer Erzeuger.



MUSIKHALLE LUDWIGSBURG  
22.03.2020  
11-18 UHR  
[www.weinsalon.org](http://www.weinsalon.org)

Württemberger Weingärtnergenossenschaften  
[wein-heimat-wuerttemberg.de](http://wein-heimat-wuerttemberg.de)



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

WINEinMODERATION  
WEIN | BEWUSST | GENIESSEN



## DAS GLÜCK KOMMT FRISCH VOM BLECH

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Savoir-vivre, die Kunst, das Leben zu genießen, das haben die Franzosen drauf. Dazu zählen für mich nicht nur teure Weine und Sterneküche, sondern gerade auch diese lässige Art, wie sie Flammkuchen, Quiches und Tartes aufs Köstlichste inszenieren. Ein paar Zutaten, besondere Kräuter und Gewürze, der richtige Käse, passende Teig, vereint auf einem Blech und nach kurzer Zeit im Ofen gibt es das ultimative Geschmacksfeuerwerk. Herrlich unkompliziert, easy in der Zubereitung und dennoch so raffiniert – das vereint die vielen Rezepte in dieser Ausgabe. Außerdem sind sie super für größere Runden, ob ein Brunch oder der Wein-Abend mit Freunden. Auch süß können die Franzosen: Ich liebe ihre Zitronentarte, deshalb durfte sie in dieser Ausgabe nicht fehlen. Viel Freude jetzt beim Ausprobieren dieser Ideen, die perfekt in die Frühlingsküche passen!

*Ankekolum.*

ANKE KROHMER  
CHEFREDAKTEURIN

FOLGEN SIE UNS AUF:

Facebook: [www.facebook.com/lustaufgenuss](https://www.facebook.com/lustaufgenuss) [www.instagram.com/lust\\_auf\\_genuss\\_official/](https://www.instagram.com/lust_auf_genuss_official/)  
 Twitter: [twitter.com/AnkeKrohmer](https://twitter.com/AnkeKrohmer) ... und erfahren Sie News, Trends, Ideen aus der Welt des Genießens ...



10 Indische Tarte mit buntem Tomatensalsalat



11 Zucchini-Möhren-Tarte



33 Tarte Tatin mit Spargel, Speck und Rosmarin



Unser Titelrezept finden Sie auf Seite 24



GETRÄNKE-TIPP



Geheimtipps von Sommelierin Christina Hilker finden Sie unter jedem Rezept

## Neue Lieblingsrezepte: Flammkuchen, Quiches & Tartes

- **Genießerwochenende**  
Hotspots der Redaktion in Colmar ..... 6
- **Farbenfroher Genuss mit Gemüse**  
Frisch mit saisonalen Zutaten belegt und gefüllt, von Ratatouille-Quiche bis Rucola-Burrata-Tarte ..... 8-24
- **Warenkunde Blattspinat** ..... 26
- **Magazin** Praktische Accessoires, bienenfreundliche Kräuter plus Frühlingsrezept vom Drei-Sterne-Koch ..... 28-29
- **Kurz nachgefragt bei...**
  - ... **Daniel Grothues** verrät Profitricks für perfekte Quiches und Tartes ..... 30-31
  - ... **Loïc Cantegrel** über geniale Begleiter für süße und salzige Ofenkreationen ..... 48-49
- **Deftige Variationen mit Fleisch** Ideal, wenn Gäste kommen, von Moussaka-Quiche bis Flammkuchen mit Parmaschinken ..... 32-45
- An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen

- **Salate als Beilage**  
Schön frisch und köstlich ..... 46-47

- **Für Sie probiert** Easy und fix backen mit Fertigteigen ..... 50

- **Weine** Frankreich für Entdecker ..... 52-53

- **Feine Meeres-Kost** Überraschend anders und so lecker, wie Lauchquiche mit Lachs oder pikante Tarte mit Rotbarben ..... 54-64

- **Mixx** Neue coole Aperitifs mit Calvados, Pastis & Lillet ..... 66-67

- **Pioniere im Porträt**  
Backfee und „Menschen für Menschen“-Botschafterin Veronique Witzigmann und ihr Herzensprojekt ..... 68-70

- **Süße Herzensbrecher** Pastéis de Nata oder Schoko-Mandellikör-Tarte – diese Ideen begeistern alle ..... 72-85

© Haben Sie Fragen? Dann schreiben Sie unserer Chefredakteurin Anke Krohmer direkt: [anke.krohmer.lustaufgenuss@burda.com](mailto:anke.krohmer.lustaufgenuss@burda.com)



36 Pikante Filo-Tarte mit Hackfleisch und Zucchini



58 Lachs-Spargel-Quiche



75 Hibiskus-Tartelettes

## Außerdem: Tipps, Themen, Trends zum Thema

**Einladen** Schöne Inspirationen rund um das Thema Gastlichkeit ..... **86-87**

### Kulinarische Reise

Französische Gaumenfreuden im Elsass erleben ..... **88-91**

### Stammtisch

Jungwinzerin Sophia Kuhnle über mutige Wege und das Glück im Weinberg ..... **92**

### Genussmensch

Malte Kuhn verbindet gemütliche Kaffeehaus-Tradition mit außergewöhnlichem Fine Dining ..... **94-96**

**Editorial** ..... **3**

Bezugsadressen Weintipps ..... **65**

Bezugsadressen ..... **85**

Rezept-Register/Impressum ..... **98**

Vorschau ins nächste Heft ..... **99**

Mit Freude backen: schöne und praktische Accessoires

**28**



 Besuchen Sie uns auch auf: [www.daskochrezept.de/lust-auf-genuss](http://www.daskochrezept.de/lust-auf-genuss)



Gourmet-Hotspots im Elsass, etwa das traditionelle „Auberge de l'Ill“

**88**

# GENIESSEWOCHENENDE / HOTSPOTS DER REDAKTION



Fan der Stadt:  
Kathrin Beckers,  
Chefin vom Dienst



Colmar ist geprägt  
von kleinen Kanälen  
und Brücken

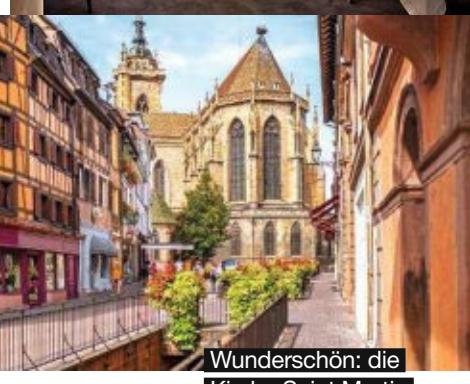


Die Markthalle  
Marché Couvert

Die Sterneküche von  
Jean-Yves Schillinger  
ist legendär



Weingüter erkunden  
entlang der Weinstraße



Wunderschön: die  
Kirche Saint Martin

## UNSERE TOP-ADRESSEN in COLMAR

### Französische Lebensart

DIE NIEDLICHE STADT IM ELSASS  
VERSPRÜHT ROMANTIK UND IST  
IDEAL FÜR GENUSS-MENSCHEN

#### 1 Petite Venice

Pittoresker Foto-Hotspot Colmars. Der Name bezieht sich auf die vielen Brücken, die die kleinen Kanäle der Lauch überspannen.

#### 2 Wistub Brenner

Colmar ohne „Choucroute“ oder auch „sürkrüt“, wie man im Elsass so schön sagt? Geht gar nicht. Wistub Brenner ist eine immer wieder verlässliche Adresse für köstliche Sauerkrautgerichte. Und die Weine passen auch. [www.wistub-brenner.fr](http://www.wistub-brenner.fr)

#### 3 Marché Couvert

Die historische Markthalle, jahrzehntelang als Autogarage missbraucht, wurde 2010 restauriert. Jetzt bieten wieder zwei Dutzend Händler regionale Spezialitäten an. [www.marche-couvert-colmar.fr](http://www.marche-couvert-colmar.fr)

#### 4 Rue des Marchands

Die zentrale Straße Colmars mit zahlreichen historischen Gebäuden, durchwirkt von Cafés und Restaurants. Absolut sehenswert!

#### 5 Musée Unterlinden

Von der Archäologie bis zur modernen Kunst – 7000 Jahre Geschichte Colmars in einem mittelalterlichen Kloster untergebracht. Eines der meistbesuchten Museen Frankreichs. [www.musee-unterlinden.com](http://www.musee-unterlinden.com)

#### 6 JYS

Sohn des legendären Jean Schillinger. Wie der Vater zwei Michelin-Sterne und wie er auch die Nummer Eins in Colmar. [www.jean-yves-schillinger.com](http://www.jean-yves-schillinger.com)

#### 7 La Maison des Têtes

Relais & Châteaux-Luxus in einem Gemäuer aus dem 17. Jahrhundert mitten im historischen Teil der Stadt. Und ein Sterne-Restaurant gibt es auch noch. [www.maisondestetes.com](http://www.maisondestetes.com)

#### 8 Elsässische Weinstraße

170 Kilometer lang und berührt 67 der 119 Elsässer Weinbaugemeinden mit mehr als 300 Weingütern. Danach haben Sie einen ersten Überblick der herausragenden Appellation. [www.elsass-weinstrasse.com](http://www.elsass-weinstrasse.com)

#### 9 Kirche Saint Martin

Wichtigstes Bauwerk der gotischen Architektur im Elsass, das mit seinem 71 Meter hohen Turm Colmars Stadtbild dominiert.

18 Place de la Cathédrale.

#### 10 Maison Ferber

Keine acht Kilometer nordwestlich von Colmar, in Niedermorschwihr, werkelt Frankreichs Marmeladen-Star, die „Confiseuse“ Christine Ferber. Sie arbeitet ausschließlich mit frischen Früchten und kleinen Kupferkesseln. Zu den Fans gehören Ducasse und Troisgros. [www.christineferber.com](http://www.christineferber.com)

# Feiert mit dem Kochexperten: 100 JAHRE SILIT!

## Innovationen seit 1920

Vor 100 Jahren erschienen die ersten Silit-Töpfe auf dem Markt. 1927 folgte eine Weltneuheit: der SCHNELLKOCHTOPF SICOMATIC®, kurz: „Siko“.

Markt. 1927 folgte eine Weltneuheit: der SCHNELLKOCHTOPF SICOMATIC®, kurz: „Siko“.

Mit der Zeit wurden die Silit-Töpfe funktionaler – und schöner: Ab 1970 bekamen sie DEKORE und färbten sich BUNT. Ihre Qualität blieb gleich.



1989 erfand Silit das Material Silargan®: es bewahrt Aromen, ist kratzbeständig und pflegeleicht.

2014 folgte die quadratische Serie QUADRO – ideal für Induktionskochfelder.



Damals wie heute gilt: höchste Qualität, made in Germany.



MADE IN GERMANY

## MITMACHEN & GEWINNEN

Silit feiert mit einem außergewöhnlichen **kulinarischen Event** in **München** seine 100-jährige Erfolgsgeschichte! Sie können mit Begleitung am **25.04.2020** im **Hi-Sky** dabei sein, inklusive anschließender Übernachtung. Das Besondere: Die Eventlocation ist ein Riesenrad – kultig und seit Generationen beliebt wie der Kochexperte Silit. Reichen Sie unter dem Motto „**Wie Kult sind Sie**“ Ihr persönliches Kultrezept ein. Die drei besten Rezepte werden von der Redaktion ausgewählt, außerdem wartet eine Überraschung: [daskochrezept.de/silit](http://daskochrezept.de/silit)

Wer kocht, möchte nicht nur den Hunger stillen. Das Zubereiten von Speisen bedeutet Freude, Kreativität und Genuss. Seit 100 Jahren ist Silit mit seinen Produkten der verlässliche Partner in der Küche. Egal, ob man Curry im Wok, ein Steak in der Pfanne oder Gemüse im Dampfgarer zubereiten möchte, das bunte Sortiment beinhaltet immer das passende Lieblingsprodukt. [www.silit.de](http://www.silit.de)



**Silit**  
KOCHEXPERTEN. SEIT 1920.

**100** JAHRE

feiert mit **Genuss**

**familie & ich**



**freundin**

# Farbenfrohe Küche im FRÜHLING

Zucchini, Möhren, Mangold, Spinat, Tomaten, Zwiebeln, dazu aromatische Kräuter – welch herrliche Vielfalt. Mit ihren saftigen vegetarischen Füllungen werden diese neuen Kreationen jetzt alle begeistern. Und Fleisch wird sicher keiner vermissen!



Erbsen-Ziegenkäse-Tarte  
Essbare Blüten und knackige  
Radieschen machen diese  
grüne Variante zum Hingucker!

REZEPT AUF SEITE 20

## Mangold-Tartelettes

Diese kleinen Köstlichkeiten werden nach dem Backen mit Weintrauben und fruchtigem Brombeersenf garniert.

REZEPT AUF SEITE 20



NEUE FLAMMKUCHEN, QUICHES & TARTE / MIT GEMÜSE



Indische Tarte mit  
buntem Tomatensalat

Die Füllung aus **cremigem Panir**  
harmoniert hervorragend mit dem  
feurig-würzigen **Sambal Oelek**. Hot!

REZEPT AUF SEITE 20



Feines vom  
**BLECH**

## Zucchini-Möhren-Tarte

Mit den feinen Aromen des raffiniert **marinierten Fenchelsalats** ist dieser Ofentraum ein echter Leckerbissen. Besonders delikat!

REZEPT AUF SEITE 21



# Französische GAUMENFREUDE



## Ratatouille-Quiche im Filoteig-Schälchen

Mit dem Ziegenfrischkäse ist  
das mediterrane Gemüse ein tolles  
Geschmackserlebnis.

REZEPT AUF SEITE 22

## Mais-Tarte

So simpel und gleichzeitig so gut:  
**Ein frischer Tomaten-Mozzarella-Salat** passt perfekt zu dem  
herzhaften Sattmacher. Lecker!

REZEPT AUF SEITE 22



## Mac and Cheese Pie

Als Augen- und Gaumenschmaus überzeugt die amerikanische Leibspeise mit **charakteristischer Nudelform** und viel Käseschmelz.

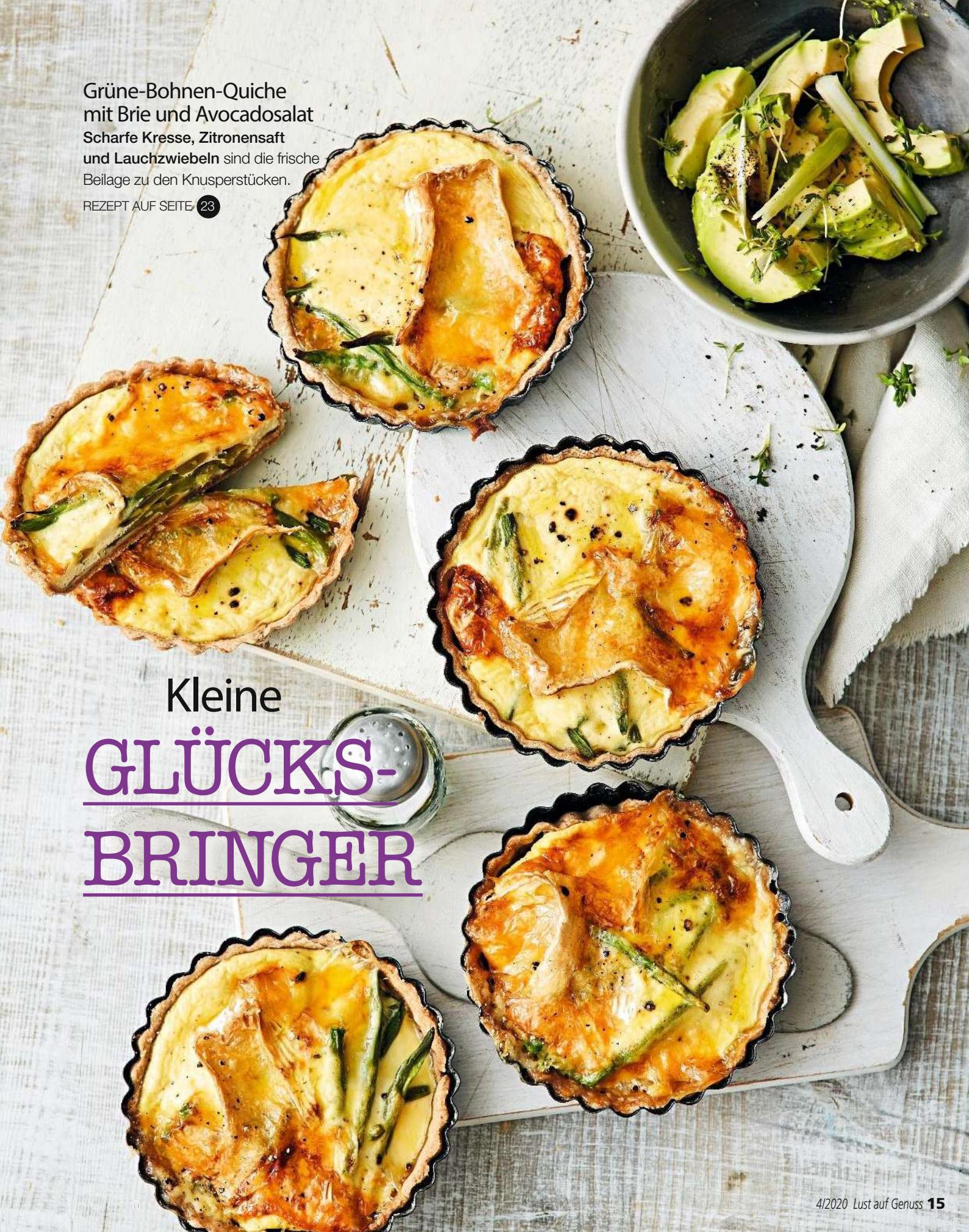
REZEPT AUF SEITE 22



Grüne-Bohnen-Quiche  
mit Brie und Avocadosalat  
Scharfe Kresse, Zitronensaft  
und Lauchzwiebeln sind die frische  
Beilage zu den Knusperstücken.

REZEPT AUF SEITE 23

Kleine  
GLÜCKS-  
BRINGER



# Snacken und SCHWELGEN



## Rucola-Burrata-Tarte

Der **italienische Käse** mit dem herrlich cremigen Kern bekommt durch die **würzige Rauke** eine tolle Grünfärbung und frisches Aroma.

REZEPT AUF SEITE 23



## Harissa-Linsen-Tarte

Mit der **nordafrikanischen Würzmischung**, **schwarzem Sesam** und **frischem Koriander** machen wir uns auf eine Genussreise Richtung Orient.

REZEPT AUF SEITE 23

# Das Auge ISST MIT



Frühlings-Tarte mit Roter Bete und Wachteleiern  
Krosser Boden und viel junges Gemüse: So fein schmecken die ersten Sonnenstrahlen des Jahres!  
REZEPT AUF SEITE 24



Bunte Zwiebel-Tarte mit Sauce Cumberland  
Schön fruchtig: Beeren und Zitrusfrüchte sind die perfekte Ergänzung zum rustikalen Klassiker.

REZEPT AUF SEITE 24

März/April | 5,95 €

**Sweet Dreams**  
Wir lieben Backen!

65 neue Rezepte

- \* Einfach & so kreativ: Tassenkuchen
- \* Die besten Ideen für einen süßen Start in den Tag
- \* Aus dem Vorrat: Kuchen mit Konfitüre, TK-Beeren und Co.

Heidelbeer-Rhabarber-Törtchen mit rosa-Baiser-Fluff

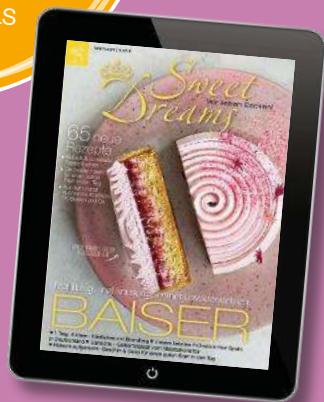
Mal fluffig, mal knusprig, immer unwiderstehlich

# BAISER

♥ 1 Teig, 4 Ideen: Köstliches mit Brandteig ♥ Unsere liebsten Frühstück-Hot-Spots in Deutschland ♥ Ganache – Geheimrezept vom Meisterkonditor  
♥ Hübsch aufgetischt: Geschirr & Deko für einen guten Start in den Tag

# Wir lieben Backen!

JETZT  
BEI IHREM  
ZEITSCHRIFTEN-  
HÄNDLER  
ODER UNTER  
[www.burda-foodshop.de](http://www.burda-foodshop.de)  
ODER AUCH ALS  
E-PAPER



Welch himmlischer Hauch: Baiser in seiner schönsten Form & das Revival raffinierter Tassenkuchen

# Mit viel GEMÜSE sind die pikanten

## Tipp Blind-backen

Dieser Küchenbegriff bedeutet, einen mit getrockneten Hülsenfrüchten beschwerten Teigboden vorzubacken. Man macht das bei Mürbeteig, damit der Teigboden schön flach bleibt. Er wird auch knuspriger und weicht später beim Befüllen nicht so schnell durch. Blind-backen ist ebenfalls sinnvoll, wenn man einen hohen Teigrand geformt hat. Ohne Vorbacken würde der Rand wieder zusammenfallen. Übrigens: Die getrockneten Hülsenfrüchte lassen sich nach dem Abkühlen wiederverwenden – fürs nächste Mal.



### Erbsen-Ziegenkäse-Tarte

Bild auf Seite 8

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 95 Minuten plus Kühlzeit: ca. 1 Stunde Zutaten für 1 Tarte-Form (ca. 28 cm Ø). Ergibt 6–8 Stücke

250 g Mehl und Mehl zum Arbeiten  
125 g kalte Butter und Butter für die Form, 5 Eier (Größe M), Salz  
1 Bund gemischte Kräuter  
150 g Ziegenfrischkäse, 200 ml Milch  
Pfeffer, 4–5 Lauchzwiebeln  
getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken (siehe auch links)  
180 g Erbsen (TK), 150 g Ziegenweichkäse (Ziegenkäserolle)  
evtl. essbare Blüten zum Garnieren  
2 Radieschen, 1 EL Olivenöl

1. Mehl in eine Schüssel geben. Butter würfeln, zufügen. 1 Ei,  $\frac{1}{2}$  TL Salz, evtl. 1–2 EL kaltes Wasser dazugeben. Alles rasch zum glatten Teig kneten. In Folie wickeln, 1 Stunde kalt stellen.
2. Die Hälfte der Kräuter, Frischkäse, die restlichen 4 Eier und die Milch pürieren. Salzen und pfeffern. Lauchzwiebeln waschen, putzen, fein schneiden.
3. Backofen auf 200 Grad (Umluft: weniger geeignet) vorheizen. Form ausbuttern, mit Mehl bestäuben. Teig ausrollen, 8 Kreise (Ø ca. 12 cm) ausstechen, Formen damit auskleiden. Alles ca. 20 Minuten kalt stellen. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
4. Mangold putzen, grob hacken und in kochendem Salzwasser 2 Minuten vorgaren. Mangold abgießen, kalt abschrecken, mit den Händen ausdrücken. Schalotten abziehen, längs halbieren. Schalotten im Öl und der übrigen Butter (20 g) ca. 3 Minuten anbraten, salzen, pfeffern. Eier mit Milch und Sahne verquirlen, Guss salzen und pfeffern.
5. Mangold, Schalotten, dann Guss in die Formen füllen. Tartes ca. 25 Minuten backen. Trauben auf den Tarten verteilen, diese noch ca. 5 Minuten backen.
6. Übrige Kräuter und Blüten vermengen. Radieschen putzen, fein hobeln, dazugeben. Kurz vor dem Servieren Salat mit Öl beträufeln, salzen und auf der etwas abgekühlten Tarte anrichten.

Dazu passt: ein rassig-schlanker Sauvignon blanc von der Loire.

### Mangold-Tartelettes

Bild auf Seite 9

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten plus Kühlzeit: ca. 80 Minuten Zutaten für 8 Stücke

DAS BRAUCHT MAN:

8 Tartelette-Förmchen (ca. 10 cm Ø)  
200 g Dinkelvollkornmehl und Mehl zum Arbeiten, 110 g Butter und Butter für die Form, 1 EL Weißweinessig, Salz, 400 g Mangoldblätter  
80 g Schalotten, 1 EL Olivenöl  
Pfeffer, 3 Eier (Größe M)  
100 ml Milch, 100 g Schlagsahne  
200 g Weintrauben (gern weiße und blaue), 1 EL Senfsamen  
ca. 5 g Ingwer, 1 EL Zitronensaft  
2 EL Senf (mittelscharf), 6–8 Brombeeren (evtl. aufgetaute TK-Ware)

1. Mehl, 90 g Butter, 70 ml kaltes Wasser, Essig und  $\frac{1}{2}$  TL Salz rasch verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln, ca. 1 Stunde kalt stellen.

2. Förmchen einfetten, mit Mehl bestäuben. Teig ausrollen, 8 Kreise (Ø ca. 12 cm) ausstechen, Formen damit auskleiden. Alles ca. 20 Minuten kalt stellen. Backofen auf 200 Grad vorheizen.

3. Mangold putzen, grob hacken und in kochendem Salzwasser 2 Minuten vorgaren. Mangold abgießen, kalt abschrecken, mit den Händen ausdrücken. Schalotten abziehen, längs halbieren. Schalotten im Öl und der übrigen Butter (20 g) ca. 3 Minuten anbraten, salzen, pfeffern. Eier mit Milch und Sahne verquirlen, Guss salzen und pfeffern.

4. Mangold, Schalotten, dann Guss in die Formen füllen. Tartes ca. 25 Minuten backen. Trauben auf den Tarten verteilen, diese noch ca. 5 Minuten backen.

5. Senfsamen in einer trockenen Pfanne ohne Öl rösten, dann grob mörsern. Ingwer schälen, reiben. Beides mit Zitronensaft, Senf und Beeren verrühren. Tartes kurz abkühlen lassen und mit dem Brombeerensalat servieren.

Dazu passt: ein Falanghina aus Kampanien.

### Indische Tarte mit buntem Tomatensalat

Bild auf Seite 10

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden Zutaten für 1 Tarte-Form (ca. 24 cm Ø). Ergibt ca. 8 Stücke

FÜR DEN TEIG

Butter für die Form und 130 g kalte Butter in Stückchen  
250 g Kichererbsenmehl und etwas Mehl zum Arbeiten, 1 TL Salz

FÜR DIE FÜLLUNG

600 g Süßkartoffeln, 200 g Babyspinat, 2 Knoblauchzehen  
2 TL Bockshornkleesamen (siehe auch die Info unterm Rezept)  
200 g Panir (indischer Frischkäse, auch Paneer genannt. Ersatzweise schnittfesten Käse verwenden, der nicht schmilzt, wie z.B. Halloumi, oder stattdessen Tofu nehmen)  
2 EL Öl, Salz, Pfeffer

AUSSERDEM

getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken (siehe auch links)  
300 g saure Sahne, 4 Eier (Größe M)  
Salz, 1 TL Sambal Oelek (Chilipaste)

FÜR DEN SALAT

2 EL Pinienkerne  
500 g gemischte Kirschtomaten  
1 Bund Koriandergrün  
1 rote Zwiebel  
2 EL Weißweinessig, 3 EL Olivenöl  
½ TL Zucker, Salz, Pfeffer

1. Tarte-Form leicht fetten oder mit Backpapier auslegen. Kichererbsenmehl mit Butter und Salz zu einer bröseligen Mischung verarbeiten, evtl. in der Küchenmaschine. 2 EL eiskaltes Wasser zugeben, alles mit den Händen zügig zu einem kompakten Teig verkneten.

2. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen. Form damit auslegen und alles für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

3. Für die Füllung die Süßkartoffeln schälen, waschen und in 2 cm große

# Kuchen der Hit in der Veggie-Küche

Würfel schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Knoblauch abziehen und fein hacken.

**4.** Bockshornkleesamen in einer trockenen Pfanne ohne Fett rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Dann im Mörser zerstoßen. Panir abtropfen lassen und grob würfeln.

**5.** Öl in einer Pfanne erhitzen, Süßkartoffeln unter häufigem Wenden darin 6–8 Minuten anbraten. Knoblauch und Spinat zugeben, den Spinat etwas zusammenfallen lassen. Mischung mit Bockshornklee, Salz, Pfeffer würzen. Inzwischen den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.

**6.** Teigboden in der Form mehrmals mit einer Gabel einstechen. Backpapier auf den Teig legen, Hülsenfrüchte einfüllen und den Tarte-Boden im vorgeheizten Ofen auf der zweiten Schiene von unten 10 Minuten vorbacken.

**7.** Für den Guss saure Sahne, Eier, etwas Salz und Sambal glatt verrühren. Vorgebackene Tarte aus dem Ofen nehmen, Hülsenfrüchte samt Backpapier entfernen. Gemüse-Mix und Panir, dann Eierguss auf dem Teigboden verteilen. Tarte in ca. 30 Minuten fertig backen.

**8.** Inzwischen für den Salat Pinienkerne in Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen. Tomaten waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Korianderblättchen abzupfen. Zwiebel abziehen, vierteln, in feine Streifen schneiden. Pinienkerne, Tomaten, Koriander und Zwiebel vermengen. Essig, Öl und Zucker verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit dem Dressing anmachen, zur Tarte servieren.

**Info Bockshornklee:** Dessen Samen werden in vielen indischen Gerichten verwendet. Man bekommt sie daher üblicherweise in Asienläden. Eng verwandt und geschmacklich sehr ähnlich aber ist eine andere Pflanze, die vor allem in Südtirol gern gegessen wird: Brotklee. Der zählt dort – neben Fenchel, Kümmel und Koriander – zu den beliebtesten Brotgewürzen und findet vor allem Verwendung im Südtiroler Schüttelbrot. Wer also keinen Spezialitätenladen in der Nähe hat, der wird daher vielleicht sogar im Supermarkt bei den Brotgewürzen fündig.

Dazu passt: ein aromatischer Gemischter Satz aus der Wagram.



## Zucchini-Möhren-Tarte

**Bild auf Seite 11**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten

plus Kühlzeit: ca. 80 Minuten

Zutaten für 1 Backform (ca. 20 x 26 cm).

Ergibt ca. 8 Stücke

### FÜR DEN TEIG

**250 g Dinkelmehl und etwas Mehl für die Form**

**100 g Butter und etwas Butter für die Form, 1 Ei (Größe M)**

**120 g Speisequark**

### FÜR DEN BELAG

**300 g Möhren, 400 g Zucchini**

**2 Knoblauchzehen**

**3 EL Sonnenblumenöl**

**Salz, Pfeffer**

**1–2 TL Paprikapulver (edelsüß)**

### FÜR DEN GUSS

**150 g Ricotta (italienische Frischkäsespezialität; ersatzweise Hüttenkäse bzw. Cottage Cheese oder körnigen Frischkäse verwenden)**

**150 g Speisequark**

**4 Eier (Größe M), Salz, Pfeffer**

**40–60 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan oder Grana Padano)**

### FÜR DEN MARINIERTEN FENDEL

**1 EL Fenchelsamen**

**½ Bund Basilikum**

**1 Fenchelknolle (ca. 300 g)**

**1 TL fein abgeriebene Zitronenschale (Bio), 3 EL Olivenöl**

**1 EL Rotweinessig, Salz, Pfeffer**

**1.** Mehl, Butter, Ei und Quark rasch aus einem glatten Teig verketten. Teig in Frischhaltefolie einwickeln und für etwa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

**2.** Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Die Backform einfetten und mit Mehl bestäuben. Teig ausrollen, die Form damit vollständig auskleiden und einen Rand hochziehen. Den Teig etwas andrücken und die mit dem Teig ausgekleidete Form für ca. 20 Minuten in den Gefrierschrank stellen.

**3.** Inzwischen die Möhren putzen, schälen und grob reiben. Zucchini wa-

schen, putzen und in 1–2 cm kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und grob hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini und Knoblauch bei starker Hitze unter ständigem Rühren ca. 2 Minuten darin braten. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, dann abkühlen lassen.

**4.** Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Für den Guss Ricotta mit Quark und Eiern verrühren. Guss mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Käse fein reiben. Die Tarte aus dem Gefrierschrank holen, mit dem Zucchini-Mix sowie den Möhren belegen. Den Guss darüber verteilen, alles mit dem geriebenen Käse bestreuen. Tarte im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten backen.

**6.** Für die Salatbeilage die Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Öl vorsichtig anrösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Basilikumblätter grob hacken. Fenchelknolle waschen, putzen und sehr fein hobeln. Fenchel, Fenchelsamen und Basilikum mit der Zitronenschale, dem Olivenöl und dem Essig vermengen. Fenchel mit Salz und Pfeffer abschmecken und ziehen lassen.

**7.** Die Tarte aus dem Ofen nehmen. Etwa 10 Minuten abkühlen lassen und dann erst aus der Form heben. Die Tarte mit dem marinierten Fenchel servieren.

**Info:** Viele Vegetarier greifen für ihre Ernährung gerne auch zu Milchprodukten. Für so manchen Käse wie etwa Parmesan, Grana Padano, aber auch für Gorgonzola oder Pecorino, wird allerdings zur Herstellung tierisches Lab verwendet. Dieser spezielle Stoff sorgt dafür, dass Milch gerinnt, ohne zu verderben. Gewonnen wird das Enzym aus den Mägen von Kälbern oder Schafen. Daher lehnen Vegetarier Käse ab, der mit tierischem Lab hergestellt wird. Für viele Käsesorten kommt inzwischen jedoch mikrobiell hergestelltes Lab zum Einsatz, das keinerlei tierischen Ursprung hat. So bietet ein italienischer Hartkäse namens Montello eine vegetarische Alternative zu Parmesan & Co. Montello schmeckt etwas milder und ist weniger kristallin, aber durchaus eine gute geschmackliche Alternative. Nachteil: Er ist nicht leicht zu bekommen.

Dazu passt: ein tropischer Chenin blanc aus Südafrika.

# Cremiger Schmelz durch Käse, schön

## Dicke Bohnen

**Grüne Bohnenkerne, so wie sie oben auf der Mac and Cheese Pie rechts liegen, gibt es meist nur als Tiefkühlware. Wer die nicht bekommt, verwendet weiße Bohnenkerne, von denen die grünen Häutchen bereits entfernt wurden. Dicke weiße Bohnen sind – im Glas oder in der Dose – in jedem Supermarkt zu finden. Exotische Alternative: Sojabohnenkerne. Die heißen mit ihrem japanischen Namen Edamame. Die Bohnenschoten gibt es in Asienläden, ebenfalls meist tiefgefroren. Man kocht die ganzen Schoten ein paar Minuten in Salzwasser und löst dann die Kerne aus der Schale.**



### Ratatouille-Quiche im Filoteig-Schälchen

**Bild auf Seite 12**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

**DAS BRAUCHT MAN:** Bräter oder große, hohe Auflaufform  
2 kleine rote Paprikaschoten  
1 Aubergine (ca. 370 g)  
2 Zucchini, 2 Knoblauchzehen  
3 Rosmarinzweige, 3 Stiele Thymian  
3 EL Olivenöl und Öl zum Einpinseln  
Salz, Pfeffer, 2 EL Tomatenmark  
3 EL Balsamico-Essig  
8 Filoteigblätter (Fertigprodukt; ein Rezept zum Selbermachen siehe auf Seite 42), 300 g Ziegenfrischkäse  
2 Eier (Größe M)

1. Paprika, Aubergine und Zucchini waschen, putzen und in Scheiben bzw. große Stücke schneiden. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden. Rosmarinadeln und Thymianblätter hacken.
2. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Gemüse darin scharf anbraten, mit Salz, Pfeffer würzen. Dann Knoblauch, Kräuter und Tomatenmark zugeben, kräftig anbraten. Ratatouille mit Essig ablöschen, beiseitestellen.
3. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Bräter bzw. Auflaufform einölen. Teigblätter ausbreiten. 4 Blätter mit Öl einpinseln, jeweils mit zweitem Teigblatt bedecken. Jede Teigplatte seitlich einschlagen, sodass sie in die Form passt. So in die Form legen, dass 4 Teigmulden entstehen. In jede Mulde etwas zusammengerollte Alufolie legen, damit die Mulde erhalten bleibt. Mit Alufolie abdecken, auf unterster Schiene ca. 10 Minuten backen.
4. Ziegenkäse mit den Eiern verquirilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alufolie entfernen. Ratatouille-Gemüse in die Filo-Mulden verteilen, mit Ziegenkäsecreme bedecken, alles im Ofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Dazu passt: ein Rosé aus der Provence.



### Mais-Tarte

**Bild auf Seite 13**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 85 Minuten

plus Warte-/Kühlzeit: ca. 2 1/2 Stunden

Zutaten für 1 kleine Tarte-Form (22 cm Ø). Ergibt ca. 8 Stücke

**250 g Mehl und Mehl zum Arbeiten**  
Zucker, Salz, 200 g kalte Butter sowie Butter für die Form  
**250 g Ricotta, 3 Eier (Größe M)**  
Pfeffer, ca. 700 g Maiskörner (Dose)  
100 g rote Zwiebeln  
3 Stiele Thymian, 150 g Tomaten  
125 g Mozzarella  
1/2 Bund Schnittlauch, 2 EL Olivenöl

1. Mehl, je 5 g Zucker und Salz sowie 150 ml Wasser vermengen. Butter klein würfeln, zugeben und nur kurz unterkneten, sodass noch Butterstückchen zu sehen sind. Teig in Frischhaltefolie wickeln, ca. 30 Minuten kalt stellen.
2. Teig auf leicht bemehlter Fläche zu einer langen Bahn ausrollen. Zweimal einklappen, sodass der Teig in Dritteln aufeinanderliegt. Teig in Folie wickeln, 20 Minuten kalt stellen. Den gesamten Schritt 2 insgesamt viermal ausführen.
3. Form fetten, mit Mehl bestäuben. Teig ausrollen, Form damit auskleiden, alles für ca. 20 Minuten in den Gefrierschrank stellen. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.
4. Ricotta und Eier mit dem Pürierstab verquirilen, salzen und pfeffern. Mais abgießen. Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden. Thymian grob hacken. Tarte mit Mais, Zwiebeln und Thymian belegen. Ricotta-Eier-Mischung darübergießen. Tarte im Ofen auf der mittleren Schiene 40–45 Minuten backen.

5. Tomaten waschen, putzen, wie den Mozzarella klein würfeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Alles mit Olivenöl vermengen, salzen, pfeffern.
6. Tarte etwas abkühlen lassen, dann aus der Form heben. Mit dem Tomaten-Mozzarella-Mix servieren.

Dazu passt:  
ein Export-Bier.



### Mac and Cheese Pie

**Bild auf Seite 14**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

plus Kühlzeit: ca. 1 Stunde

Zutaten für 1 hohe Torten- bzw. Quiche-Form (ca. 20 cm Ø). Ergibt ca. 6 Stücke

**120 g Cheddar-Käse, 150 g Mehl**  
**100 g Butter, Salz, 6 Eier (Größe M)**  
Butter und Mehl für die Form  
**250 g Makkaroni, 200 g Schlagsahne, Pfeffer, 300 g Dicke Bohnenkerne (siehe auch die Info links)**  
1 rote Zwiebel, einige Basilikumblätter, 1/2 TL Zucker, 2 EL Olivenöl  
1 EL Sherry-Essig

1. Käse reiben. 80 g davon mit Mehl, Butter, 1/2 TL Salz und 1 Ei zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und etwa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Form fetten, mit Mehl bestäuben. Teig ausrollen, Form damit auskleiden, alles für ca. 20 Minuten in den Gefrierschrank stellen. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.
3. Nudeln in kochendem Salzwasser 8 Minuten vorkochen, abgießen. Übrigen Cheddar (40 g) mit Sahne und übrigen 5 Eiern verrühren, salzen, pfeffern. Nudeln in die Quiche füllen (bzw. in der mit dem Teig ausgelegten Form anordnen), mit dem Käse-Mix übergießen. Im Ofen 30 Minuten backen.
4. Ofentemperatur um 50 Grad reduzieren, Quiche weitere ca. 30 Minuten backen. Backofen ausschalten, Quiche noch 10 Minuten darin stehen lassen.
5. Bohnen in kochendem Salzwasser 4 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken. Nach Belieben Bohnenkerne aus den Häutchen drücken. Zwiebel abziehen, würfeln. Mit Basilikum, Zucker, Öl und Essig unter die Bohnen heben. Salat mit Salz, Pfeffer abschmecken. Vorm Servieren die Quiche 15–20 Minuten abkühlen lassen. Aus der Form lösen, mit dem Bohnensalat servieren.

Dazu passt: ein exotischer Sauvignon blanc aus Chile.

# mürbe und **KNUSPRIG** der Teig



## Grüne-Bohnen-Quiche mit Brie und Avocadosalat

[Bild auf Seite 15](#)

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten

plus Warte-/Kühlzeit: ca. 90 Minuten

Zutaten für 6 Stück

**DAS BRAUCHT MAN:** 6 Mini-Quiche-Förmchen ( $\varnothing$  12 cm)

250 g Mehl und Mehl für die Formen

100 g Butter und Fett für die Form

4 Eier (Größe M), 370 g Speisequark  
150–200 g grüne Bohnen (Alternative: grüner Spargel), Salz, Pfeffer

120–130 g Brie, 2 Avocados

1 Kästchen Kresse, 2 Lauchzwiebeln

3 EL Olivenöl, 1–2 EL Zitronensaft

**1.** Mehl, Butter, 1 Ei und 120 g Quark rasch zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

**2.** Die Förmchen fetten und mit Mehl bestäuben. Den Teig ausrollen. 6 Kreise ( $\varnothing$  etwa 14 cm) ausstechen, Förmchen damit auskleiden. Etwa 20 Minuten in den Kühlschrank stellen. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.

**3.** Bohnen putzen, in Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken. Übrigen Quark (250 g) und restliche 3 Eier verrühren, salzen und pfeffern. Käse in 6 Scheiben schneiden.

**4.** Bohnen und Brie auf den Quiches verteilen, mit der Quarkcreme übergießen. Im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen.

**5.** Avocados halbieren, jeweils Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen (geht gut mit einem großen Löffel), in Stücke schneiden. Kresse vom Beet schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen und putzen, fein schneiden. Alles vermengen, Salat mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer anmachen.

**6.** Quiches aus dem Ofen nehmen, ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Aus den Formen lösen, mit dem Salat servieren.

Dazu passt: ein fruchtiger Grüner Veltliner aus dem Weinviertel.



## Rucola-Burrata-Tarte

[Bild auf Seite 16](#)

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Zutaten für 4 Stück

**DAS BRAUCHT MAN:**

4 Tarte-Förmchen (18 cm  $\varnothing$ )

Butter und Mehl zum Arbeiten

500 g Pizzateig (Fertigprodukt oder selbst gemacht; Rezept siehe auf Seite 24), 50–70 g Rucola

1 Bund Basilikum

150 g Schlagsahne, 5 Eier (Größe M)

Salz, Pfeffer, 100 g Burrata (ersatzweise cremiger Büffel-Mozzarella)

2 kleine Tomaten

1 Knoblauchzehe

50 g getrocknete Soft-Tomaten

1 EL Kapern, 10–20 ml Weißweinessig, 40–50 ml Olivenöl

**1.** Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Formen ausbuttern, mit Mehl bestäuben. Teig auf bemahlter Arbeitsfläche ausrollen. 4 Kreise (ca. 20 cm  $\varnothing$ ) daraus ausstechen, Tarte-Förmchen damit auskleiden.

**2.** Rucola waschen, trocken schütteln, grob hacken. Basilikumblätter abzupfen, die Hälfte davon mit Rucola, Sahne und Eiern in einem Mixer fein pürieren.

Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken. Burrata vierteln. Tomaten halbieren. Rucolacreme, Tomaten und Burrata auf die Tarte-Formen verteilen.

**3.** Tartes auf der mittleren Schiene im Ofen 20 Minuten backen. Ofentemperatur um 50 Grad reduzieren und die Tartes in ca. 20 Minuten fertig backen.

**4.** Knoblauch abziehen, fein hacken. Die getrockneten Tomaten evtl. kleiner schneiden. Knoblauch und getrocknete Tomaten, Kapern, übrige Basilikumblätter, Essig und Olivenöl miteinander vermengen, mit Salz, Pfeffer würzen.

**5.** Tartes aus dem Ofen nehmen, ein paar Minuten abkühlen lassen, dann aus den Formen lösen. Das Tomaten-Topping auf den Tartes anrichten.

Dazu passt: ein leichter Pinot Grigio aus Umbrien.



## Harissa-Linsen-Tarte

[Bild auf Seite 17](#)

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

plus Warte-/Kühlzeit: ca. 80 Minuten

Zutaten für 1 Tarte-Form (ca. 34x10 cm).

Ergibt ca. 8 Stücke

250 g Mehl und Mehl zum Arbeiten

100 g Butter und Butter für die Form, 4 Eier (Größe M)

120 g Speisequark, 80 g rote Linsen

1 Zwiebel, 300 g rote Paprikaschoten, 2 EL Sonnenblumenöl

1 EL Koriandersamen, 2 TL Harissa (scharfe orientalische Chilipaste)

250 g Ricotta, 150 g Feta

½ EL Schwarzkümmelsamen

8 kleine rote Zwiebeln, 80 ml Rotweinessig, evtl. Koriandergrün

**1.** Mehl, Butter, 1 Ei und Quark rasch zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln, etwa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

**2.** Form ausbuttern, mit Mehl bestäuben. Teig ausrollen, Form damit auskleiden. Form mit dem Teig für 20 Minuten tiefkühlen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.

**3.** Linsen im Sieb abbrausen. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Paprika putzen, waschen, in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Paprika darin bei starker Hitze etwa 4 Minuten unter Rühen anbraten. Linsen und Koriandersamen untermischen.

**4.** Harissa, Ricotta und übrige 3 Eier verrühren. Feta zerbröseln. Teig mit Linsen-Mix belegen, Eiercreme darübergießen. Feta und Schwarzkümmel darüber verteilen. Tarte im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen.

**5.** Inzwischen rote Zwiebeln abziehen und in Spalten teilen. Mit 60 ml Wasser und Essig übergießen, ziehen lassen. Zum Servieren Tarte ein paar Minuten abkühlen lassen, aus der Form nehmen und evtl. mit Koriandergrün garnieren. Die marinierten Zwiebeln dazureichen.

Dazu passt: ein opulenter Gewürztraminer aus Württemberg.

# FARBENFROH und mit feinem Pep

## Rezept Pizzateig

**Für 2 Bleche  
oder 4 runde  
Pizzas: 500 g  
Mehl (Type 405)  
mit ½ Würfel  
Hefe (20 g),  
250–300 ml lau-  
warmem Was-  
ser, 2 EL Oliven-  
öl und 1 TL Salz  
mit den Knet-  
haken eines  
Handrührgeräts  
zum glatten  
Teig verarbei-  
ten. Auf be-  
mehlter Fläche  
mindestens  
10 Minuten mit  
den Händen  
durchkneten.  
Teig zur Kugel  
formen, an  
einem warmen  
Ort zugedeckt  
2–3 Stunden ru-  
hen lassen. Teig  
wie im Rezept  
beschrieben  
ausrollen, bele-  
gen und backen.  
Sie können den  
Teig auch schon  
am Vortag zube-  
reiten und über  
Nacht im Küh-  
schrank gehen  
lassen. Vorm Ba-  
cken noch mal  
durchkneten.**

### GETRÄNKE- TIPP



### Bunte Zwiebel-Tarte mit Sauce Cumberland

Bild auf Seite 18 links unten

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten  
Zutaten für 1 kleine Tarte-Form (22 cm Ø).  
Ergibt ca. 6 Stücke

#### FÜR DEN TARTE-BODEN

1 Pck. Blätterteig (ca. 270 g;  
Fertigprodukt aus dem Kühlregal  
oder selbst gemacht; ein Rezept  
dafür siehe auf Seite 65)  
getrocknete Hülsenfrüchte (z.B.  
Erbsen) zum Blindbacken (siehe  
dazu auch die Info links am Seiten-  
rand von Seite 20)

#### FÜR DEN GUSS

125 g Doppelrahm-Frischkäse  
150 g Crème fraîche  
75 g geriebener Käse (z.B. Emmen-  
taler, mittelalter Gouda etc.)

3 Eier (Größe M)

1 EL Speisestärke

1 TL gekörnte Instant-Gemüsebrühe  
2 EL Schnittlauchröllchen

1 TL fein abgeriebene Orangen-  
schale (Bio), Pfeffer

#### FÜR DEN BELAG

2 weiße Zwiebeln, 2 rote Zwiebeln  
3 EL brauner Zucker

100 ml Weißweinessig

20 ml Orangensaft

1 kleine Lauchstange

nach Belieben etwas abgeriebene  
Orangenschale (Bio) zum Garnieren

#### FÜR DIE SAUCE

2 EL Himbeerkonfitüre  
2 EL Schwarze-Johannisbeer-  
Konfitüre, 1 EL körniger Senf

50 ml Orangensaft

Salz, Pfeffer

1. Backofen auf 200 Grad (Umluft:  
weniger zu empfehlen) vorheizen. Blät-  
terteig ausrollen, vom Backpapier lösen  
und die Tarte-Form vollständig damit  
auslegen. Ränder sauber abschneiden.  
Blätterteigboden mit Backpapier bede-  
cken und dieses mit den getrockneten  
Hülsenfrüchten beschweren. Teigboden

im vorgeheizten Ofen auf der untersten  
Schiene ca. 10 Minuten blindbacken.

2. Inzwischen für den Guss Frisch-  
käse, Crème fraîche, 50 g Reibekäse und  
Eier mit einem Schneebesen verrühren.  
Stärke, gekörnte Brühe, Schnittlauch,  
Orangenschale unterrühren, pfeffern.

3. Backpapier und Hülsenfrüchte ent-  
fernen. Den übrigen Käse (25 g) auf  
den vorgebackenen Teigboden streuen  
und den Guss darüber verteilen. Tarte  
im Ofen weitere 10 Minuten backen.

4. Inzwischen für den Belag alle Zwie-  
beln abziehen und in dünne Scheiben  
schneiden. Den Zucker in einem Topf  
schmelzen lassen und hell karamellisie-  
ren. Karamell mit Essig und Orangen-  
saft ablöschen. Zwiebelscheiben darin  
wenden und 2 Minuten ziehen lassen.

5. Die Zwiebelscheiben kreisförmig am  
Rand der Tarte übereinanderschichten.  
Lauch putzen, in Ringe schneiden und  
in der Mitte der Tarte anordnen. Tarte  
erneut bei 200 Grad Ober-/Unterhitze  
etwa 15 Minuten backen.

6. Inzwischen für die Cumberland-  
Sauce beide Konfitüren mit Senf und  
Orangensaft verrühren. Sauce mit Salz  
und Pfeffer würzen.

7. Die Tarte aus dem Ofen nehmen  
und evtl. mit etwas Orangenschale be-  
streuen. Etwas von der Sauce Cumberland  
über die noch warme Tarte träufeln  
und die restliche Sauce separat  
dazuservieren.

**Info:** Sauce Cumberland. Diese kalte,  
fruchtige Sauce auf der Basis von süß-  
säuerlichem Johannisbeergelee passt  
hervorragend zu Pasteten, zu Fleisch,  
Wild und anderen deftigen Gerichten,  
harmoniert aber auch mit scharfen  
asiatischen Speisen. Benannt wurde die  
Dip-Sauce nach dem englischen Prin-  
zen Wilhelm August, Herzog von Cum-  
berland. Traditionell abgeschmeckt wird  
sie mit Senfpulver, rotem Portwein, so-  
wie mit Orangen- und Zitronenzesten.  
Unsere schnelle Sauce im Rezept links  
ist ohne Alkohol. Wer möchte, kann  
aber noch etwas Rotwein oder Port-  
wein unterrühren und lässt die Sauce  
noch über Nacht durchziehen. Übri-  
gens: In ein dekoratives Glas verpackt  
ist Sauce Cumberland auch ein schönes  
kulinarisches Mitbringsel.

Dazu passt: ein charmanter Samtrot  
aus Württemberg.



### Titelrezept

### Frühlings-Tarte mit Roter Bete und Wachteleiern

Bild auf Seite 18 rechts oben und im Titelbild

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

Zutaten für 1 Backblech. Ergibt 6 Stücke  
300 g Blätterteig (Fertigprodukt  
oder selbst gemacht, Rezept auf  
Seite 65; alternativ Flammkuchen-  
teig verwenden, Rezept Seite 44)

#### Mehl zum Arbeiten

150 g Crème fraîche

150 g Mascarpone, Salz, Pfeffer

ca. 250 g bunte, junge Möhren

ca. 250 g kleine Lauchzwiebeln

6 Wachteleier (oder Eier Größe S)

etwas süßsauer eingelegte Rote

Bete (Pickles aus dem Glas)

nach Belieben Erbsensprossen oder  
Brunnenkresse zum Garnieren

1. Blätterteig auf wenig Mehl ausrol-  
len (auf ca. 45 x 30 cm) und auf ein mit  
Backpapier bedecktes Blech legen. Teig  
mit einer Gabel mehrmals einstechen.  
Backofen auf 180 Grad vorheizen.

2. Crème fraîche mit dem Mascarpo-  
ne verrühren, Creme mit Salz und Pfef-  
fer würzen. Möhren und Lauchzwiebeln  
waschen, putzen, längs halbieren und  
auf etwa 14 cm Länge zuschneiden.

3. Die Creme auf dem Blätterteig ver-  
streichen, dann die Möhren und Lauch-  
zwiebeln abwechselnd in Quadranten  
auf der Tarte anordnen (siehe Bild). Die  
Tarte im vorgeheizten Ofen backen, bis  
sich der Teigrand leicht braun färbt  
(dauert 20–30 Minuten).

4. Tarte aus dem Ofen nehmen. Eier  
vorsichtig aufschlagen und auf jedes  
Gemüsequadrat ein Ei gleiten lassen.  
(Wachteleier lassen sich leichter öffnen,  
wenn man sie vorher mit einem schar-  
fen Messer leicht einritz). Tarte noch  
mal ca. 10 Minuten backen, bis die Ei-  
gelbe hellgelb werden.

5. Rote Bete dünn aufschneiden, Tarte  
damit belegen. Evtl. noch Sprossen oder  
Kresse überstreuen. Tarte servieren.

Dazu passt: ein fruchtiger und beeriger  
Blanc de Noir aus Rheinhessen.

„In Zeiten, in denen die Unwahrheit zum Tagesgeschäft gehört, ist es höchste Zeit für einen **journalistischen Aufstand der Anständigen.**“

Holger Stromberg



# GRÜNE POWER

DIE ZARTEN BLÄTTER SORGEN FÜR FRISCHEN GESCHMACK, LIEFERN GESUNDE INHALTSSTOFFE, HABEN KAUM KALORIEN UND SIND GENIAL VIELSEITIG. OB IM SALAT, SMOOTHIE, ALS FÜLLUNG ODER BEILAGE

## Mythos Eisenbombe

Rechenfehler mit Folgen: In dem Supergemüse stecken nicht wie lange angenommen 35 mg Eisen pro 100 g, sondern 3,5 mg. Dennoch ist Spinat gesund, enthält auch Kalium, Kalzium, Magnesium, pflanzliches Eiweiß sowie Vitamin C.

## Zubereitung

Den frischen Spinat gründlich abwaschen und dann nur kurz (1–2 Minuten) blanchieren, damit er seine wertvollen Inhaltsstoffe behält. Das Blattgemüse passt perfekt zu Lachs, Kartoffeln, Pasta, Fisch oder gebratenen Ziegenkäse und roh in Salate und Smoothies.

## Leaf-to-Root

Nicht nur die Blätter sind köstlich, sondern auch die Wurzeln schmecken frittiert genial. Dabei werden die kleinen Härchen ganz knusprig und der dicke Teil der Wurzel bleibt saftig.

## Einkauf

Darauf achten, dass die Blätter schön grün sind. Eingewickelt in ein feuchtes Tuch, hält sich frischer Spinat problemlos 2–3 Tage im Kühlschrank. Bei der TK-Alternative ist die Konzentration der Vitamine und Mineralstoffe im Vergleich etwas geringer.

## Schon gewusst?

Spinat enthält auch Oxalsäuren. Diese erschweren die Eisen-Aufnahme. In Kombination mit Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln (z. B. Tomaten, Brokkoli, Orangensaft) kann unser Körper die Nährstoffe leichter verarbeiten.



„Begegne den Menschen  
mit der gleichen Höflichkeit, mit der du  
einen teuren Gast empfängst.“

Konfuzius



2 Hefte zum  
Kennenlernen  
für nur 9 €



Bestellen Sie Ihr Schnupper-Angebot  
einfach per Telefon: 0 18 06/93 94 00 14\*

Bitte Aktions-Nr. 643 395M angeben

(\*20 ct/Anruf aus dem dt. Festnetz. Aus den Mobilfunknetzen max. 60 ct/Anruf)

oder online [www.wohnentraeume-abo.de](http://www.wohnentraeume-abo.de)

Verantwortlicher und Kontakt: Burda Senator Verlag GmbH · WohnenTräume · Hubert-Burda-Platz 1 · 77652 Offenburg · Geschäftsführer: Frank-Jörg Ohlhorst, Kay Labinsky

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Burda Senator Verlag GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel.: 0781-639 6100. Pflichtfelder zum Vertragsschluss erforderlich, andere Angaben freiwillig. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragsfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b), f) DSGVO), solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

WOHNENTräume erhalten Sie ab 4. März 2020 bei Ihrem Zeitschriftenhändler

ü

# Schon gewusst?

BACK-ACCESSOIRES FÜR TARTES, QUICHES & CO., BIENENFREUNDLICHE

KRÄUTER UND BLUMEN, TIPPS VOM STERNEKOCH: WILLKOMMEN IM FRÜHLING!



1

2

## PRAKTISCHE HELFER

**1 DEKORATIV** Diese Form aus ofenfester Keramik ist ideal für süße und herzhafte Tartes. Die verspielten Ornamente in Blautönen sorgen für frisches Flair (von Bunzlau Castle, Ø 15,5 cm, um 30 Euro)



**2 CLEVER** Für herrlich knusprigen Boden können Sie Quicheteig einfach vorbacken – mit den Blindbackkugeln wird das ab jetzt zum Kinderspiel (von Birkmann, um 13 Euro)

**3 MODERN** Ob für Profi-Bäcker oder Kinderhände: die französische Variante des Nudelholzes ist vielseitig, hochwertig und einfach wunderschön (von Chez-soi, ab 13 Euro)

## METALL ODER KERAMIK?

Welche Backform sich für Quiche am besten eignet ist oft Geschmackssache. In einer Metallform beispielsweise gelingt die Spezialität dank herausnehmbarem Boden, ohne beim Servieren zu zerfallen. Zudem ist die Form meist antihaftbeschichtet, sodass nichts kleben bleibt und sie sich leicht reinigen lässt. Keramikformen hingegen sind absolut kratzfest und es brennt so schnell nichts ein. Sie eignen sich auch hervorragend, wenn man die Leckereien direkt servieren möchte. Wichtig: das Einfetten nicht vergessen. Weitere tolle Tipps zum Quiche- und Tartebacken finden Sie auch auf Seite 30.



# 59

Prozent der Deutschen backen selber, 27 Prozent sogar regelmäßig. Im Durchschnitt kommen Hobby-Bäcker auf 23 Kuchen im Jahr.\*

\*Quelle: [www.statista.de](http://www.statista.de)

EINE EMPFEHLUNG VON



*Der Testsieger*

In der Kategorie:  
„Küchenmaschine“

Sie suchen Top-  
Produkte? GuteWahl.de  
hilft! Hier finden Sie alle  
Best Buys für Küche,  
Haushalt & Co.  
Reinklicken!



Ein hochwertiges Allround-Talent: die Küchenmaschine „KMX750RD“ von Kenwood. Kraftvoll, vielseitig und unkompliziert: Mit diesen Eigenschaften überzeugt dieses Produkt von Kenwood (um 278 Euro).

**Qualität:** 1000 Watt volle Power sorgen dafür, dass selbst ein Broteig perfekt gelingt.

**Handhabung:** Dank hochwertiger Verarbeitung lässt sich das Gerät einfach und intuitiv bedienen.

Weitere Testsieger:  
**[www.gutewahl.de](http://www.gutewahl.de)**

BEZUGSADRESSEN finden Sie auf Seite 85



**KRÄUTER-KUNDE**  
Mit den richtigen  
Pflanzen machen  
Sie den Nützlingen  
eine Freude



#beebetter

## Kräuter selber pflanzen und Bienen retten

Mit bienenfreundlichen Pflanzen leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Naturschutz. Und das Beste daran: Jeder kann aktiv werden!

Sie müssen nicht zwingend einen großen Garten besitzen, um Bienen & Co. zu helfen. Schon ein bienenfreundlich bepflanzter Balkon oder eine Terrasse unterstützen die wertvollen Bestäuber bei ihrer Nahrungssuche. Balkongärtner können dabei auf einen abwechslungsreichen Mix aus einjährigen Sommerblumen, Kräutern, Stauden und Exoten setzen. Vanilleblume, Zinnie, Schneeflockenblume oder Fächerblume sind den Bienen dabei ebenso willkommen wie Lavendel, Thymian oder Basilikum. Super ist auch Kapuzinerkresse, die von Mai bis Oktober blüht. Und mit Zitronenmelisse, Salbei, Schnittlauch, Petersilie, Minze und Rosmarin sind Wildbienen ebenfalls hervorragend versorgt.

**Wichtig zu wissen:** Bienen benötigen die Blüten als Nahrung und oft ernten wir Kräuter für ein perfektes Geschmackserlebnis schon vorher. Daher: Ab jetzt immer mal wieder jede Pflanze zur Blüte kommen lassen – den bedrohten Tieren zuliebe. **Übrigens:** Mit der bundesweiten Initiative #beebetter engagiert sich der Burda-Verlag zusammen mit Lidl, Neudorff und dem WWF für den Schutz der Wildbienen. Unter [www.beebetter.de](http://www.beebetter.de) finden Sie noch weitere Informationen zur Rettung, zum Beispiel wie Sie ein Bienen-Hotel selbst bauen können. Naturschutz, der Spaß macht!



**BEGEHRT**  
Lavendel verströmt  
mediterranes Flair  
und ist eine tolle  
Nahrungsquelle für  
Bienen

Kolumnen  
von  
Christian  
Jürgens

TIPPS AUS  
DER STERNEKÜCHE  
– FOLGE 34

## FEINE LAUCH-QUICHE

Ganz einfach und doch edel: Dieses Rezept vom Profi begeistert garantiert

W er eine Abwechslung zur Quiche Lorraine möchte, dem empfehle ich diese sensationelle Variante: Ein Mürbeteig – oder auch ein Blätterteig, den Sie gerne fertig kaufen können – mit einer Lauch-Füllung. Dafür benötigen Sie etwa 5 Lauchstangen, die Sie von den äußeren, oft zähen Schalen befreien. In 5-6 mm dicke Ringe schneiden, gründlich waschen, trocken schleudern und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Anschließend in einem Küchentuch gut trocknen. Für den Guss Sahne und Bio-Eier im Verhältnis 1:1 vermischen, vorsichtig salzen und mit Muskat würzen. Den Lauch mit ein wenig Guss vermengen, gut vermischen, dann in die Form auf den Teig geben und mit dem restlichen Guss bedecken. Im Ofen bei 180 Grad braucht die

Quiche ca. 1- 1,5 Stunden, bis sie gestockt und goldbraun ist. Wer es ganz besonders haben möchte – gerade in Hinblick auf die kommenden Ostertage – kann das Ganze mit italienischem Frühlingstrüffel verfeinern:

Fein gehobelt auf den Lauch geben und mit dem Guss gerade so auffüllen, dass die Trüffelscheiben noch zu sehen sind.

Beim Backen bekommt die Quiche ein edles Aroma. Dazu passt gut ein Kräuterquark.

Für mich eine tolle Frühlings-Mahlzeit!



af \*\*\*

### CHRISTIAN JÜRGENS

Der Drei-Sterne-Koch legt im Restaurant „Überfahrt“ (seehotel-ueberfahrt.com) großen Wert auf allerhöchste Produktqualität. Uns verrät er in seiner Kolumne, wie auch wir Sternenflair in unsere Küchen bringen.

kurz  
nachgefragt  
bei

Daniel  
Grothues\*

# So gelingen Quiches und Tartes

Mal etwas deftiger,  
mal feiner. Aber  
immer schmecken  
diese besonderen  
Kuchen genial,  
findet unser Experte,  
der ihnen ein ganzes  
Buch gewidmet hat



Fotos: Evin/ Stefanie Hekmann (5)



Buch „Tartes, Quiches & mehr“ (Edition Michael Fischer, EMF Verlag, um 17 Euro)

### Wie unterscheiden sich Quiches und Tartes?

Die Wortbedeutung ist eigentlich die Gleiche. Quiche kommt aus dem Elsässischen von Küchlein, Tarte aus dem Französischen für Torte. Auch die Grundzutaten sind gleich. Den Mürbteig stellt man klassisch aus Butter, Mehl und eventuell Ei her. Die Quiche ist aber immer herhaft. Tartes sind deutlich niedriger, feiner belegt und können sowohl herhaft als auch süß sein.

### Was gibt es bei der Zubereitung des Teigs zu beachten?

Oberstes Gebot: Kalt verarbeiten. Durch die kalten Butterflocken entsteht beim Backen später die Mürbigkeit. Man muss den Teig schnell zubereiten. Dann mindestens 30 Minuten kalt ruhen lassen. Besser sind 60 Minuten. Wenn man nicht möchte, dass der Teig später zerbröselt oder gar weich bleibt, sollte man unbedingt blindbacken.

### Wie geht das?

Man bereitet den Teig in der Spring- oder Tarteform vor, legt ihn dann mit zugeschnittenem Backpapier aus, dann gibt man zum Beschweren rohe, getrocknete Erbsen oder Ähnliches drauf. Man backt also erst mal nur die Schale.

### Was ändert sich bei der veganen Zubereitung?

Beim Teig kann man auf Margarine oder Pflanzenfett setzen. Man sollte einen Teil des Mehls durch Stärke ersetzen. Die bindet die Feuchtigkeit besser. Für die Füllung mixt man Seidentofu mit Johannisbrotkernmehl. Beim Tofu unbedingt auf eine sehr gute Qualität achten.

Eine Tarte, die ja flacher ist, kann

man mit veganem Frischkäse befüllen. Der trocknet beim Backen und wird dadurch schnittfest.

### Thema No-Bake und Low Carb – welche Varianten gibt es?

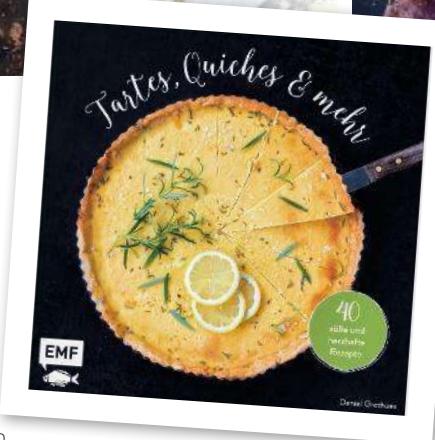
Die Quinoa-Quiche, aus gekochtem Quinoa gemischt mit Ei und Stärke oder Johannisbrotkernmehl ist nicht nur kohlenhydratarm, sondern auch glutenfrei. Oder man ersetzt das Weizenmehl ganz oder teilweise durch Linsen- oder Kichererbsenmehl. Ich empfehle, aber nicht zu 100 Prozent zu ersetzen, weil das Mehl einen starken Eigengeschmack hat. Für eine No-Bake-Tarte zerkrümelt man Haferflocken- oder Butterkekse, die man mit zerlassener Butter vermischt und im Küh- oder Gefrier- schrank festwerden lässt.

### Welche Klassiker gehen immer und wie lassen sie sich variieren?

Schokoladen- und Zitronentarte. Zur Zitronentarte passen Rosmarin und Meersalz. Bei der Schokoladentarte kann man sich vom Supermarktregal inspirieren lassen und Gewürze wie Chili oder Meersalzflocken zugeben oder orientalische Noten setzen mit Ras el Hanout oder Harissa.

### Welche kreativen Varianten sollte man unbedingt ausprobieren?

Da ich ein Riesenlakritzfan bin, kann ich eine Lachs-Lakritz-Tarte empfehlen. Oder, wie wäre es mit Thai-Style? Pa-



paya, Karotte, Erdnüsse und Koriander. Mein Tipp: von anderen Gerichten inspirieren lassen. Fast jeder Salat lässt sich zur Quiche umwandeln.

### Zum Beispiel?

Erbsen, Garnelen und Brokkoli schmecken als Salat oder mit einer Joghurt-Ei-Masse angerührt als Quiche.

### Eine Superzutat, die jede Quiche noch besser macht?

Zitrusfrüchte! Sie verleihen Frische und Leichtigkeit.

### Wer sind Ihre Traumgäste beim Quiche-Dinner?

Barbara Schöneberger. Sie ist extrem lustig. Dann Yotam Ottolenghi, denn ich liebe seine Küche. Und meine 93-jährige Oma. Die ist total modern. Das wäre sicher eine spannende Mischung. Im Hintergrund läuft loungeartige Jazzmusik. So ein leichtes Gedudel, wie im Fahrstuhl. Da entstehen die besten Gespräche.

Interview: Neele Kehrer

**DANIEL GROTHUES**  
SUPPERCLUB-CHEF & AUTOR  
Sein Supperclub „Daniels Eatery“ startete in seiner Berliner Altbauwohnung. Die Anfrage war so groß, dass der 42-Jährige mehr Platz brauchte. In der Koch-Event-Location „The Hidden“ bietet er auch Kochkurse an. [www.danielseatery.com](http://www.danielseatery.com)



# Herzliche Einladung für liebe FREUNDE

In geselliger Runde gemütlich schlemmen:

Diese Ideen für den nächsten Brunch, spontanen Wein-Abend, als Mittagessen oder Feierabend-Snack sind unkompliziert vorzubereiten. Und von diesen raffinierten Kombinationen wollen alle Nachschlag



## Moussaka-Quiche

Hier werden zwei Klassiker vereint:

Der **Joghurt** macht den griechischen Auflauf mit **Hackfleisch und Gemüse** einfach unwiderstehlich.

REZEPT AUF SEITE 42

## Tarte Tatin mit Spargel, Speck und Rosmarin

Die mit **Orangensaft** verfeinerten  
Stangen verleihen der französischen  
Delikatesse das gewisse Extra.

REZEPT AUF SEITE 42



## NEUE FLAMMKUCHEN, QUICHES & TARTES / MIT FLEISCH



**Mürbteig-Minis mit Mais**  
Gefüllt mit **zarter Hähnchenbrust**,  
**und würzigem Parmesan** werden  
diese Knusper-Stücke zum Highlight.  
Auch super für ein Partybuffet.

REZEPT AUF SEITE 42

## Schinken-Spinat-Quiche

Speisen wie ein junger Gott in Frankreich – und das sogar **Low-Carb**. **Würziger Käse** und **cremiger Schmand** vollenden den Genuss.

REZEPT AUF SEITE 43



Würzige  
**OFENBARUNG**

Rustikal und  
RAFFINIERT



Pikante Filoteig-Tarte mit  
Hackfleisch und Zucchini

Schön pikant: Der **feurige Tabasco**  
bringt tolle Schärfe ins Spiel.  
In dem herzhaften Kuchen versteckt  
sich zudem **aromatischer Mais**.

REZEPT AUF SEITE 43



## Gemüsekuchen mit Hähnchenfilet

Unter dem goldbraunen Gouda  
garen Geflügel, Paprika,  
Walnusskerne und  
Frühlingszwiebeln.

REZEPT AUF SEITE 43



Flammkuchen mit Parma,  
Schalotten, Champignons  
Grüne Oliven, fruchtige Kirsch-  
tomaten und frischer Basilikum –  
so schmeckt la dolce Vita!

REZEPT AUF SEITE 44



Minis für  
**GENIESSE**R.

**Flammküchlein mit  
Zucchini und Sprossen**

Hauchdünner Boden und ein Belag  
aus **Kochschinken und Schmand**  
– diese Variante des Elsässer  
Klassikers ist unser neuer Liebling.

REZEPT AUF SEITE 44

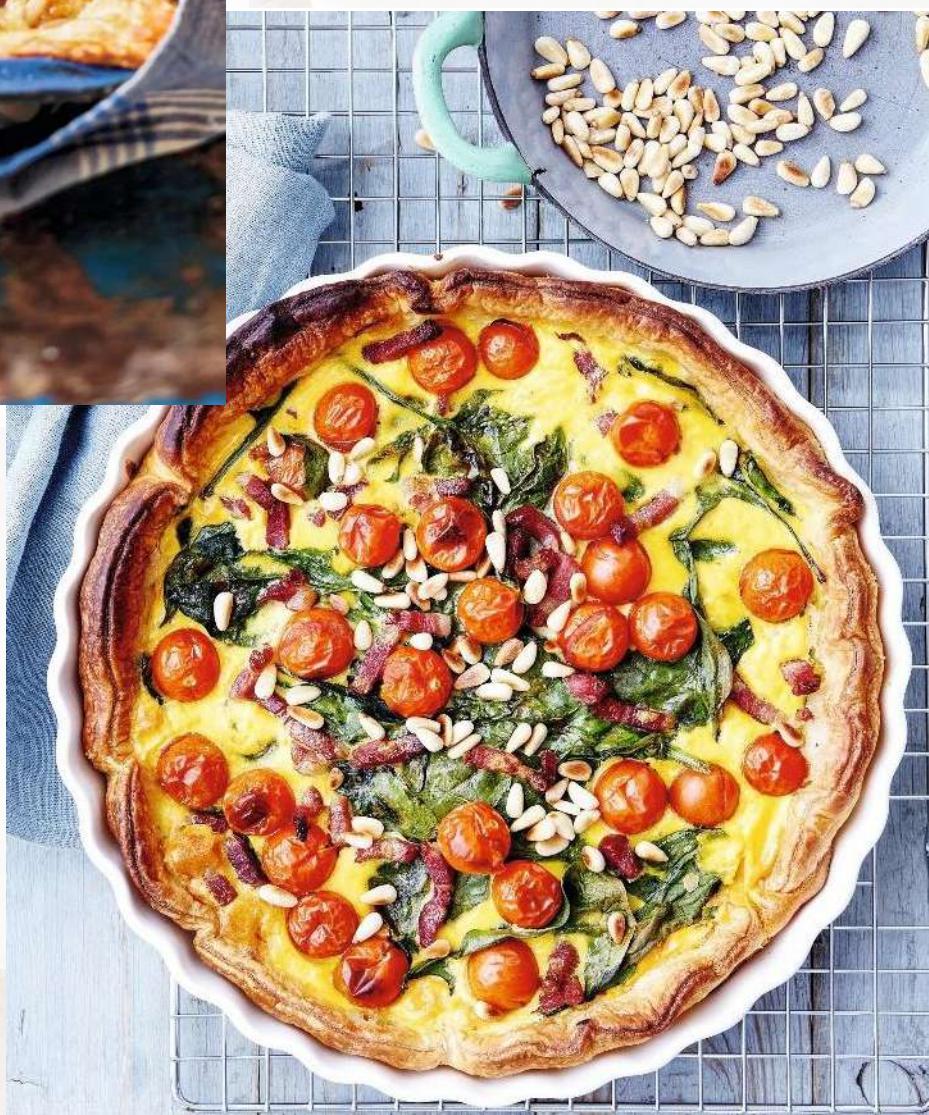


Blätterteig-Quiche mit  
Kürbis und Chorizo  
Welch herrliche Aromenvielfalt:  
Ziegenfrischkäse, pikante Wurst,  
Thymian und Honig.

REZEPT AUF SEITE 44

Quiche mit Speck,  
Kirschtomaten und Spinat  
Knusprig und köstlich! Geröstete  
Pinienkerne verleihen der  
saftigen Füllung das ideale Finish.

REZEPT AUF SEITE 45



Liebe auf  
den ersten  
**BISS**



# DIE KUNST, SICH ZEIT ZU NEHMEN

EXTRA

GESCHENKPAPIER  
&  
KARTEN FÜR DEN  
OSTERTISCH



FÜR KLEINE FREIRÄUME, UM DEN AUGENBLICK ZU GENIESSEN  
UND UM EINFACH MAL ABZUSCHALTEN. **ma vie** IST

DAS MAGAZIN ZWISCHEN APPLE, AMAZON UND ACHTSAMKEIT.

[WWW.MAVIE-MAG.DE](http://WWW.MAVIE-MAG.DE)

## Schnupper-Angebot bestellen

Jetzt 2 Ausgaben **ma vie** für nur 7,80 € (inkl. MwSt.) testen:

Online unter [www.mavie-abo.de](http://www.mavie-abo.de) oder per Telefon: 01806/93940070\* unter  
der Aktions-Nr. 643429M

(\*20 ct/Anruf aus dem dt. Festnetz. Aus den Mobilfunknetzen max. 60 ct/Anruf)



# INSPIRIERT von Klassikern aus aller

## Rezept für Filoteig

**500 g Mehl (Type 405) mit je 4 EL lauwarmem Wasser und Olivenöl, 1 Prise Salz und einigen Tropfen Essig in einer Schüssel zum glatten Teig verkneten. Falls nötig, noch etwas Wasser oder auch Mehl hinzufügen. Den Teig in 2 Portionen so lange kneten, bis er ganz glatt und leicht glänzend ist. Teig zu Kugeln formen, mit einem bemehlten Tuch bedecken und 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Dann mit dem Nudelholz auf der bemehlten Arbeitsfläche möglichst dünn ausrollen oder wie Strudelteig hauchdünn ausziehen. Beliebig füllen und formen.**



### Moussaka-Quiche

**Bild auf Seite 32**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

Zutaten für 1 Quiche-Form (Ø ca. 24 cm)

**2 Auberginen, Salz**

**500 g Kartoffeln (festkochend) 6–8 EL Olivenöl, 500 g Hackfleisch (vom Rind, gerne auch Lammhack)**

**1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen**

**1 EL Tomatenmark**

**400 g stückige Tomaten, Pfeffer 1 Prise Zimt, 250 g Filoteig (Fertigprodukt oder selbst gemacht: siehe links), 200 g griechischer Joghurt**

**2 Eier (Größe M), gemahlener Kreuzkümmel, 200 g Schafskäse (z.B. Feta)**

**1.** Auberginen waschen, putzen, in Scheiben (ca. 1 cm) schneiden, salzen und Wasser ziehen lassen. Kartoffeln waschen, schälen, in dünne Scheiben hobeln.

**2.** Die Kartoffeln in kochendem Salzwasser 5 Minuten vorgaren. Abschrecken, abtropfen lassen. Auberginen trocken tupfen, in etwas Öl beidseitig gut anbraten. Auberginen aus der Pfanne nehmen, Hack darin krümelig braten. Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln, zugeben, anbraten. Tomatenmark und stückige Tomaten unterrühren. Das Ragout ca. 10 Minuten köcheln und mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken.

**3.** Backofen auf 200 Grad vorheizen. Form mit Backpapier auslegen. Teigblätter einzeln mit Öl bepinseln. Form so damit auslegen, dass die Teigblätter am Rand überhängen. Die Hälfte der Kartoffeln auf dem Filoteig in der Form verteilen. Dann schichtweise Hack-Ragout, Auberginen, übrige Kartoffeln einfüllen.

**4.** Joghurt und Eier gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel würzen und auf die Quiche streichen. Feta darüberbröseln. Überhängende Teigränder däuberschlagen. Teig mit übrigem Öl bepinseln, Quiche im vorgeheizten Ofen in ca. 45 Minuten goldbraun backen.

Dazu passt: ein leicht gekühlter Xinomavro aus Griechenland.



### Tarte Tatin mit Spargel, Speck und Rosmarin

**Bild auf Seite 33**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für ca. 4 Portionen

**10 Stangen weißer Spargel (außerhalb der Saison stattdessen grünen Spargel verwenden)**

**1 EL Pflanzenöl**

**60 g Speckwürfel**

**ca. 80 g Zucker**

**Saft von 1 Orange**

**2 EL Kräuteressig**

**1 EL frisch gehackter Rosmarin**

**60 g Butter, Salz, Pfeffer**

**ca. 270 g Blätterteig (Fertigprodukt oder selbst gemacht, siehe Seite 65)**

**1.** Spargel waschen, schälen. Holzige Enden abschneiden und die Spargelstangen evtl. alle auf die gleiche Länge schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Spargel darin leicht anbraten. Speckwürfel dazugeben, kurz mitbraten. Mit dem Zucker bestreuen und diesen hell karamellisieren. Orangensaft sowie Essig dazugießen und die Pfanne von der Herdplatte ziehen.

**2.** Backofen auf 220 Grad vorheizen. Spargelstangen nebeneinander auf ein mit Backpapier bedecktes Blech oder in eine passende quadratische Form (ca. 22 x 22 cm) legen und mit dem Rosmarin bestreuen. Butter in kleinen Flocken darauf verteilen und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Den Blätterteig ausbreiten, einmal zusammenfalten und dünn ausrollen (etwas größer als der ausgelegte Spargel). Spargel mit dem Teig bedecken, die Teigränder nach unten andrücken. Tarte im vorgeheizten Backofen in etwa 20 Minuten goldbraun backen.

**4.** Zum Servieren eine flache Platte oder einen großen Teller auf die Tarte legen und das Ganze vorsichtig wenden, sodass der Spargel nun oben ist. Heiß oder lauwarm servieren.

Dazu passt: eine fruchtige Weißwein-Cuvée aus dem Languedoc.



### Mürbteig-Minis mit Mais

**Bild auf Seite 34**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 65 Minuten

Zutaten für 1 Muffin-Blech mit 12 Mulden

**1 Hähnchenbrustfilet (ca. 125 g; siehe auch den Tipp unterm Rezept) ca. 2 EL Sonnenblumenöl**

**200 g Mürbteig (Fertigprodukt oder den Teig selber zubereiten wie z.B. rechts im Rezept „Gemüsekuchen mit Hähnchenfilet“)**

**125 g Maiskörner (Dose)**

**Salz, Pfeffer, 2 Eier (Größe M)**

**ca. 100 g Schlagsahne**

**1 Bund Schnittlauch**

**2 EL geriebener Parmesan**

**1.** Das Filet in einer Pfanne in 1 EL Öl auf beiden Seiten gar braten, dann abkühlen lassen. Mulden der Backform mit dem übrigen Öl einpinseln. Backofen auf 180 Grad vorheizen.

**2.** Teig ausbreiten bzw. ausrollen. Aus dem Teig 12 Kreise mit ca. 8 cm Ø ausschneiden. Teigkreise in die Vertiefungen der Muffin-Form legen.

**3.** Fleisch klein zupfen, Mais abtropfen lassen. Beides in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchen-Mais-Mischung in die Mulden der Muffin-Form verteilen.

**4.** Eier und Sahne miteinander verrühren. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Etwas Schnittlauch zum Garnieren beiseitestellen, den übrigen zum Eier-Sahne-Guss geben. Guss mit Salz und Pfeffer würzen, in die Formen füllen. Parmesan überstreuen. Mini-Tartes im Ofen ca. 25 Minuten backen. Etwas abgekühlt aus der Form lösen, mit Schnittlauch garnieren und servieren.

**Tipp:** Perfekt hierfür ist auch bereits gebratenes Fleisch, das etwa vom Vortag übrig ist, z.B. von Hähnchen, das man fertig gegrillt gekauft hat. Auch anderes gegartes Fleisch oder Schinken kann man in die Mulden füllen.

Dazu passt: ein duftiger Roero Arneis aus dem Piemont.

# Welt: mit Hack, Speck, zartem Filet



## Schinken-Spinat-Quiche

**Bild auf Seite 35**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Zutaten für 1 Quiche-Form (Ø ca. 26 cm).

Ergibt 4–8 Portionen

**100 g Mandelmehl (entölte oder teilweise entölte gemahlene Mandeln; gibt es im Reformregal)**

**75 g Goldleinsamenmehl (normales Leinmehl ist etwas dunkler als das vom sogenannten Goldlein, kann aber ebenso verwendet werden)**

**70 g geriebener Parmesan**

**8 Eier (Größe M)**

**Salz, Pfeffer, 2–3 EL Butter**

**2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel**

**200 g Schinkenspeck**

**500 g Blattspinat**

**100 g geriebener Cheddar-Käse**

**200 g Schmand, 100 g Schlagsahne frisch geriebene Muskatnuss**

**1.** Mandelmehl, Leinmehl, Parmesan, 2 Eier, etwas Salz und Pfeffer zu einem formbaren Teig kneten. In Frischhaltefolie wickeln, 20 Minuten kühlen stellen.

**2.** Backform mit etwas Butter einpinseln. Knoblauch und Zwiebel abziehen, würfeln. Schinkenspeck würfeln. Spinat verlesen, waschen, trocken schütteln. Backofen auf 180 Grad vorheizen.

**3.** Knoblauch, Zwiebel und Speck in der übrigen Butter anbraten. Pfanne vom Herd ziehen, Spinat unterschwenken.

**4.** Cheddar, Schmand, Sahne und übrige 6 Eier in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.

**5.** Teig zwischen 2 Bögen Backpapier dünn ausrollen. Die Form damit auslegen. Teig andrücken, am Rand gerade schneiden. Spinat-Mix darauf verteilen, dann die Eiermischung darübergießen.

**6.** Quiche im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen. Dann Temperatur um 20 Grad reduzieren, Quiche in ca. 35 Minuten fertig backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und portionieren.

Dazu passt: ein gehaltvoller Weißburgunder aus der Südsteiermark.



## Pikante Filoteig-Tarte mit Hackfleisch und Zucchini

**Bild auf Seite 36**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Zutaten für 1 Springform (Ø ca. 26 cm).

Ergibt 4–8 Portionen

**ca. 30 g Butter**

**300 g Filoteig (Fertigprodukt oder selbst gemacht; ein Rezept dafür siehe auf Seite 42 links)**

**2 Zwiebeln**

**2 Knoblauchzehen**

**1 Zucchini**

**600 g Rinderhackfleisch**

**3 EL Pflanzenöl**

**Salz, Pfeffer, etwas Tabascosauce**

**250 g Maiskörner (Dose)**

**3–4 EL griechischer Joghurt oder ein anderer cremiger Sahnejoghurt etwas grob gehackte Petersilie**

**1.** Springform mit Backpapier auslegen. Butter zerlassen. Die Teigblätter jeweils mit etwas Butter bepinseln und in die Springform legen. Überstehende Teigränder umklappen oder evtl. abschneiden. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

**2.** Zwiebeln und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Zucchini waschen, Enden abschneiden. Zucchini längs halbieren und in dünne Stücke schneiden.

**3.** Hackfleisch in einer großen Pfanne im Öl unter Rühren krümelig braten. Zucchini, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mitbraten. Hackfüllung mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Tabasco würzen. Maiskörner abtropfen lassen und untermengen.

**4.** Die Hackfleischmischung auf dem Filoteigboden verteilen und die Tarte im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Zum Anrichten den Joghurt in Klecksen darauf verteilen oder getrennt dazuservieren. Tarte mit Petersilie garnieren und nach Belieben noch warm oder ausgekühlt servieren.

Dazu passt: eine hellfruchtige Weißwein-Cuvée aus der Türkei.



## Gemüsekuchen mit Hähnchenfilet

**Bild auf Seite 37**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 95 Minuten

Zutaten für 1 Quiche-Form (ca. 12 x 30 cm).

Ergibt ca. 4 Portionen

**FÜR DEN MÜRBTEIG**

**75 g kalte Butter, ca. 150 g Mehl**

**1 Ei (Größe M), 1 Prise Salz**

**AUSSERDEM**

**etwas Pflanzenöl für die Form**

**1 Handvoll Basilikum**

**30 g Walnusskerne**

**2 gelbe Spitzpaprikaschoten**

**4 Lauchzwiebeln**

**250 g Hähnchenbrustfilet**

**1 EL Butter, Salz, Pfeffer**

**150 g Crème fraîche**

**2 Eier (Größe M), 80 g ger. Gouda**

**1.** Für den Teig die Butter in Stücke schneiden. Butter, Mehl, Ei, Salz und evtl. 1–2 EL kaltes Wasser miteinander verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

**2.** Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Form einölen. Teig ausrollen und in die Form legen, Rand hochziehen. Teigboden mit Gabel mehrmals einstechen und im Ofen ca. 10 Minuten vorbacken.

**3.** Basilikumblätter grob hacken. Walnüsse hacken. Paprika waschen, halbieren, putzen und klein würfeln. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Filet abbrausen, trocken tupfen, würfeln. Lauchzwiebeln, Paprika und Fleisch in einer Pfanne in der Butter 2–3 Minuten anbraten. Salzen, pfeffern, etwas abkühlen lassen.

**4.** Crème fraîche mit Eiern und Gouda verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum und Nüsse unter den Gemüse-Fleisch-Mix heben, das Ganze auf dem Teigboden verteilen. Mit dem Eierguss bedecken und bei 180 Grad in ca. 25 Minuten im Ofen fertig backen. Die Tarte am besten noch warm servieren.

Dazu passt: ein Silvaner aus Rheinhessen.

# BUNT belegt und kross gebacken,

## Flammkuchen

**Rezept für Flammkuchen-Teig ohne Hefe:**  
**500 g Mehl (Type 550) mit 1 TL Salz, je 1/2 TL weißem Pfeffer und Zucker und evtl. etwas geriebener Muskatnuss sowie ca. 300 ml lauwarmem Wasser mit den Knethaken des Handrührgeräts zum glatten Teig verkneten. Auf bemehlter Fläche mit den Händen mindestens 10 Minuten gut durchkneten. Teig zur Kugel formen, an einem warmen Ort zugedeckt 2-3 Stunden ruhen lassen. Den Backofen auf 250 Grad (Umluft: weniger geeignet) vorheizen. Teig zu 4 Ovalen sehr dünn ausrollen, belegen und nacheinander je ca. 12 Minuten backen.**



### Flammkuchen mit Parma, Schalotten, Champignons

**Bild auf Seite 38**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten  
 Backzeit je Blech: ca. 20 Minuten  
 Zutaten für 4 Portionen  
 2 Platten tiefgekühlter Blätterteig (je ca. 30 x 30 cm; oder 1-2 Pck. frischen Blätterteig oder Flammkuchenteig; ein Rezept dafür siehe links), 500 g Schalotten  
 150 g Champignons, 2 EL Olivenöl  
 4 EL Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer  
 150 g Kirschtomaten (gerne rote und gelbe gemischt)  
 100 g grüne Oliven ohne Stein  
 80 g Parmaschinken in möglichst dünnen Scheiben (alternativ einen anderen luftgetrockneten Schinken oder z.B. Bresaola verwenden)  
 1 Handvoll Basilikumblätter

1. Blätterteig auftauen lassen (oder die Teigplatten ausbreiten). Schalotten abziehen und längs halbieren. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin unter Rühren 6-7 Minuten anbraten. Champignons zufügen, 1-2 Minuten mitbraten und mit dem Balsamico ablöschen. Diesen etwas verdampfen lassen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.
2. Die Teigplatten mittig halbieren und auf 1 großes bzw. 2 kleinere Bleche legen. Backofen auf 210 Grad vorheizen.
3. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden oder halbieren. Oliven halbieren oder grob hacken. Die Schalottenmischung auf den Teigböden verteilen, dabei etwas Platz zum Rand lassen. Oliven und Tomaten darauf verteilen. Die pikanten Kuchen je Blech im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten (Flammkuchenteig 12-15 Minuten) backen.
4. Herausnehmen, mit den evtl. etwas zerzupften Schinkenscheiben belegen. Mit Basilikum garnieren, servieren.

Dazu passt: ein unkomplizierter und fruchtiger Sangiovese di Romagna.

### Flammküchlein mit Zucchini und Sprossen

**Bild auf Seite 39**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten plus Ruhe-/Wartezeit: ca. 1 Stunde  
 Zutaten für 6 Stück  
 1/2 Würfel frische Hefe (ca. 20 g)  
 100 g Weizenmehl (Type 405) und etwas Mehl zum Arbeiten  
 100 g Kichererbsenmehl  
 Salz, 6 EL Olivenöl  
 1 kleine Zucchini  
 80 g magerer gekochter Schinken in dünnen Scheiben  
 150 g Schmand, Pfeffer nach Belieben Sprossen sowie evtl. Kräuterblättchen zum Garnieren

1. Die Hefe in 75 ml lauwarmem Wasser auflösen. Beide Mehle, 1/2 TL Salz und 2 EL Olivenöl dazugeben. Alles gut durchkneten, sodass ein geschmeidiger Teig entsteht, der sich vom Schüsselrand löst. Bei Bedarf noch etwas Wasser bzw. Mehl dazugeben. Den Teig zur Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
2. Inzwischen die Zucchini waschen, putzen und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Schinken kleiner zupfen. Backofen auf 220 Grad vorheizen.
3. Teig in 6 Portionen teilen. Jede Portion auf bemehlter Fläche dünn rund ausrollen. Teigkreise auf ein mit Backpapier bedecktes Blech legen.
4. Den Schmand auf dem Teig verstreichen und die Zucchini scheiben darauflegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schinken jeweils in die Mitte der Küchlein verteilen und die Mini-Flammküchen im vorgeheizten Ofen in etwa 15 Minuten knusprig backen.
5. Die Mini-Flammküchen nach Belieben mit Sprossen und Kräutern garnieren, mit etwas Pfeffer übermahlen und mit dem restlichen Olivenöl (4 EL) beträufeln. Sofort servieren.

Dazu passt: ein weißer Secco aus dem Breisgau.

### Blätterteig-Quiche mit Kürbis und Chorizo

**Bild auf Seite 40 links oben**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten  
 Zutaten für 1 ofenfeste Form (mit ca. 30 x 20 cm). Ergibt ca. 6 Stücke  
 500 g Kürbisfruchtfleisch (z.B. vom Hokkaido oder Butternut)  
 2 EL flüssiger Honig, 2 EL Olivenöl und etwas Öl für die Backform  
 Salz, Pfeffer, ca. 250 g Blätterteig (Fertigprodukt oder selbst gemacht; Rezept siehe auf Seite 65)  
 250 g Mascarpone (ersatzweise cremiger Doppelrahmfrischkäse)  
 100 g Ziegenkäserolle (Frischkäse)  
 200 g Chorizo (spanische Paprikawurst; ersatzweise Salami oder Debrecziner), 40 g Pinienkerne  
 2 EL Butter, Thymian zum Garnieren

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Kürbisfleisch in Stücke schneiden und auf einem Blech verteilen. Mit Honig und 2 EL Öl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen, gut vermischen. Kürbis im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten backen und karamellisieren lassen.
2. Backform einölen. Teig in die Form legen, mit Mascarpone bestreichen. Käse darüberbröckeln, Kürbisstücke darauf verteilen. Wurst falls nötig pellen, in Scheiben schneiden, auf dem Belag verteilen. Pinienkerne überstreuen, mit der Butter in Flöckchen abschließen.
3. Den pikanten Kuchen im Ofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen. Mit Thymian garnieren, servieren.

**Info:** Kürbis, vor allem den kugeligen Hokkaido, gibt es mittlerweile fast das ganze Jahr über. Als Gemüse-Alternativen zum Karamellisieren für den pikanten Kuchen bieten sich aber auch Möhren und Süßkartoffeln an. Die Backzeit für Erstere evtl. um ein paar Minuten verlängern, für Letztere verkürzen, je nachdem, wie groß sie geschnitten sind.

Dazu passt: ein beeriger Garnacha Rosé aus Rioja.

# so lecker!



Quiche mit Speck, Kirschtomaten und Spinat

Bild auf Seite 40 unten rechts

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten

Zutaten für 1 Tarte-Form (Ø 26 cm).

Ergibt ca. 8 Stücke

1 Handvoll Blattspinat (ca. 75 g)

1-2 EL Butter und evtl. etwas

Butter für die Form

Salz, Pfeffer, 250 g Kirschtomaten

40 g Pinienkerne

120 g Speckwürfel

8 Eier (Größe M)

50 ml Milch

400 g Blätterteig (Fertigprodukt oder selbst gemacht; ein Rezept dafür siehe auf Seite 65)

etwas Mehl zum Arbeiten

**1.** Spinat waschen und verlesen. Die Butter in einem Topf schmelzen und den Spinat darin unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer würzen.

**2.** Spinat aus der Pfanne nehmen, in einem Sieb abtropfen lassen bzw. überschüssiges Wasser ausdrücken. Kirschtomaten waschen. Pinienkerne in einer trockenen Pfanne ohne Fett anrösten, aus der Pfanne nehmen. Speckwürfel evtl. kleiner schneiden, in die Pfanne geben und darin knusprig auslassen.

**3.** Eier und Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

**4.** Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf die Größe der Form ausrollen. Die Form mit Backpapier auslegen oder mit Butter einfetten. Teig in die Form legen, einen Rand hochziehen.

**5.** Spinat, Speck und Tomaten (die Tomaten evtl. mit einer Messerspitze oder einem spitzen Gegenstand einmal anstechen, dann platzen sie beim Backen nicht auf) auf dem Teigboden verteilen. Eiermischung darübergießen, Quiche im Ofen ca. 35 Minuten backen. Mit den Pinienkernen bestreuen und servieren.

Dazu passt: ein anspruchsvoller Beaujolais.

## Ihr persönliches Kochbuch mit CEWE und Lust auf Genuss

Sie suchen ein besonderes Geschenk oder möchten Ihre Lieblingsrezepte in einem persönlichen Album sammeln? Dann ist unser schönes, individuell gestaltbares Foto-Kochbuch genau das Richtige.

Kreieren Sie ein Kochbuch mit Ihren eigenen Lieblingsrezepten und Fotos – oder auch mit den besten Rezepten aus Lust auf Genuss.

**Klicken Sie rein!**

**Mehr Infos:** <https://www.daskochrezept.de/lust-auf-genuss/foto-kochbuch>

Verschiedene Ausführungen möglich, zum Beispiel im Großformat mit Hardcover und 26 Seiten ab 26,95 EUR (zzgl. Versandkosten).

<https://www.cewe.de/cewe-fotobuch/fotokochbuch.html>

Fotos: MFV Verlag



# Lust auf Genuss

## JETZT TESTEN UND SPAREN! 3 Ausgaben für nur 8,20 €



SIE SPAREN  
35%

Wenn Sie danach weiterlesen möchten, erhalten Sie Lust auf Genuss regelmäßig zum regulären Abo-Preis von 4,20 € je Ausgabe (13 Hefte, Berechnung jährlich 54,60 €). Das Abo können Sie nach dem ersten Bezugsjahr jederzeit in Textform kündigen. Wenn Sie Lust auf Genuss nicht weiter beziehen möchten, genügt ein Schreiben drei Tage nach Erhalt des zweiten Heftes (Datum des Poststempels). Gültig nur in Deutschland. Auslandskonditionen auf Anfrage.

**So einfach können Sie bestellen:**



**Im Internet:**  
[www.burda-foodshop.de](http://www.burda-foodshop.de)



**Per Telefon:**  
+49 (0)1806 / 93 94 00 66  
(20 Cent/Anruf aus dem dt. Festnetz, aus dem Mobilfunk max. 60 Cent/Anruf, Ausland abweichend)

**Bitte Aktionsnummer angeben: 643 439 M04**

Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung hierüber ist unter [www.burda-foodshop.de/agb](http://www.burda-foodshop.de/agb) abrufbar. Verantwortlicher und Kontakt: MFV Meine Familie und ich Verlag GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München. Geschäftsführer: Frank-Jörg Ohlhorst, Kay Labinsky, Handelsregister AG München HRB 123 933, Registergericht: Freiburg. Datenschutzhinweis: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: MFV Meine Familie und ich Verlag GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel. +49(0)781-639 6100. Pflichtfelder zum Vertragschluss erforderlich, andere Angaben freiwillig. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b, f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Verarbeitungspflichten erforderlich. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

# Und dazu etwas **FRISCHES**

Salate schmecken zu unseren herzhaften Blech-Kreationen besonders gut. Hier sind neue bunte Mischungen, die immer gehen!



## Caesar Salad mit Croûtons

Vor-/Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

**100 g Weißbrot** (in Scheiben) würfeln, in **2–3 EL Olivenöl** goldbraun braten. **1 Knoblauchzehe** abziehen, halbieren, dazugeben. **2 Stauden Chicorée** (gerne rot und gelb), **1 Handvoll Rucola** sowie **150 g Eisbergsalat** waschen, putzen, trocken schütteln und mundgerecht zerpfücken. **1 Knoblauchzehe** abziehen und mit **1–2 EL Zitronensaft**, **2 EL Weißweinessig**, **1 TL Senf**, **1 TL Worcester-shiresauce** sowie **1 Eigelb** in einen Mixbecher geben. Alles unter Zugabe von etwa **80 ml Olivenöl** weißcremig mixen, evtl. etwas kaltes Wasser ergänzen. Dressing mit **Salz** und **Zucker** abschmecken. Salatzutaten auf Tellern anrichten. Mit Dressing beträufeln und ca. **60 g gehobelten Parmesan** darüberstreuen.



## Feldsalat mit Möhrennudeln

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
Zutaten für ca. 4 Portionen

**2 Möhren** schälen, mit dem Gemüsehobel zu „Spaghetti“ schneiden.  
**200 g Feldsalat** waschen, putzen und trocken schütteln. **1 Kästchen Kresse** vom Beet schneiden. Von **1 Granatapfel** die Kerne auslösen.  
**4 EL Balsamico-Essig** mit **1 EL Ahornsirup**, **1 EL Zitronensaft**, **1 EL Kürbiskernöl** und **3 EL Rapsöl** verquirlen. Dressing mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Salatzutaten mit Dressing anmachen.



## Quinoa-Salat mit grünem Spargel und Mozzarella

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Zutaten für ca. 4 Portionen

**100 g Quinoa** im Sieb kalt abbrausen. Dann in kochendem Salzwasser bei kleiner Hitze in ca. 15 Minuten garen. Abtropfen lassen. **250 g grünen Spargel** waschen, evtl. im unteren Drittel schälen. Spargel in Stücke schneiden, diese in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Abschrecken und abtropfen lassen. **2 Avocados** halbieren, Fruchtfleisch klein würfeln. **½ Kopf Radicchio** putzen, in feine Streifen schneiden, waschen, abtropfen lassen. **2 kleine rosa Grapefruits** filetieren, Saft dabei auffangen. **6 Radieschen** waschen, putzen, fein schneiden. Grapefruitsaft mit **2 EL Weißweinessig**, **2 EL Orangensaft**, **½ TL Senf**, **4 EL Olivenöl** verquirlen. Dressing mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Salatzutaten mit Dressing mischen. Salat auf einer Platte anrichten. **150 g Büffel-Mozzarella** zerzpfen und darüber verteilen.

kurz  
nachgefragt  
bei

Loic  
Cantegrel

# Köstliche PARTNER als Begleitung

Die richtigen Beilagen machen den Genuss von Quiches, Tartes und Flammkuchen vollkommen. Ob Dip, Sauce, Salat oder Suppe – unser Experte bezaubert mit seinen französischen Kreationen





Apfeltarte mit Trüffelhonig und Vanilleeis ist Loïc Cantegrels Favorit (links). Beliebtes Dessert ist auch die Mangotarte mit Mandel-Basilikum-Sorbet (rechts)

### Welche saisonalen Beilagen passen jetzt gut zur Quiche?

Ich empfehle einen Chicorée-Salat mit angedünstenen roten Zwiebeln und Speck. Das schmeckt zum Winterende und zum Frühlingsanfang. Den Salat richte ich mit Geranienblüten an. Die passen auch toll zu Bohnen, gemacht mit Mangoessig und Olivenöl. Wenn man eine Suppe dazu essen möchte, würde ich einen Klassiker zubereiten – wie eine Karotten-Honig-Ingwer-Suppe. Oder eine Suppe aus Topinambur.

### Apropos Suppen, welche eignen sich für ein Quiche-Menü?

Wenn wir in der Saison bleiben, bietet sich eine Maronensuppe an. Sonst finde ich bei einer eher mediterranen Quiche mit Kräutern der Provence eine Fischsuppe passend oder auch eine Artischockenherzsuppe. Wenn man es harmonisch mag, bleibt man am besten in einem Kosmos. Etwa Spargelcremesuppe vor einer Spargeltarte.

### Welche Saucen und Dips empfehlen Sie zu Quiches?

Zu einem krossen, knusprigen Teig ist etwas Cremiges toll. Eine Creme, die leicht säuerlich schmeckt. Etwas Sommerliches, das Frische bringt. Zu einer herzhaften Käsequiche reiche ich beispielsweise eine Creme mit frischen Kräutern. Salbei-Dip und Thymian-Pesto ergänzen feinwürzigen Kuhmilch-Käse, wie zum Beispiel „Reblochon de Savoie“ hervorragend.

### Und zu einer Gemüsequiche?

Da würde ich in eine eher mediterrane

Richtung gehen, mit einer Schwarzen-Oliven-Tapenade oder Paprika-Pesto. Simpel, aber köstlich: Crème fraîche mit Zitrone oder Orange.

### Und bei Fisch?

Nehmen wir eine Quiche mit Jakobsmuscheln. Da würde ich statt Sauce einen Dip aus Crème fraîche, Orangenschale und Thymian machen, dazu einen Salat. Perfektes Hauptgericht.

### Welche Salate harmonieren mit Quiches und Tarten?

Ein Salatmix, wie Mesclun oder auch Feldsalat. Mit einer einfachen Vinaigrette, pur und klassisch.

### Und wer in der Küche etwas experimentieren möchte? Was ist Ihr Tipp?

Tomaten und Zucker sind ein tolles Aroma-Erlebnis. Entweder die Tomaten karamellisieren, oder ein Sorbet oder Vanilleeis zu einer Tarte Tian. Das ist ein Kuchen mit Tomaten, Aubergine, Zucchini, Knoblauch, Orangenschale, Thymian und schwarzen Oliven. Auch bei Käse kann man ganz wunderbar mit den Aromen spielen. Zu Ziegenkäse und Roquefort schaffe ich einen fruchtigen Kontrast – mit Tomatenkonfit, Aprikosen oder Feigen. Dazu würde ich eine Pistou-Suppe servieren. Aus frischem Basilikum, Knoblauch, Mandeln, Olivenöl und Gruyère.

### Welche Quiche oder Tarte ist ein Alleinunterhalter und schmeckt ohne Beilage am besten?

Die Apfeltarte! Meine absolute Lieblingstarte. Die hat meine Oma jeden

Sonntag gebacken, als ich Kind war. Die Apfeltarte braucht nichts mehr. Außerdem gibt es so viele verschiedene Apfelsorten, die man wechseln kann. Und ich würde immer mit Gewürzen arbeiten. Da geht alles außer Zimt. Der überdeckt den Geschmack und ist einfach sehr weihnachtlich.

### Und welche Gewürze empfehlen Sie stattdessen?

Lavendel, Salbei, Estragon.

### Und wenn man doch eine Beilage zur Apfeltarte möchte?

Ein Trüffelsorbet oder ein Vanilleeis mit Trüffel und Honig. Dann mit Tonkabohnen garnieren. Voilà.

### Und andersherum: Wozu passen Quiches und Tarten als Beilage?

Ah non! Als Beilage? Zu viel, zu viel. Eine Quiche, eine Tarte ist immer nur eine Alternative zu Fleisch oder Fisch

Interview: Neele Kehrer

 **LOÏC CANTEGREL,  
KÖCH**

Der 44-jährige Franzose führt das Néo-Bistro „L'Adresse 37“ in München. Er liebt seine offene Küche, die für ihn das Herz eines Lokals ist. Bevor er 2006 nach München kam, arbeitete er in Spanien, England und Paris. [www.ladresse37.de](http://www.ladresse37.de)

Regina Hemme

ist unsere Test-Expertin  
in Sachen Feinkost



# Weil's auch mal schnell gehen muss

Wenn spontan Gäste vor der Tür stehen ist eine feine Quiche, eine Tarte oder ein Flammkuchen ideal. Super, dass es jetzt tolle Fertigteig-Varianten gibt, mit denen der leckere Snack schnell gezaubert ist. Hier unsere Favoriten!



## EINFACH KLASSISCH

Ganz gleich ob süß oder herhaft, rustikal oder edel – mit diesem Fertigteig zaubern Sie unsere Rezepte gleich doppelt so schnell. Wir finden: Quiches und Tarten selber zu machen war noch nie einfacher.

**Das gefällt mir:** Der Teig eignet sich auch gut zum Einfrieren. **Infos:** 270 g um 3 Euro, von DonauStrudel über Alnatura



## HERRLICH SAFTIG

Supereasy und fix! Es gibt keine langen Wartezeiten, da dieser Hefeteig nicht mehr gehen muss, direkt ausgerollt und nach Lust und Laune belegt und gebacken werden kann. Das Beste: Er gelingt garantiert.

**Das gefällt mir:** Mit wenigen Zutaten backen Sie so ganz leicht eine Zwiebelkuchen-Quiche.

**Infos:** 450 g um 1,50 Euro, von Henglein



## ANGENEHM KNUSPRIG

Frisch belegt rettet uns der Klassiker unter den Fertigteigen so manchen Feierabend. Gut zu wissen: Dieser Flammkuchenteig eignet sich auch hervorragend für eine Blitzvariante von Quiche Lorraine. **Das gefällt mir:** Extra dünn und schön kross – so wie er sein muss. **Infos:** 350 g um 2 Euro, von Wagner

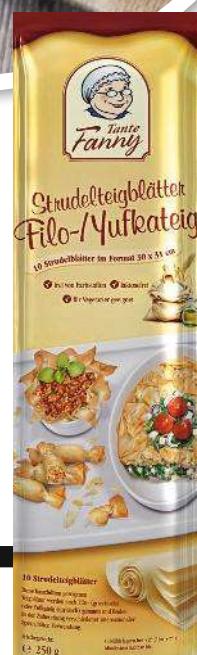


## WUNDERBAR LUFTIG

Was gibt es Besseres als knusprig-warme Croissants, Pizzaschnecken oder Apfelta-schen? In 15 Minuten ist das Fingerfood fertig gebacken. Aber auch unser Titelrezept mit Roter Bete, Möhren und Wachteleiern schmeckt mit diesem Teig einfach himmlisch.

**Das gefällt mir:** Knusprig und buttrig-zart zugleich – das kann nur Blätterteig.

**Infos:** 240 g um 2 Euro, von Alnatura



## SCHÖN ORIENTALISCH

Da kommt Urlaubsfeeling auf: Die hauchdünn gezogenen Teigblätter sind perfekt für selbst gemachtes Baklava, Spinat-Feta-Röllchen oder unsere herzhaften Moussaka-Quiche mit Auberginen, Hackfleisch und Kartoffeln.

**Das gefällt mir:** Die Blätter kann man nicht nur backen, sondern auch frittieren. Plus: Sie sind vegan und kommen ganz ohne Palmöl aus.

**Infos:** 250 g um 2 Euro, von Tante Fanny

Select

roastmarket

Holen Sie sich das Paket mit besten Kaffees prämiert Röster für Zuhause

# DIE KAFFEES DER TESTSIEGER



Geht es um den besten Kaffee, Espresso, Cappuccino & Co. haben viele Genießer ein Luxusproblem: Noch nie war die wunderbare Welt des Kaffees so facettenreich und faszinierend. Doch woher weiß man, welche der vielen Topmarken am besten zu den eigenen Vorlieben passt? Oder ob sich nicht die Spezialität eines kleinen, aber feinen regionalen Rösters als neuer Liebling entpuppt? Ganz einfach: Profitieren Sie jetzt von kompetenten Empfehlungen! Die Spezialisten des innovativen Online-Marktplatzes **roastmarket**, Anbieter eines der

umfassendsten Kaffeesortimente in Deutschland, picken aus Tausenden von Kaffees nur die Crème de la Crème heraus. Es sind Testsieger, Top-Produkte mehrfach ausgezeichneter Röster und Kaffee-Hits mit besonders vielen Kundenempfehlungen. Exklusiv für LUST AUF GENUSS-LeserInnen gibt es diese „Best-of“-Kollektion jetzt zum Kennenlernpreis! Genießen Sie eine faszinierende Vielfalt an Spitzkaffees und entdecken Sie neue Kaffeesorten und exklusive Röster! Bestellen Sie das Probierpaket ganz unverbindlich und lassen Sie sich von der Auswahl der Testsieger-Kaffees begeistern.

## DIE TESTSIEGER – GEMÄHLEN ALS FILTERKAFFEE ODER ALS GANZE BOHNE

**JETZT BESTELLEN:** 6 Packungen  
à 250g – auf Wunsch gemahlen oder  
als ganze Bohnen.

**29,99 €\***

statt 42,95 € UVP  
19,99 € pro 1kg Kaffee



**ÜBER  
30%  
RABATT**

**BERLINER KAFFEE RÖSTEREI  
FRÜHSTÜCKSKAFFEE**  
Aromatischer Frühstückskaffee  
Regulärer Preis: 7,45 € | 29,80 € / kg

**SUPREMO ITALIA D'ORO NR.6  
PALERMO**  
Typisch sizilianischer Espresso  
Regulärer Preis: 5,80 € | 23,20 € / kg

**MUNNAUER MALABAR  
MONSOONED INDIEN**  
Herrlich ausdrucksstark  
Regulärer Preis: 7,45 € | 29,80 € / kg

**ANDRASCHKO BAR ITALIA**  
Herbal-floral  
Regulärer Preis: 7,45 € | 29,80 € / kg

**SPEICHERSTADT CAFFÈ CREMA**  
Köstlich und exklusiv  
Regulärer Preis: 6,90 € | 27,60 € / kg

**ELBGOLD ESPRESSO CLASSICO**  
Nougat, Honig und Aprikose  
Regulärer Preis: 7,90 € | 31,60 € / kg



„Die Welt ist zu schön, um schlechten Kaffee zu trinken“, finden die Experten von **roastmarket** und bieten daher die beste Auswahl an Premium-Kaffees für jeden Geschmack und für alle Zubereitungsarten an. Über die Online-Plattform [www.roastmarket.de](http://www.roastmarket.de) erleben Sie die ganze Vielfalt hochwertiger Kaffee-Röstungen und finden praktisches Zubehör und vielseitige Tipps und Tricks rund um die schöne Welt des Kaffees.

**RIESENAUWAHL**  
über 800 Kaffee-Produkte

**SCHNELLER VERSAND**  
Lieferung in 1-2 Tagen

**FRISCHE-GARANTIE**  
Täglich frisch beliefer

**JETZT  
BESTELLEN!**  
Bequem online oder per  
SELECT-Hotline.

[www.roastmarket.de/genuss4](http://www.roastmarket.de/genuss4)

oder **069 / 348 76 162**

**Anbieter:** Roast Market GmbH, Moselstr. 27, 60329 Frankfurt am Main. \*Sämtliche Preise inklusive Mehrwertsteuer. Das Angebot gilt nur so lange der Vorrat reicht. Der Rabatt gilt nur für Neukunden und die Versandkosten betragen pro Bestellung 2,95 € (ab einem Bestellwert von 49 € kostenloser Versand). Widerrufsbelehrung: Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen den Kauf zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage ab dem Tag, an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, der nicht der Beförderer ist, die Waren in Besitz genommen haben bzw. hat. Das Widerrufsrecht entfällt, wenn Sie nach der Lieferung die unmittelbare Verpackung um die Ware öffnen.

Unsere Top-Marken



### Jossi Loibl, Weinexperte

Unser Autor schreibt seit mehr als zwei Jahrzehnten über Wein. Er arbeitet dazu als Verkoster und hält Seminare. Sein Motto: Wein soll Spaß machen und wer mehr weiß, hat oft mehr Spaß



# FRANKREICH FÜR NEUGIERIGE

DIE GRANDE NATION DES WEINS HÄLT VIEL  
AUF TRADITIONEN, DENNOCH IST AUCH  
BEI UNSEREN WESTLICHEN NACHBARN  
DIE WEINSZENE STÄNDIG IN BEWEGUNG



**Köstliche  
Paarung**  
Ein guter  
französischer  
Wein, dazu  
kleine Quiches –  
perfekt zum  
Verwöhnen!

## KRÄFTIG

### 2017 Reserve blanc, Domaine Tariquet

Die Gascogne im Südwesten Frankreichs ist bekannt für ihre Weinbrände. So blieb es etwas unbeachtet, dass dort mehr und mehr frische, lebendige Weißweine produziert werden, die viel Spaß fürs Geld bieten. Ein Vorzeigebetrieb ist die Domaine Tariquet, deren Réserve ein seriöser, sehr kraftvoller Wein aus vier Rebsorten, der ein halbes Jahr im Holzfass reift und damit fruchtige (Passionsfrucht, Pfirsich) und würzige Noten (Holz, Vanille) vereint. Um 8 Euro, etwa bei [www.gourmundo.de](http://www.gourmundo.de)



## DUFTIG

### 2018 Muscat Viognier, Canon du Maréchal, Domaine Cazes

Das intensive Aroma nach tropischen Früchten hat er von der Muskat-Traube, das nach Pfirsichen und Blüten vom Viognier. Dazu zeichnet diesen biodynamisch erzeugten Wein aus dem Languedoc eine besonders milde Säure aus. Schmeckt zu kalten Vorspeisen mit Frischkäse, Spargel und leichten Gerichten mit Asia-Würze. Um 9 Euro, zum Beispiel bei [www.vinoc.de](http://www.vinoc.de)

## FRUCHTIG

### 2018 Beaujolais Villages Combes au Jacques, Louis Jadot

Dem fruchtigen Rotwein aus dem südlichen Burgund gelingt gerade sein Comeback. Der Combes au Jacques wird aus Trauben von privilegierten „Villages“-Lagen gekeltert. Mit Aromen von Kirschen und seinen feinen Gerbstoffen macht er leicht gekühlt richtig Freude – besonders zu Gegrilltem oder herzhaften Quiches. Um 9,90 Euro, etwa bei [www.hawesko.de](http://www.hawesko.de)



„VOR ALLEM JENSEITS  
DER BEKANNTEN  
GEBiete UND  
GROSSEN NAMEN  
LASSEN SICH IN  
FRANKREICH IMMER  
WIEDER SCHONE  
ENTDECKUNGEN  
MACHEN. DAS HEISST  
AUCH: VIEL WEIN  
FURS GELD“

Jossi Loibl

## VIELSEITIG

### 2017 Chinon Rouge, Bouvet-Ladubay

Die Loire ist bekannt und beliebt für ihre Weißweine. Die Rotweine werden meist unterschätzt. Schade, denn an der mittleren Loire werden aus der Cabernet-franc-Traube fruchtig-würzige Weine produziert, die sich als ausgewogene und vielseitige Essensbegleiter erweisen. So auch der Chinon aus dem großen, renommierten Haus Bouvet-Ladubay, das vor allem für seine feinen Schaumweine bekannt ist. Um 10,90 Euro, etwa bei [www.gute-weine.de](http://www.gute-weine.de)



gen Gerbstoffe. Der Constance von der Domaine Berthomieu hat auch reichlich Tannine, diese sind aber sanft und samtig am Gaumen. Ein würziger wie kraftvoller Begleiter zu deftigen Quiches, Pasteten, Ragouts und geschmortem Fleisch. Um 9 Euro, etwa bei [www.bonsaveur.de](http://www.bonsaveur.de)

## LEBENDIG

### Champagne Premier Cru brut Cuvée Tradition, Gonet-Médeville

Winzer-Champagner liegen im Trend. Für vergleichsweise günstige Preise gibt es hier wahre Schätze zu entdecken. Wie zum Beispiel den brut Tradition von Julia und Xavier Gonet-Médeville. Die Trauben stammen aus klassifizierten Lagen („Premier Cru“), die Grundweine werden zum Teil im Holzfass ausgebaut, was dem fertigen Champagner Kraft und Tiefe verleiht. Ein ebenso lebendiger wie vielseitiger Essensbegleiter. Um 30,90 Euro, etwa über [www.einfachweinkaufen.de](http://www.einfachweinkaufen.de)

# Davon gerne MEER!

Diese Rezepte mit Garnelen, Lachs, Thunfisch, Rotbarbe oder Forelle sorgen in genialen Kombinationen für besondere Geschmackserlebnisse.

Überraschend anders und super auch für Gäste. Unbedingt ausprobieren!



## Tarte Niçoise

So schmeckt Urlaub: **Oliven, Thunfisch und Artischocken** harmonieren nicht nur im Salat. Unser Rezept bei Fernweh.

REZEPT AUF SEITE 62



### Paprika-Tartelettes mit Garnelen und Kräutern

Die Meeresfrüchte sind hier das Topping, werden in **Olivenöl mit Knoblauch** angebraten.

REZEPT AUF SEITE 62

Lauch-Quiche mit  
Räucherlachs

Diese Kombination mit dem frischen  
Gemüse und Schmand lieben alle.  
Gleich **fürs Osterfest vormerken!**

REZEPT AUF SEITE 62

Aromatisches  
VERGNÜGEN

## Flammkuchen Asia-Style

Kreativität trifft hier auf Tradition.

**Scharfer Wasabi, Sesamsamen**

**und zarte Kresseblättchen**

verleihen einen fernöstlichen Touch.

REZEPT AUF SEITE 63





### Lachs-Spargel-Quiche

Dieser Leckerbissen überzeugt  
mit wenig Kohlenhydraten  
und viel Geschmack.

Da greift jeder gerne öfter zu.

REZEPT AUF SEITE 63

# FANG des Tages



Pikante Tarte Tatin von  
Rotbarben und Gemüse

Einfach und besonders zugleich:  
knuspriger Blätterteig mit **Fischfilets**,  
**Auberginen** und **Tomaten**.

REZEPT AUF SEITE 64



Quiche mit Räucherforelle  
und Brokkolini

Die natürliche Schärfe des  
**Tafelmeerrettichs** ist ein Garant für  
delikate Glücksmomente.

REZEPT AUF SEITE 64

Feine  
**HAPPEN**

Quiche mit Garnelen,  
Zucchini und Rucola  
Diese Kombination ist einfach  
ein geschmacklicher Evergreen.

REZEPT AUF SEITE 64



# Super Knusperböden, köstlich belegt

## Frische Artischocken

Als Importware aus den Hauptanbaugebieten rund ums Mittelmeer kriegt man sie eigentlich das ganze Jahr über. Allerdings schmecken die jungen Artischocken am besten, die ab März, April in den Handel kommen. Diese kleinen, zarten Exemplare können als Ganzes zubereitet werden, während man von den größeren Blütenköpfen nur die fleischigen Blätter abzupft und den Boden bzw. die Herzen verwendet. Wer also junge Artischocken ergattert, der schneidet sie in Scheiben und legt sie anstelle der Dosenware auf die Tarte Niçoise (Rezept siehe rechts).



## Tarte Niçoise

Bild auf Seite 54

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten  
Zutaten für 1 Tarte-Form (Ø ca. 28 cm). Ergibt 10–12 Stücke  
etwas Olivenöl, 1 Pck. Blätterteig (270 g; Fertigprodukt oder selbst gemacht, Rezept dafür auf Seite 65) getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken, 2 Lauchstangen 2 EL Butter, 250 g Artischockenherzen (aus dem Glas; siehe auch Info links), 100 g schwarze Oliven (entsteint), 300 g Thunfisch aus der Dose, 200 g Crème fraîche 3 Eier (Größe M), 100 g Schlagsahne 2 EL frisch gehacktes Basilikum 2 EL geriebener Parmesan, Salz Pfeffer, 1 Handvoll Rucola (geputzt), ½ rote Zwiebel (in Scheiben) 2–3 Tomaten (geviertelt)

1. Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Tarteform mit Olivenöl auspinseln.
2. Blätterteig ausbreiten, Form damit auslegen. Teig an Boden und Rand andrücken und die überstehenden Ränder abschneiden. Mit Backpapier und Hülsenfrüchten belegen, im vorgeheizten Ofen 10 Minuten vorbacken. Abkühlen lassen, Papier und Hülsenfrüchte entfernen. Backofen auf 160 Grad stellen.
3. Lauch waschen, putzen, in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Lauch darin weich dünsten. Artischocken und Oliven abtropfen lassen. Artischocken in Stücke teilen. Thunfisch abtropfen lassen, dann zerpfücken.
4. Thunfisch, Artischocken und Lauch in der Form verteilen. Crème fraîche mit Eiern, Sahne, Basilikum und Käse verrühren, salzen, pfeffern. Guss über dem Belag verteilen, die Oliven darauflegen. Quiche bei 160 Grad in ca. 40 Minuten goldgelb backen. Mit Rucola, Zwiebelringen und Tomaten garnieren und mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Quiche noch warm oder abgekühlt servieren.

Dazu passt: eine stoffige und frische Weißwein-Cuvée aus der Provence.



## Paprika-Tartelettes mit Garnelen und Kräutern

Bild auf Seite 55

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten  
Zutaten für 8 Tarte-Förmchen (Ø ca. 10 cm)  
3 EL Olivenöl  
1 Pck. Blätterteig (270 g; Fertigprodukt oder selbst gemacht, ein Rezept dafür siehe auf Seite 65)  
2–3 rote Paprikaschoten  
200 g Frischkäse, 100 g Schlagsahne  
2 Eier (Größe M)  
Saft und fein abgeriebene Schale von ½ Zitrone (Bio), Salz, Pfeffer  
300 g kleine Garnelen (roh, aber bereits geschält)  
2 Knoblauchzehen  
2 EL frisch gehacktes Basilikum  
2 EL frisch gehackte Petersilie

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Förmchen mit 1 EL Olivenöl auspinseln.
2. Teig ausbreiten. Kreise daraus ausstechen (mit etwa 12 cm Ø) und die Förmchen damit auslegen. Paprikaschoten halbieren, putzen, abbrausen, klein würfeln. Etwa die Hälfte der Paprikawürfel in den Förmchen verteilen.
3. Frischkäse mit Sahne, Eiern, Zitronensaft und -schale glatt verrühren. Creme mit Salz und Pfeffer würzen und in die Förmchen füllen. Mit den übrigen Paprikawürfeln bestreuen. Tartelettes im vorgeheizten Ofen in 25–30 Minuten goldbraun backen.
4. Inzwischen die Garnelen am Rücken entlang einschneiden und jeweils den schwarzen Darmfaden entfernen. Garnelen abbrausen, trocken tupfen. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Das übrige Öl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin glasig dünsten.
5. Garnelen zugeben, in 1–2 Minuten gar braten. Basilikum sowie Petersilie untermischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Tartes aus den Förmchen lösen, Garnelen samt den Kräutern darauf anrichten und servieren.

Dazu passt: ein Rosé von der Baga-Traube aus Portugal.



## Lauch-Quiche mit Räucherlachs

Bild auf Seite 56

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten  
Zutaten für 1 Quiche-Form (Ø ca. 24 cm). Ergibt 6–8 Stücke  
200 g Blätterteig (Fertigprodukt oder selbst gemacht, ein Rezept dafür siehe auf Seite 65)  
3 EL Semmelbrösel  
3–4 Lauchstangen  
2 EL Butter  
400 g Räucherlachs (oder ein anderer Räucherfisch), 200 g Schmand  
150 g Schlagsahne  
4 Eier (Größe M)  
2 EL geriebener Parmesan  
Salz, Pfeffer  
frisch geriebene Muskatnuss  
1 EL frisch gehackter Oregano

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Form mit Backpapier auslegen.
2. Blätterteig ausbreiten bzw. ausrollen und einen Kreis (etwas größer als die Form) ausschneiden. Teigkreis in die Form legen und einen kleinen Rand hochdrücken. Den Teigboden mit den Semmelbröseln bestreuen.
3. Den Lauch putzen, waschen und leicht schräg in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Lauch darin 4–5 Minuten unter Rühren andünsten. Ein paar Lauchringe zum Garnieren beiseitelegen. Übrigen Lauch in der Form verteilen. Räucherfisch in Stücke pflücken oder schneiden. Ebenfalls etwas davon zum Garnieren beiseitelegen. Den übrigen Fisch in der Form verteilen.
4. Schmand mit Sahne, Eiern und Parmesan verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Als Guss über dem Belag verteilen und die Quiche im vorgeheizten Ofen in etwa 45 Minuten goldgelb backen. Mit übrigem Lauch sowie Lachs belegen. Mit Pfeffer übermahlen und mit dem frisch gehackten Oregano bestreuen und servieren.

Dazu passt: ein komplexer Riesling aus dem Elsass.

# MIT FISCH und edlen Garnelen



## Flammkuchen Asia-Style

**Bild auf Seite 57**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten für 1 kleines Backblech (ca. 20 x 30 cm). Ergibt 4 Portionen  
**ca. 350 g Blätterteig (oder Flammkuchenteig; Fertigprodukte oder selbst gemacht; Rezepte siehe auf Seite 65 bzw. auf Seite 44)**  
**Mehl zum Arbeiten, 1 Eigelb**  
**3 EL Sesamsamen (evtl. mit etwas schwarzem Sesam gemischt)**  
**3-4 Lauchzwiebeln, 3-4 Radieschen**  
**250 g Frischkäse**  
**150 g griechischer Joghurt**  
**4-5 EL Schlagsahne, Salz, Pfeffer**  
**2 TL Wasabipaste, 1 EL Zitronensaft**  
**300 g Räucherlachs in Scheiben**  
**1 Handvoll Brunnenkresse oder Shiso-Kresse**

**1.** Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Das Blech mit Backpapier auslegen. Blätterteig auf bemehlter Fläche etwas größer als das Blech ausrollen.

**2.** Ein Rechteck in Blechgröße aus dem Teig herausschneiden, das Blech damit auslegen. Aus dem übrigen Teig 4 ca. 2 cm dicke Teigstreifen für den Rand ausschneiden. Den Rand des Teigbodens mit etwas Wasser bestreichen, die Teigstreifen darauflegen. Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen, Teigränder und -boden damit einpinseln. Blätterteig in 20–25 Minuten goldgelb backen.

**3.** Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Frischkäse mit Joghurt, Sahne, Salz, Pfeffer, Wasabi und Zitronensaft verrühren.

**4.** Den gebackenen Teig mit Wasabi-creme bestreichen und mit Fisch sowie Radieschen belegen. Mit Sesam und der Hälfte der Lauchzwiebeln bestreuen, mit Kresse garnieren. Übrige Lauchzwiebeln separat dazuservieren.

Dazu passt: ein fruchtiger Grauburgunder aus dem Kaiserstuhl.



## Lachs-Spargel-Quiche

**Bild auf Seite 58**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 95 Minuten

plus Kühlzeit: ca. 1 Stunde  
Zutaten für 1 rechteckige Quiche-Form (ca. 13 x 35 cm). Ergibt 4 Portionen  
**FÜR DEN TEIG**

**90 g Mandelmehl (besteht aus entölten bzw. teilentölten gemahlenen Mandeln) sowie Mandelmehl zum Arbeiten, 30 g Leinsamenmehl**  
**60 g Kokosmehl, 1 EL Guarkernmehl (siehe dazu auch die Info unterm Rezept), 150 g Magerquark**  
**150 g kalte Butter und Butter für die Form, Salz, getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken**

**AUSSERDEM**

**1 Schalotte, 400 g grüner Spargel**  
**Salz, 2 Lauchzwiebeln**

**1 kleine Zucchini**  
**1 Handvoll gemischte Kräuter (z.B. Thymian, Petersilie, Kerbel)**  
**250 g Lachsfilet, 1 EL Butter**  
**Pfeffer, Cayennepfeffer**  
**150 g Schafskäse (Feta)**  
**4 Eier (Größe M), 100 ml Milch**  
**50 g geriebener Parmesan**

**Kresse und Sprossen zum Garnieren**

**1.** Für den Teig alle Mehle in einer Schüssel vermengen. Quark dazugeben und die kalte Butter in Stückchen darüber verteilen. ½ TL Salz zufügen, alles mit einem breiten Messer durchhacken, bis der Teig zusammenhält. Bei Bedarf evtl. kurz kneten. Den Teig in Folie wickeln und ca. 1 Stunde kalt stellen.

**2.** Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Form mit Butter ausfetten und mit Mandelmehl ausstreuen. Teig auf einer mit Mandelmehl ausgestreuten Arbeitsfläche dünn ausrollen, Form damit auskleiden. Teigboden mit Gabel mehrmals einstechen. Mit Backpapier belegen und die Hülsenfrüchte darauffüllen.

**3.** Teigboden im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen. Abkühlen lassen, Papier und Hülsenfrüchte entfernen.

**4.** Inzwischen für den Belag Schalotte abziehen und fein würfeln. Spargel waschen. Trockene Enden wegschneiden, bei Bedarf Stangen im unteren Drittel schälen. Dicke Stangen halbieren. Spargel in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Kalt abschrecken, in ca. 12 cm lange Stücke schneiden.

**5.** Lauchzwiebeln putzen. Weiße Teile fein schneiden, das Grün in Streifen schneiden und in Eiswasser legen. Zucchini waschen, putzen, evtl. Schale mit Sparschäler hauchdünn abziehen und ebenfalls in Eiswasser legen. Zucchini halbieren, klein würfeln. Kräuter fein hacken. Fischfilet abbrausen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

**6.** Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotte und weiße Lauchzwiebelteile darin glasig dünsten. Zucchiniwürfel zufügen, 1–2 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer würzen.

**7.** Feta in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken. Eier mit Feta und Milch verrühren, salzen und pfeffern. Parmesan, Schalotten-Zucchini-Mix sowie Kräuter und Lachs untermengen und alles auf dem Teig verteilen.

**8.** Die Quiche mit den Spargelstücken belegen und im Ofen bei 200 Grad in ca. 25 Minuten goldgelb backen. Etwas abkühlen lassen, dann aus der Form lösen. Lauchzwiebelgrün und evtl. Zucchini schalen aus dem Eiswasser heben, trocken tupfen. Quiche mit den aufgezwickelten grünen Streifen, mit Kresse und Sprossen garnieren und servieren.

**Info:** Kokosmehl ebenso wie Leinmehl oder Mandelmehl sind besonders gut geeignet für die Low-Carb-Ernährung. Zum Backen eignen sich diese besonderen Mehle jedoch oft nur bedingt, da sie kein oder nur sehr wenig Gluten enthalten, welches dafür sorgt, dass der Teig zusammenhält. Meist kommt daher eine Kombination verschiedener gemahlener Kerne und Körner zum Einsatz – wie auch bei diesem pikanten Kuchen. Leinsamenmehl und Kokosmehl sorgen hier für die Teigbindung und verleihen zudem ihr eigenes, unverwechselbares Aroma. Das Guarkernmehl, das in vielerlei Speisen als Bindemittel zum Einsatz kommt, ist dagegen geschmacksneutral.

Dazu passt: ein saftiger Riesling aus dem Rheingau.

# Mal was NEUES obendrauf

## Kennen Sie Brokkolini?

**Das Gemüse sieht aus wie zu dünn geratener Brokkoli und schmeckt wie eine Mischung aus Brokkoli und Spargel, weshalb er auch als Spargel-brokoli bekannt ist. Brokkolini muss nicht geschält werden. Man blan-**chiert die zarten Stängel nur ganz kurz in Salzwasser oder dünstet sie in etwas Butter knackig. Wer will, isst Brokkolini roh, so bleiben seine wertvollen Inhaltsstoffe – wie Vitamin C, A, Eisen und Folsäure – weitgehend erhalten.

### GETRÄNKE-TIPP



### Pikante Tarte Tatin von Rotbarben und Gemüse

**Bild auf Seite 59**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

**MAN BRAUCHT:** eine ofenfeste Pfanne (Ø ca. 24 cm)  
5–6 Rotbarbenfilets (mit Haut und ohne Gräten)  
1 kleine Aubergine  
4 Tomaten, 2 Stiele Thymian  
2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer  
1 Pck. Blätterteig (270 g; Fertigprodukt oder selbst gemacht, ein Rezept dafür siehe auf Seite 65) nach Belieben einige Basilikumblätter zum Garnieren

**1.** Backofen auf 210 Grad vorheizen. Fischfilets kalt abbrausen, trocken tupfen. Aubergine waschen, putzen, längs in ca. 4 mm dicke Scheiben scheiden. Tomaten waschen, putzen und die wässrigen Kernchen entfernen. Tomaten vierteln oder in Spalten schneiden. Thymianblättchen abzupfen.

**2.** Die ofenfeste Pfanne mit dem Olivenöl einpinseln. Die Rotbarbenfilets mit der Haut nach unten und leicht überlappend mit den Auberginescheiben sowie den Tomaten in die Pfanne legen. Alles mit Thymian bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Blätterteig ausbreiten bzw. ausrollen und auf die Größe der Pfanne zuschneiden. Teig auf die Fische und das Gemüse in der Pfanne legen, leicht andrücken und am Rand evtl. noch etwas nach unten drücken.

**4.** Die pikante Tarte Tatin in der Pfanne im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen, bis der Blätterteig goldbraun und knusprig ist. Aus dem Ofen nehmen, vorsichtig auf ein Stück Backpapier stürzen und auf eine Platte ziehen. Nach Belieben mit frischem Basilikum bestreuen und servieren.

Dazu passt: ein eleganter Chardonnay aus dem Burgund.

### Quiche mit Räucherforelle und Brokkolini

**Bild auf Seite 60**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 85 Minuten

plus Ruhe-/Wartezeit: ca. 1 Stunde

Zutaten für 1 Quiche-Form (Ø ca. 26 cm).

Ergibt 6–8 Stücke

**300 g Mehl und etwas Mehl zum Arbeiten, 130 g kalte Butter Salz, 1 TL abgeriebene Zitronenschale (Bio), 1 Eigelb und 4 Eier getrocknete Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen) zum Blindbacken 200 g Räucherforellenfilet 200 g Brokkolini (siehe dazu auch die Info links am Seitenrand) 250 g Schlagsahne, Pfeffer**

**2 TL geriebener Tafelmeerrettich**

**1.** Für den Teig Mehl auf die Arbeitsfläche häufen. Kalte Butter in Stücken darüber verteilen, leicht salzen. Zitronenschale und 1 Eigelb daraufgeben, alles mit der Teigkarte (oder mit großem Messer) durchhauen. Dann per Hand unter Zugabe von etwas eiskaltem Wasser rasch verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln, 1 Stunde kühlen.

**2.** Backofen auf 180 Grad vorheizen. Teig noch mal durchkneten, auf leicht bemehlter Fläche etwas größer als die Form ausrollen. Form damit auslegen, Rand andrücken. Teigboden mit Backpapier belegen, Hülsenfrüchte darauffüllen. Teigboden im vorgeheizten Ofen 12–15 Minuten vorbacken.

**3.** Hülsenfrüchte mitsamt Backpapier entfernen. Ofentemperatur um 30 Grad reduzieren. Fischfilets zerzupfen. Brokkolini waschen, putzen, in kochendem Salzwasser 1 Minute vorgaren. Abgießen, abschrecken. Beides auf dem Teigboden auslegen. Sahne und 4 Eier verrühren, mit Salz, Pfeffer und Meerrettich würzen. Guss über dem Belag verteilen.

**4.** Quiche im Ofen bei 150 Grad in ca. 45 Minuten goldgelb backen. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

Dazu passt: ein cremiger Weißburgunder aus der Pfalz.

### Quiche mit Garnelen, Zucchini und Rucola

**Bild auf Seite 61**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

Zutaten für 1 rechteckige Quiche-Form (ca. 20 x 30 cm). Ergibt ca. 6 Stücke

**250 g Mehl und etwas Mehl zum Arbeiten, Salz, 5 Eier (Größe M) 140 g kalte Butter und etwas Butter für die Form, 2–3 kleine Zucchini 350 g Garnelen (roh, ohne Schale) 1 Handvoll Rucola, 250 g Schlagsahne, 150 g Crème fraîche 2 EL frisch geriebener Parmesan 1 EL gehackte Petersilie, Pfeffer frisch geriebene Muskatnuss**

**1.** Mehl mit 1 Prise Salz mischen, auf eine Arbeitsfläche häufen. Eine Mulde ins Mehl drücken. 1 Ei hineinschlagen und die Butter in Stücken um die Mulde herum verteilen. Alles mit einer Teigkarte (oder mit einem großen Messer) duchhauen. Dann per Hand rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

**2.** Backofen auf 180 Grad vorheizen. Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Garnelen am Rücken entlang einschneiden, jeweils den schwarzen Darmfaden entfernen. Garnelen abbrausen und trocken tupfen. Den Rucola waschen und verlesen.

**3.** Übrige 4 Eier mit Sahne, Crème fraîche und Parmesan verrühren. Petersilie untermischen und den Guss mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Form einfetten. Teig auf bemehlter Fläche etwas größer als die Form ausrollen. Form damit auskleiden, Rand hochziehen.

**4.** Zucchini dachziegelartig auf dem Teigboden auslegen. Garnelen darüber verteilen, mit Guss bedecken. Quiche im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen, kurz ruhen lassen und mit Rucola bestreut servieren.

Dazu passt: ein Friulano bianco mit Würze und dezenten Fruchtsüßen.



# Blätterteig selber machen

Ein wenig aufwendig, aber die Mühe wird belohnt mit feinem Geschmack



## Blätterteig-Grundrezept

Vor-/Zubereitungszeit: 60 Minuten

plus Kühlzeit: ca. 2 Stunden

Zutaten für ca. 450 g

**5 g Salz**

**250 g gesiebtes Mehl (am besten Weizenmehl Type 405)**

**25 g geschmolzene und wieder abgekühlte Butter**

**200 g kalte Butter**

**1.** Salz, Mehl, geschmolzene Butter und 125 g Wasser verkneten, bis ein elastischer Teig entsteht. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

**2.** Dann den Teig zu einem Rechteck (ca. 15 x 30 cm) ausrollen. Übrige Butter (200 g) mithilfe einer Teigrolle flach klopfen. Butter zu einem Rechteck rollen, das in etwa auf den Teig passt (kann man auch auf einer Lage Backpapier machen und dann erst auf den Teig legen).

**3.** Teig von den beiden kurzen Seiten aus zur Mitte hin zusammenfalten, sodass drei Schichten entstehen. Das zusammengefalte Teigstück um 90 Grad drehen.

**4.** Teig erneut zum Rechteck ausrollen, beide kurze Seiten zur Mitte hin falten (das ist eine sogenannte „Tour“). Diesen Schritt nun viermal wiederholen, dabei den Teig nach jeder Tour 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Der Teig blättert beim Backen richtig schön auf, wenn die einzelnen Schichten präzise aufeinanderliegen

## Von unserer Expertin empfohlen!

### BEZUGSQUELLEN WEINTIPPS

#### S. 20-24

2018 Sauvignon Blanc »L'Echo«, Clos Roussely, Loire Frankreich, über [www.weinhalle.de](http://www.weinhalle.de)

2018 Feudi di San Gregorio Falanghina del Sannio DOC, über [www.belvini.de](http://www.belvini.de)

2017 Gemischter Satz, Weingut Bernhard Ott, Wagram, Österreich, über [www.weinfurore.de](http://www.weinfurore.de)

2019 Chenin Blanc, Simonsig, über [www.shiraz-and-co.de](http://www.shiraz-and-co.de)

2018 Aix, „Aix“ rosé, Maison Saint Aix, Aix-en-Provence, Frankreich, über [www.pinard-de-picard.de](http://www.pinard-de-picard.de)

2018 Montes Limited Selection Sauvignon Blanc, Montes, Colchagua Valley, Chile, über [www.uvinum.de](http://www.uvinum.de)

2018 Längen Grüner Veltliner vom Löss, Weingut Franz Prechtl, über [www.weingood.de](http://www.weingood.de)

2018 Matile Pinot Grigio IGP, Cardeto, Umbrien, Italien, über [www.garibaldi.de](http://www.garibaldi.de)

2018 Weinpalaus Nordheim Gewürztraminer trocken über [www.heuchelberg.de](http://www.heuchelberg.de)

2017 Samtrot „Wilhelm Hauff“ über [www.wein.de](http://www.wein.de)

2018 Blanc de Noir, Weingut Gutzler über [www.linke-weine.de](http://www.linke-weine.de)

#### S. 42-45

2016 Naoussa Rot über [www.nikthegreek.de](http://www.nikthegreek.de)

2017 La Cuvée Mythique Blanc, Pays d’Oc IGP, Languedoc-Roussillon, über [www.hawesko.de](http://www.hawesko.de)

2018 Roero Arneis, DOC, Ca’Bianca, Piemont, über [www.weinzeche.de](http://www.weinzeche.de)

2018 Pinot Blanc, Weingut Wohlmuth, Südsteiermark, über [www.weinfurore.de](http://www.weinfurore.de)

2017 Kavaklıdere Cankaya Emir über [www.sarap.online](http://www.sarap.online)

2018 Silvaner, VDPGutswein über [www.weingut-k-f-groebe.de](http://www.weingut-k-f-groebe.de)

2016 Sangiovese di Romagna Superiore „Girapoggio“ DOC, Bissoni, über [www.gerardo.de](http://www.gerardo.de)

W-SECCO Perlwein trocken über [www.weingut-weber.com](http://www.weingut-weber.com)

2018 Rosado Garnacha, Viña Herminia, DOCa Rioja, Spanien, über [www.vinexus.de](http://www.vinexus.de)

2017 Beaujolais Origine Vieilles Vignes über [www.gute-weine.de](http://www.gute-weine.de)

#### S. 62-64

2018 Les Auréliens, VdP du Var blanc 2018, Domaine de Triennes, über [www.pinard-de-picard.de](http://www.pinard-de-picard.de)

2018 Marques de Marialva Rosé über [www.portwine.de](http://www.portwine.de)

2017 Riesling AOC, F.E.Trimbach über [www.weine.de](http://www.weine.de)

2018 FRUCHT Grauburgunder, Q.b.A. trocken, Kaiserstuhl, Baden, über [www.weingut-abril.de](http://www.weingut-abril.de)

2018 Riesling Spätlese trocken über [www.villa-gutenberg.de](http://www.villa-gutenberg.de)

2018 Bourgogne Chardonnay AOP, Alain Geoffroy, über [www.edelrausch.de](http://www.edelrausch.de)

2019 Bio Weißburgunder Sandlöß, Q.b.A. trocken, über [www.neuspergerhof.de](http://www.neuspergerhof.de)

2018 Friulano „Tenuta del Morer“, Feudi di Romans, Friuli Isonzo DOC, über [www.gerardo.de](http://www.gerardo.de)

#### S. 82-85

Kakaogeist über [www.vallendar.de](http://www.vallendar.de)

2018 Rosenmuskateller IGT lieblich, Kellerei Kaltern, Südtirol, Italien, über [www.weinober.de](http://www.weinober.de)

Teinacher Rhabarber Mirabelle Genusslimonade über den Lebensmitteleinzelhandel

Fideli Rosecco, Roter Bur Glottertäler Winzer eG, Breisgau, Baden, über [www.roter-bur.de](http://www.roter-bur.de)

Kopke Fine Tawny Port über [www.portwein-shop.de](http://www.portwein-shop.de)

2018 Niedermenniger Herrenberg Riesling Auslese, über [www.unserweinladen.de](http://www.unserweinladen.de)

Gebirgs Enzian, Bergbrennerei Grassl über [www.enzian-grassl.de](http://www.enzian-grassl.de)

2015 I Capitelli Bianco Passito, Anselmi, Venetien, Italien, über [www.vinello.de](http://www.vinello.de)

Schloss Wachenheim Grün Cabinet Sekt trocken über [www.schloss-wachenheim-pfalz.de](http://www.schloss-wachenheim-pfalz.de)



CHRISTINA HILKER  
SOMMELIERE  
Die Getränkertipps unserer Expertin  
finden Sie unter den Rezepten



## SPARKLE SPARKLE

Enzian, Aprikose und würziger Gin umspielen die feinen Aromen des Crémants aus dem Elsass.

# NEU ENTDECKT: CALVADOS, PASTIS & LILLET

DIE FRANZÖSISCHEN KLASSENIKER  
ZEIGEN IN DIESEN ÜBERRASCHENDEN  
APERITIFS IHRE GANZ MODERNE SEITE.  
DER PERFEKTE AUFTAKT FÜR JEDES  
MENÜ. NA DANN: À VOTRE SANTÉ!



### MAXIM KILIAN UNSER EXPERTE

Der Bartender und Restaurantbetreiber aus Frankfurt am Main ist mehrfach ausgezeichnet und bekannt für seine filigran designten Drinks. Auch seine Mixturen ohne Alkohol sind außergewöhnlich. Neugierige können sich in seinem Restaurant „Blumen“ mit französischer Küche in Frankfurt selbst überzeugen. [www.blumen.restaurant](http://www.blumen.restaurant)

BEZUGSADRESSEN finden Sie auf Seite 85

### STAR OF BOMBAY

Der Ginklassiker mit typischem Bergamotte-Aroma.



### ENZIAN-LIKÖR

Überrascht mit Noten von Orange, Kamille und Zitronenmelisse.



### APRICOT DU ROUSSILLON

Süße Aprikose vereint sich hier mit Vanille und Karamell.



### CRÉMANT D'ALSACE

Sorgt mit seiner feinen Perlung für lebendige Frische.



## Sparkle Sparkle

20 ml Star of Bombay, 10 ml Enzian-Likör und 10 ml Apricot du Roussillon kurz mit Eis verrühren, in ein Champagnerglas geben, dann mit ca. 60 ml Rietsch Crémant d'Alsace aufgießen. Für einen besonders stylischen Look zuvor am Glasrand etwas Aprikosenpulver und getrocknete Blüten fixieren.



### PINIEN-LIKÖR

Der Klare besticht durch einen süßlich-betörenden Charakter.



### CARIBBEAN PINEAPPLE

Tropenfrucht und sieben Jahre gereifter Rum – genial!



### LILLET

Typisch französisch: der Mix aus Orangen, Honig und Kiefernadeln.



### APFELWEIN

Im Drink sorgt der herbe „Äppler“ für ein erfrischendes Säurespiel.



### APFELSPALTEN

Dekorativ am Glasrand drapiert immer ein Hingucker.



### BLAUBEER-SAFT

Mit feinherbem Aroma und beeindruckend tiefem Blau.



### ROTWEIN

Verleiht dem Drink mit Frucht, feiner Säure und Tanninen die nötige Tiefe.



### CALVADOS

Beflügelt mit blumiger Kopfnote und feinen Anklängen von Karamell.



### CAMPARI

Der bittere Klassiker mit der unverkennbaren Chininnote darf hier nicht fehlen.



### PASTIS HENRI BARDOUIN

Die Kräuterbasis vereint sich gekonnt mit edlen Gewürzen.



### CAYENNEPFEFFER

Mit Zucker gemischt sorgt er garantiert für einen bleibenden Eindruck.

## Pine Apple

10 ml Pinien-Likör, 20 ml Caribbean Pineapple, 30 ml Lillet blanc und 60 ml Apfelwein auf Eis in ein Longdrinkglas geben und kurz umrühren. Apfelscheibe einschneiden, mit Zitronensaft beträufeln und diese dekorativ am Glasrand anstecken.

## Beets by

50 ml Blaubeersaft, 20 ml Chambord, 20 ml Rotwein und 20 ml Calvados mischen. Kurz mit Eis verrühren und in ein massives Whiskyglas geben. Geschmackvolles Highlight sind dazu Rote-Bete-Meringues.

## Bitter Barks

10 ml Campari, 10 ml Grüner Walnusslikör, 5 ml Pastis sowie 50 ml Tonic Water in ein Longdrinkglas auf Eis geben und kurz umrühren. Für den besonderen Kick zuallererst den Glasrand mit einer Mischung aus Zucker und Cayennepfeffer verzieren.



# Auf der süßen SEITE des LEBENS

NASCHEN MACHT GLÜCKLICH, DAS WEISS BACKFEE VÉRONIQUE WITZIGMANN SEIT KINDHEITSTAGEN. DIESE FREUDE AM GENUSS IST NICHT FÜR ALLE MÖGLICH – DAS MÖCHTE DIE BOTSCHAFTERIN VON „MENSCHEN FÜR MENSCHEN“ ÄNDERN

**K**inder verändern das Leben. Das ist unumstritten. Dass ihre Tochter sie auch beruflich auf den richtigen Weg bringen würde, hätte Véronique Witzigmann aber nicht gedacht. „Mein Leben ist geprägt von positiven Zufällen“, sagt sie schmunzelnd. „Ein wundervoller roter Faden, der mich begleitet.“ Als ihre heute fast 21-jährige Tochter klein war, wollte diese partout kein Obst essen. „Zumindest nicht in seiner reinen Form“, erzählt sie mit einem Augenzwinkern. Véronique Witzigmann wuchs, nicht nur dank ihres Vaters – dem Jahrhundertkoch Eckart Witzigmann, der die französische Nouvelle Cuisine in den 1970er Jahren nach Deutschland brachte – mit einem besonderen Verständnis für Kulinarik und Produktqualität auf. Auch ihre Großmutter väterlicherseits und eine Großtante seitens ihrer Mutter führten sie bereits als kleines Mädchen in die Genuss-Welt ein. „Wobei diese für mich von jeher stark süß geprägt ist“, sagt die 49-Jährige und lacht herzlich. Vom Grießauflauf mit Baiser überbacken bis zum traditionellen Apfelstrudel, vom Teigkneten bis hin zum Heidelbeerplücken und Marmelade einkochen. „Meine Kindheit schmeckte herrlich!“ Und so war es auch naheliegend, dass sie begann, für ihre Tochter hocharomatische und feinpürierte Marmeladen zu kochen – mit nur wenig Zucker. Und siehe da: sie schmeckten ihr. Fortan waren es dann nicht mehr die schreckliche Himbeere



„Die Herzlichkeit der Menschen in Äthiopien bewegt mich sehr“, bekennt Véronique Witzigmann ergriffen

oder Aprikose, sondern mit einem Mal die leckere rote oder gelbe Creme.

## Der Beginn einer köstlichen Laufbahn

Schnell wurden Freunde und Bekannte auf die edlen Aufstriche aufmerksam, bestellten sie und nährten mehr und mehr bei der süßen Künstlerin die Idee, mit diesen Marmeladen eine feine Manufaktur zu gründen. In der Küche einer Party-Produktion legte Véronique Witzigmann dann den Grundstein für all das, was sie heute macht. Denn wieder begegnete er ihr – der positive Zufall. „Ich bin an die Sache damals ganz unbedarf herangegangen. Ich hatte keinen Businessplan. Dafür ein tolles Produkt, das ich an tolle Adressen bringen wollte – und jede Menge andere Ideen.“ Ein Verlag sprach sie damals an, ob sie nicht Lust hätte, ein Backbuch zu machen – und wie sie das hatte! Es ist längst nicht mehr ihr einziges. „Ich beschreibe es immer so: Mein Arbeitsreich

ist wie ein süßes Haus mit verschiedenen Zimmern.“ Hinter einer der Türen verarbeitet sie bis heute die unterschiedlichsten Produkte ihrer Manufaktur, die sie längst zu einem Catering-Unternehmen ausgebaut hat. „Ich berate und unterstütze Gastronomen, die bei mir Desserts oder etwa auch Dessertbausteine wie Cremes, Crumbles und Co. bestellen, entwickle individuelle Dessert-Konzepte, mache Workshops auf Messen und Veranstaltungen, gebe Back- und Dessertkurse – nun auch in meinen eigenen Räumlichkeiten in München – begleite Produktionen als Foodstylistin, schreibe Backbücher und bin für alles offen, was der Zufall noch für mich bereit hält.“ Durch ihn kam sie auch zu einer weiteren Herzensaufgabe, die wie für Véronique Witzigmann geschaffen ist. Denn was die charmante Backfee ausmacht, ist nicht nur ihr Sinn für die Freude am Genuss. Sie möchte den Menschen damit auch etwas Besonderes mitgeben. „Für andere sorgen, das ist mir ganz wichtig. Eine Portion Demut gehört dazu. Im Leben ist nichts selbstverständlich. Ich übernehme gerne Verantwortung und, wenn es eine Möglichkeit gibt zu helfen, dann tue ich dies auch.“ So kam sie vor Jahren auch zu der von Ralf Bos ins Leben gerufenen Initiative „Spitzenköche für Afrika“, die in einer Partnerschaft mit der von Karlheinz Böhm ins Leben gerufenen Stiftung „Menschen für Menschen“ zusammenarbeitet. „Mein Vater war der Schirmher



„Ich habe eine Schwäche für gute Apfelküchen“, gesteht Véronique Witzigmann. Ganz besonders für das geliebte Rezept ihrer Oma. „Diese süßen Familienschätze rufen die schönsten Erinnerungen bei mir wach“

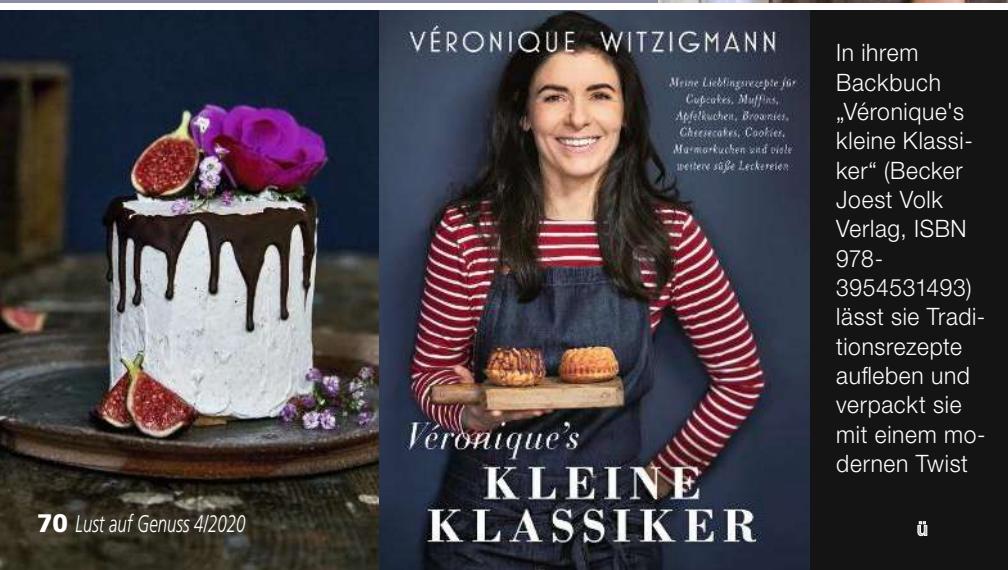




Reden, backen, begegnen, helfen:  
Die Aufgaben als Botschafterin von  
„Menschen für Menschen“ ist vielseitig



Die Stiftung „Menschen für Menschen“ leistet seit fast 40 Jahren nachhaltige Entwicklungszusammenarbeit in Äthiopien in den Bereichen Landwirtschaft, Wasser, Bildung, Gesundheit und Einkommen und befähigt die Menschen, ihre Lebensumstände aus eigener Kraft zu verbessern. Weitere Informationen: [www.menschenfuermenschen.de](http://www.menschenfuermenschen.de)



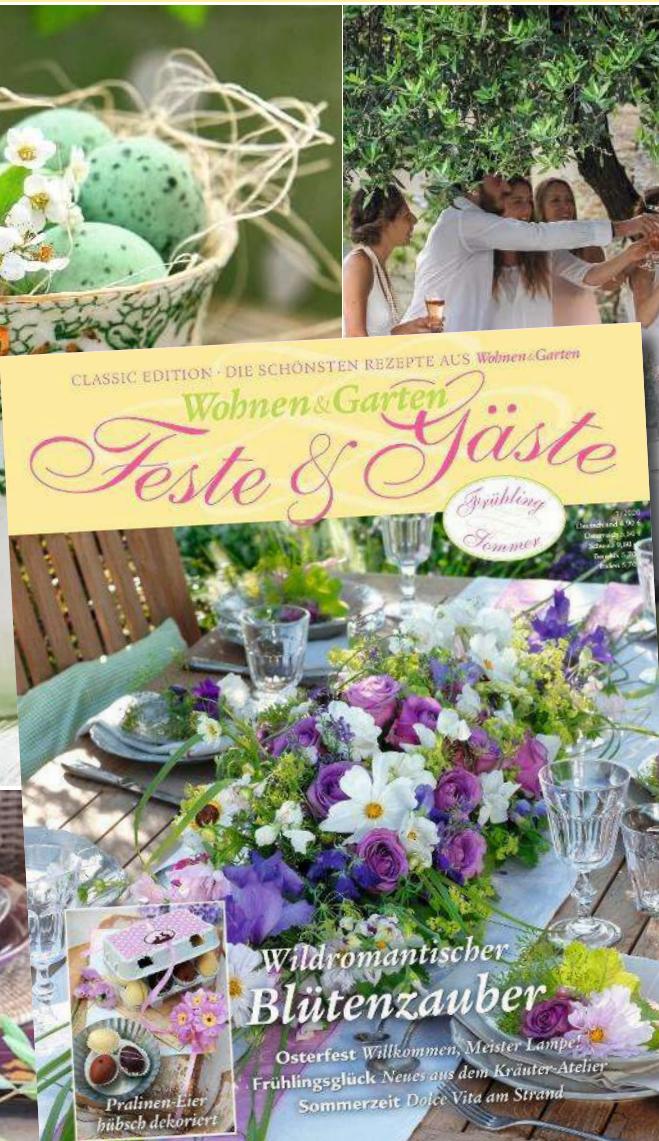
In ihrem Backbuch „Véronique's kleine Klassiker“ (Becker Joest Volk Verlag, ISBN 978-3954531493) lässt sie Traditionssrezepte aufleben und verpackt sie mit einem modernen Twist

und suchte für eine Veranstaltung eine Vertretung.“ Keine Frage, dass Véronique Witzigmann diese Aufgabe nur zu gerne übernahm – und bald auch die gesamte Schirmherrschaft.

## Eine Aufgabe, die ihr viel bedeutet

„Als Mutter ist es mir ein Herzensanliegen, Kinder zu unterstützen, die nicht die gleichen Chancen haben wie unsere eigenen.“ Auch Véronique Witzigmann saß 1981 als Mädchen vor dem Fernseher als der berühmte Sissi-Schauspieler Karlheinz Böhm in der TV-Sendung „Wetten, dass ...?“ die Wette einging, dass „nicht jeder dritte Zuschauer eine Mark, eine Franken oder sieben Schilling für notleidende Menschen in der Sahelzone spendet.“ Er gewann, flog trotzdem mit damals 1,2 Millionen Mark nach Äthiopien und gründete daraufhin die Stiftung „Menschen für Menschen“, für die Véronique Witzigmann nun das Amt der Botschafterin übernommen hat. „Ich finde die Art und Weise der Arbeit von „Menschen für Menschen“ ausgesprochen achtsam, respektvoll und vorausschauend. Auch als Stiftung muss man sich immer weiterentwickeln und reflektieren. Das beobachte ich seit Jahren durch die vielfältigen Entwicklungsprogramme, Aktionen und die Ernennung unterschiedlichster Botschafter aus breitgefächerten Bereichen und unterschiedlichen Alters.“ Véronique Witzigmann unterstützt dabei durch ihre Expertise in Programmen mit landwirtschaftlichem Hintergrund. „Äthiopien ist grundsätzlich ein fruchtbaren Land. Uns geht es darum, Wege zu finden, dass die Menschen vor Ort zum Beispiel Obst-Ernten auch verarbeiten, konservieren, eigene Produkte entwickeln und diese verkaufen können.“ Was nicht so einfach ist, denn beispielsweise ist das Glas zum Einkochen der Marmelade nicht einfach da. „Man muss als erstes schauen, was ist vorhanden, womit können wir arbeiten und darauf dann Stück für Stück aufbauen.“ Ein Prozess, der nicht immer leicht ist. „Aber diese enge Zusammenarbeit bereichert nicht nur die Menschen vor Ort, sondern auch mich“, freut sich Véronique Witzigmann, die damit auch ihren persönlichen Kreis schließt – indem sie das kulinarische Wissen ihrer Kindheit und ihres beruflichen Alltags mit etwas Guten verbindet. Welch ein schöner Zufall.

Anja Hanke



*Wohnen&Garten*  
**Feste & Gäste**  
AB 26. FEBRUAR BEI IHREM ZEITSCHRIFTENHÄNDLER

# Unsere liebsten SÜNDEN

Von Hibiskus-Tartelettes über Erdnusskaramell-Schnitten bis zur Lemon-Tarte mit Honig. Diese unwiderstehlichen Kuchen gehen einfach immer. Welch ein krönender Abschluss



## Schoko-Mandellikör-Tarte

Raffiniert umschmeicheln die  
**Aromen des edlen Tropfens** die  
fein-herbe Kakaonote. **Granatapfel-**  
**kerne** schenken fruchtigen Biss.

REZEPT AUF SEITE 82



## Vegane Schoko-Tarte mit Erdbeeren und Pistazien

Exotische Kokosflocken sind  
das perfekte Genusspendant  
zu den **roten Beerenfrüchten**.

REZEPT AUF SEITE 82

### Rhabarber-Custard-Tarte

Zur farbenfrohen Variante des englischen **Dessertklassikers** wird ein aromatischer Sirup mit **würzigen Anissternen** serviert. Zu köstlich!

REZEPT AUF SEITE 82



# Jedes Stück PURES GLÜCK

## Hibiskus-Tartelettes

Kleine Törtchen, großes Kino! Die wunderbare Füllung aus **Limetten, Erdbeeren und rotem Sirup** wird jeden verzaubern.

REZEPT AUF SEITE 83





Pastéis de Nata

Knuspriger Blätterteig und  
zarter Vanillepudding, der beim  
Backen schön karamellisiert. Die sind  
nicht nur in Lissabon der Renner.

REZEPT AUF SEITE 83

# So schmeckt das PARADIES



## Blitz-Apfel-Tarte

Oft sind die einfachsten Dinge auch die leckersten. Mit **Zimt und Puderzucker** on top für den nächsten spontanen Süßhunger.

REZEPT AUF SEITE 83



### Erdnusskaramell-Schnitten

Knackig-kernig trifft auf schokoladig-schmelzend. **Butterkekse, Krokant und dazu Dulce de Leche** –

Achtung, es besteht Suchtgefahr!

REZEPT AUF SEITE 84

# Traumhaft KOMBINIERT



**Vegane Karamell-Tarte**  
**Gesalzene Erdnüsse und herbe**  
**Schokolade** – das süße Ofenglück  
vereint beide Geschmacksrichtungen  
zu einem Gaumenschmeichler.

REZEPT AUF SEITE 84



Mango-Tarte mit  
Passionsfruchtkaramell

Mit diesem Kuchen träumen Sie sich  
in den Süden. Die Krönung? Karamell  
aus exotischen Tropenfrüchten.

REZEPT AUF SEITE 84



# Fruchtige VERSUCHUNG

## Lemon-Tarte mit Honig

Himmlisch! Auf dem Zitronenkuchen verlocken **Erdbeeren** auf einem flauschigen Bett aus **cremiger Schlagsahne** zum Anbeißen.

REZEPT AUF SEITE 85

# SÜSSE Ofenträume mit fruchtigem

## Perfektes Baiser

**So gelingt die luftige Eischneehaube auf den Hibiskus-Tartelettes rechts: Beim Trennen der Eier darauf achten, dass keinerlei Spuren vom Eigelb im Eiweiß zurückbleiben. Sowohl Schüssel als auch die Schneebesen zum Steifschlagen müssen zu dem sauber und fettfrei sein. Mit kühlschrankkalten Eiern und schön feinkörnigem Zucker gelingt Eischnee noch besser. Und immer zuerst das Eiweiß steif schlagen, bis es schnittfest ist. Dann nach und nach den Zucker hinzufügen und kräftig weiter-schlagen, bis sich die Zucker-kristalle aufgelöst haben.**



## Schoko-Mandellikör-Tarte

**Bild auf Seite 72**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

plus Wartezeit: mind. 4 Stunden  
Ergibt ca. 14 Stücke

**DAS BRAUCHT MAN:** rechteckige Tarteform (ca. 30 x 15 cm), getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken 170 g weiche Butter und Butter für die Form, 100 g Puderzucker, Salz 1 Eigelb, 175 g Mehl und Mehl zum Arbeiten, ½ TL Backpulver 50 g Kakaopulver, 250 g dunkle Schokolade, 500 g Schlagsahne 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker 1–2 EL Zucker, 50 g Crème fraîche 1 TL abger. Orangenschale (Bio) 3 EL Mandellikör (ersatzw. Mandelsirup), Kerne von ½ Granatapfel

1. Butter, Puderzucker und 1 Prise Salz cremig rühren. Eigelb einrühren. Mehl, Backpulver, Kakao zugeben. Krümelig rühren, dann mit den Händen rasch zu glattem Teig kneten, evtl. noch 2–3 TL kaltes Wasser zugeben. Teig in Frischhaltefolie ca. 30 Minuten kalt stellen.
2. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Tarte-Form einfetten. Teig auf bemehlter Fläche etwas größer als die Form ausrollen. Teig in die Form legen, mehrmals mit Gabel einstechen. Backpapier auflegen, Hülsenfrüchte darauffüllen. Alles 12–15 Minuten vorbacken. Papier, Hülsenfrüchte entfernen. Teig in ca. 20 Minuten fertig backen, abkühlen lassen.
3. Von der Schokolade ein paar Späne abhobeln, Rest hacken. 325 g Sahne, Vanillezucker, Zucker und 1 Prise Salz aufkochen. Vom Herd nehmen, gehackte Schokolade zufügen, schmelzen lassen. Crème fraîche, Orangenschale einröhren. Crème auf den Boden streichen, Tarte mind. 4 Stunden kalt stellen.
4. Restliche Sahne (175 g) steif schlagen, den Likör unterrühren. Auf der Tarte verteilen. Mit Granatapfelkernen und Schokospänen bestreuen und servieren.

Dazu passt: ein Kakaogeist.

## Vegane Schoko-Tarte mit Erdbeeren und Pistazien

**Bild auf Seite 73**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

plus Kühlzeit: ca. 1 Stunde  
Zutaten für 1 Springform (Ø ca. 26 cm). Ergibt ca. 14 Stücke

125 g Soft-Datteln ohne Stein  
3 EL Kokosöl  
Mark von ½ Vanilleschote  
2 EL Kakaopulver  
1 Prise Meersalz  
2–3 EL Mandelmilch  
150 g Kokosraspel und 1 EL Kokosraspel zum Garnieren  
400 ml cremige Kokosmilch  
120 g dunkle vegane Schokolade  
200 g kleine Erdbeeren  
1 TL Agavendicksaft  
1 EL gehackte Pistazienkerne

1. Datteln klein schneiden und mit 2 EL Kokosöl, Vanillemark, Kakaopulver und Salz unter Zugabe der Mandelmilch im Blitzhacker zu einer Paste verarbeiten. In eine Schüssel umfüllen und mit den Kokosraspeln vermischen.
2. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Boden der Springform mit Backpapier bespannen. Dattel-Mix einfüllen, fest andrücken, dabei einen kleinen Rand formen. Teigboden im Ofen ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und aus der Form lösen.
3. Kokosmilch in einer Schüssel glatt rühren. Schokolade grob hacken und zusammen mit dem übrigen Kokosöl (1 EL) über einem heißen Wasserbad schmelzen. Mischung etwas abkühlen lassen, dann mit der Kokosmilch verrühren. Crème auf dem abgekühlten Teigboden glatt verstreichen und die Tarte ca. 1 Stunde kalt stellen.
4. Zum Servieren Erdbeeren waschen, putzen, halbieren. Erdbeeren mit dem Agavendicksaft vorsichtig vermengen, auf der Tarte verteilen. Pistazien und Kokosraspel überstreuen und servieren.

Dazu passt: ein Rosenmuskateller aus Südtirol.

## Rhabarber-Custard-Tarte

**Bild auf Seite 74**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

Zutaten für 8–12 Stücke

**DAS BRAUCHT MAN:** rechteckige Backform (ca. 35 x 13 cm)

80 g Puderzucker  
200 g Dinkelmehl und etwas Mehl zum Arbeiten, 1 Prise Salz  
30 g gemahlene Mandeln (nicht blanchiert), 120 g kalte Butter und etwas Butter für die Form  
2 Eigelb und 2 Eier (Größe M)  
400 g Rhabarber  
140 g Zucker, 4–5 Stück Sternanis  
100 g gemahlene Mandeln (blanchiert), 100 g Schlagsahne

1. Puderzucker, Mehl, Salz und ungeschälte gemahlene Mandeln mischen. Butter in Stückchen und 2 Eigelbe dazugeben und mit den Knethaken des elektrischen Handrührers zu Krümeln verarbeiten. Dann mit den Händen glatt verketnen, dabei evtl. ein wenig kaltes Wasser zufügen. Teig in Frischhaltefolie wickeln, ca. 30 Minuten kühlen stellen.
2. Rhabarber putzen, waschen und in etwa 12 cm lange Stücke schneiden. 100 g Zucker mit 100 ml Wasser und den Anissternen darin aufkochen. Rhabarber zufügen, 3–4 Minuten kochen. Rhabarber mit Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen. Den Sirup in ein Schälchen füllen und abkühlen lassen.
3. Geschälte gemahlene Mandeln mit übrigen 2 Eiern, Sahne und restlichem Zucker (40 g) verrühren. Mandeln ca. 15 Minuten quellen lassen. Inzwischen Backofen auf 200 Grad vorheizen. Form einfetten, mit Mehl bestäuben.
4. Teig auf bemehlter Fläche etwas größer als die Form ausrollen, die Form damit auskleiden. Mandel-Sahne-Guss einfüllen, Rhabarber darauflegen. Tarte im Ofen ca. 35 Minuten backen. Abkühlen lassen und aus der Form heben. Mit dem Sirup zum Beträufeln servieren.

Dazu passt: eine Rhabarber-Mirabelle-Genusslimonade

# Topping und feinen Cremes



## Hibiskus-Tartelettes

**Bild auf Seite 75**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

Zutaten für 8 Stück

### DAS BRAUCHT MAN:

8 Tartelette-Förmchen (Ø ca. 12 cm), getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken, Spritzbeutel mit Lochtülle  
Saft und fein abgeriebene Schale von 2 Limetten (Bio), evtl. Limettenscheiben zum Garnieren  
175 g (kalte) Butter und Butter für die Förmchen, ca. 380 g Zucker  
120 ml Erdbeersaft, 20 ml Hibiskussirup (ersatzweise Granatapfelsirup)  
3 Eier, 1 Eigelb und 2 Eiweiß (Gr. M)  
125 g Mehl und Mehl zum Arbeiten  
50 g gemahlene Mandeln  
1 EL Vanillezucker, 1 Msp. fein abgeriebene Zitronenschale (Bio)

**1.** Limettensaft und -schale mit 75 g Butter, 200 g Zucker, Saft und Sirup auf einem heißen Wasserbad rühren, bis die Butter schmilzt. 3 Eier einzeln verquirlen, dazugeben und rühren, bis die Masse cremig wird. Curd kühl stellen.  
**2.** Mehl mit Mandeln, 2 EL Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale, 100 g kalter Butter zu Streuseln reiben. Eigelb zugeben, alles zum glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie 30 Minuten kühlen.  
**3.** Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Formen buttern, mit Mehl ausstäuben. Teig dünn ausrollen. 8 Kreise (Ø ca. 15 cm) aus dem Teig schneiden, Formen damit auskleiden. Teig mit Backpapier belegen, Hülsenfrüchte einfüllen. Teigböden 20 Minuten vorbacken. Papier und Hülsenfrüchte entfernen, Törtchen abkühlen lassen.  
**4.** Curd auf den Böden verstreichen. Eiweiße und übrigen Zucker (ca. 150 g) steif schlagen. Eischnee in Spritzbeutel füllen, auf das Curd spritzen. Törtchen unterm heißen Backofengrill ca. 2 Minuten gratinieren. Zum Servieren evtl. mit Limettenscheiben garnieren.

Dazu passt: ein Rosé-Secco.



## Pastéis de Nata

**Bild auf Seite 76**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten

Zutaten für 12 bzw. 16 Stück

### DAS BRAUCHT MAN:

1 Muffin-Blech mit 12 Mulden oder 1 Muffin-Blech mit 16 Mini-Mulden  
8 Eigelb (Eier: Größe M)  
50 g feiner Rohrzucker  
1 EL Speisestärke, 300 ml Milch  
1 Vanilleschote, 200 g Schlagsahne fein abgeriebene Schale von 1 Zitrone (Bio)

### etwas Butter für das Blech

1 Pck. Blätterteig (275 g; ein Grundrezept zum Selbermachen von Blätterteig finden Sie auf Seite 65)

**1.** Eigelbe mit Zucker verrühren und so lange aufschlagen, bis eine cremige, dickflüssige Masse entsteht. Stärke mit 3 EL Milch glatt rühren. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen. Übrige Milch, Vanillemark und -schote mit Sahne und Zitronenschale in einem Topf aufkochen lassen. Dann durch ein Sieb passieren.

**2.** Die warme Milchmischung langsam zum Eigelb-Zucker-Mix gießen und mit dem Schneebesen glatt rühren. Aufgelöste Stärke einrühren. Creme bei kleiner Hitze unter Rühren erwärmen, bis sie dickflüssig wird (nicht zu heiß werden lassen, das Ei könnte gerinnen).

**3.** Backofen auf 230 Grad (Umluft: 210 Grad) vorheizen. Die Mulden des Blechs einfetten. Blätterteig ausrollen bzw. ausbreiten. 12 bzw. 16 Teigkreise ausstechen, Mulden damit auskleiden, dabei den Teig gut andrücken.

**4.** Die Puddingcreme in die Teigmulden füllen (evtl. mithilfe eines Spritzbeutels). Die Törtchen im vorgeheizten Backofen 18–20 Minuten backen (die Oberfläche sollte schön gebräunt sein). Pastéis de Nata in der Form etwas auskühlen lassen, aber noch warm herauslösen und rasch servieren.

Dazu passt: ein Tawny Port.



## Blitz-Apfel-Tarte

**Bild auf Seite 77**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten für 1 Tarte-Form (Ø ca. 28 cm).

Ergibt ca. 12 Stücke

*etwas weiche Butter für die Form und ca. 40 g Butter in Flöckchen*

*1 Pck. Blätterteig (275 g; ein Grundrezept zum Selbermachen von Blätterteig finden Sie auf Seite 65)*  
*4–5 nicht zu große Äpfel*  
*Puderzucker zum Bestäuben*  
*etwas gemahlener Zimt*

**1.** Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Tarteform mit Butter bepinseln.

**2.** Blätterteig ausbreiten und die Form damit auskleiden. Teig an Formboden und -rand etwas andrücken und überstehende Teigränder abschneiden.

**3.** Äpfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Apfelscheiben in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln und dekorativ (evtl. kreisförmig und überlappend) auf den Blätterteigboden legen. Apfelscheiben mit Puderzucker und Zimt bestäuben, die Butter in Flöckchen darauf verteilen.

**4.** Tarte im vorgeheizten Ofen in etwa 25 Minuten goldbraun backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen, erneut mit Puderzucker bestäuben und entweder noch warm oder abgekühlt servieren.

**Varianten:** Statt Äpfeln die Tarte mit Birnen, Nektarinen, Ananasscheibchen oder anderen saisonalen Früchten belegen. Als Grundlage für das Obst anstelle von Blätterteig süßen Hefeteig verwenden, den es ebenfalls bereits fertig ausgerollt im Kühlregal zu kaufen gibt. Wer die Tarte noch etwas aufpeppen möchte: Sahne halbsteif schlagen, mit Vanillepulver und Puderzucker abschmecken, dazuservieren. Oder cremigen griechischen Joghurt mit etwas Ahornsirup süßen und mit ein wenig Granatapfelsirup „marmorieren“.

Dazu passt: eine filigrane edelsüße Riesling-Auslese von der Saar.

# Welch AUGENSCHMAUS! Davon

## Kunst auf Kuchen

**Die Erdnusskaramell-Schnitten rechts bekommen eine graffitiartige Garnitur. Diese Linien aus geschmolzener Schokolade dürfen gerne unregelmäßig sein, sodass zum Beträufeln ein großer Löffel ausreicht. Wer lieber genauer dosiert und feinere Linien bevorzugt, der nimmt eine kleine Spritztüte zu hilfe. Kein Spritzbeutel daheim? Dann von einem kleinen Gefrierbeutel eine Mini-Ecke abschneiden (nachdem man die flüssige Schokolade reingefüllt hat). Besonders schönen Glanz erhält die Schokolade, wenn man einen Würfel Kokosfett mit-schmelzen lässt.**



### Erdnusskaramell-Schnitten

**Bild auf Seite 78**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten plus Kühlzeit: 3–4 Stunden

Zutaten für 6–8 Stücke

**DAS BRAUCHT MAN:** rechteckige Backform (ca. 35x13 cm)  
200 g (Vollkorn-)Butterkekse  
120 g Butter und etwas Butter für die Form, 1 EL brauner Zucker  
**FÜR DIE FÜLLUNG**  
100 g Zartbitterschokolade  
90 g Butter, 125 ml Karamellcreme (z. B. Dulce de Leche)  
180 g feine Erdnussbutter  
130 g Frischkäse, 250 g Schlagsahne  
2 EL Vanillezucker  
**FÜR DIE GARNITUR**  
ca. 70 g Zartbitterschokolade  
3 EL gehackte Erdnusskerne

1. Backofen auf 150 Grad (Umluft: weniger geeignet) vorheizen. Kekse fein zerkrümeln (evtl. im Blitzhacker). Butter schmelzen und etwas abgekühlt mit Zucker und Kekskrümeln zu einer formbaren Masse verarbeiten. Die Form ausbuttern. Keksmasse als Boden in die Form füllen, dabei gleichmäßig andrücken und einen Rand bilden. Im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen.
2. Für die Füllung die Schokolade hacken und zusammen mit der Butter unter Rühren über einem heißen Wasserbad schmelzen. Etwas abgekühlt auf dem Keksboden verteilen, kalt stellen.
3. Sobald die Schokomasse fest ist, die Karamellcreme darauf verstreichen. Erdnussbutter und Frischkäse verrühren. Sahne mit Vanillezucker halbsteif schlagen. Erdnuss-Mix einrühren, kurz weiterschlagen. Creme in der Form verstreichen, Tarte 3 Stunden kalt stellen.
4. Zum Garnieren Schokolade hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen. Übrige Sojamilch (50 ml) erwärmen, unter die Schokolade rühren. Schokoguss auf der Füllung verstreichen, abkühlen lassen. Tarte in Stücke schneiden, servieren.

Dazu passt: ein Mokka.



### Vegane Karamell-Tarte

**Bild auf Seite 79**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten plus Wartezeit: mind. 2–3 Stunden

Zutaten für 1 Springform (Ø ca. 24 cm). Ergibt 10–12 Stücke

200 g Mehl und etwas Mehl zum Arbeiten, 100 g Zucker  
1 Msp. Backpulver, 1 Prise Salz  
60 ml Pflanzenöl, etwas Margarine für die Form, getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken  
75 g feiner brauner Zucker  
30 g vegane Butter (z. B. „Alsan“)  
75 ml Kokosmilch, 350 ml Sojamilch  
1 Msp. Natron  
150 g gesalzene Erdnusskerne  
150 g vegane Zartbitterschokolade  
50 ml Sojamilch

**1.** Mehl, Zucker, Backpulver und Salz vermischen. Öl und 2–3 EL eiskaltes Wasser dazugeben, mit den Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig auf bemehlter Fläche etwas größer als die Form rund ausrollen. Form einfetten, mit dem Teig auskleiden. Für ca. 1 Stunde kalt stellen.

**2.** Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Teig mit Backpapier bedecken, Hülsenfrüchte darauffüllen. Tarte-Boden im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten goldgelb backen. Abkühlen lassen und Papier sowie Hülsenfrüchte entfernen.

**3.** Für die Karamellfüllung brauen Zucker mit veganer Butter, Kokosmilch, 300 ml Sojamilch sowie Natron unter Rühren aufkochen. Karamellcreme bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren goldgelb köcheln. Erdnüsse zugeben, Masse etwas abgekühlt auf dem Tarte-Boden verteilen und erkalten lassen.

**4.** Schokolade hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Übrige Sojamilch (50 ml) erwärmen, unter die Schokolade rühren. Schokoguss auf der Füllung verstreichen, abkühlen lassen. Tarte in Stücke schneiden, servieren.

Dazu passt: ein Enzian-Schnaps.



### Mango-Tarte mit Passionsfruchtkaramell

**Bild auf Seite 80**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden plus Kühlzeit: 3–4 Stunden

Zutaten für 1 Tarte-Form (Ø ca. 24 cm). Ergibt 10–12 Stücke

170 g weiche Butter  
4 EL Puderzucker  
1 Eigelb (Ei: Größe M)  
240 g Mehl, Salz  
Butter und Mehl für die Form  
getrocknete Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen) zum Blindbacken  
**FÜR DEN BELAG**  
½–1 Vanilleschote  
500 ml Milch  
6 Eigelb (Eier: Größe M)  
120 g Puderzucker  
35 g Speisestärke  
2 EL Mehl  
**4 reife, aber schnittfeste Mangos** (siehe auch den Tipp unterm Rezept)  
**FÜR DEN KARAMELL**  
4 Passionsfrüchte  
220 g Puderzucker  
80 ml Maracujanektar

**1.** Für den Teig die weiche Butter mit dem Puderzucker weißcremig rühren. Eigelb sowie 2 EL Wasser unterrühren, dann das Mehl und 1 Prise Salz hinzufügen. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und etwa 1 Stunde kühlen stellen.

**2.** Die Tarte-Form mit Butter einfetten und mit Mehl ausstreuen. Teig zwischen 2 Bögen Backpapier rund ausrollen (auf ca. 30 cm Ø), die Form damit auskleiden, dabei auch einen Rand hochziehen. Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Form mit dem Teig darin erneut ca. 1 Stunde kühlen stellen.

**3.** Inzwischen für den Belag Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. Milch mit Vanillemark und -schote aufkochen. In einer Schüssel die Eigelbe mit dem Zucker schaumig rühren. Stärke und das Mehl darüber-



# möchte jeder ein Stück kosten

sieben, unterziehen. Vanillemilch durch ein Sieb dazugießen, gut verrühren.

**4.** Mischung in einen Topf umfüllen. Unter ständigem Rühren erhitzen, aber nicht kochen lassen, bis das Ganze dickcremig wird. Vanillecreme in Schüssel umfüllen, mit Folie bedecken (wenn Sie ein Stück Frischhaltefolie direkt auf die Creme legen, kann sich keine Haut bilden) und 1–2 Stunden kalt stellen.

**5.** Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Teigboden mit Backpapier und Hülsenfrüchten bedecken, im Ofen 15–20 Minuten vorbacken. Kurz abkühlen lassen, Backpapier samt Hülsenfrüchten entfernen. Form wieder in den Ofen schieben und den Boden in 15–20 Minuten fertig backen.

**6.** Für den Karamell Passionsfrüchte halbieren. Fruchtmark herauslösen und durch ein Sieb streichen, Saft dabei auffangen, ein paar Kerne beiseitestellen.

**7.** In einer Kasserolle den Puderzucker mit 60 ml Wasser aufkochen, bis sich der Zucker auflöst. 50 ml Wasser, den aufgefangenen Passionsfruchtsaft und den Maracujanektar dazugießen und alles zu goldgelbem Karamell kochen. Karamell abkühlen lassen.

**8.** Vanillecreme mit dem Handrührgerät aufschlagen, auf den abgekühlten Tarte-Boden streichen. Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch rechts und links vom Stein herunterschneiden. Fruchtfleisch in möglichst dünne Scheiben schneiden. Tarte damit dekorativ belegen und mit dem Passionsfrukt-karamell beträufeln. Tarte zum Schluss noch mit den beiseitegelegten Passionsfruchtkernen bestreuen. Servieren.

**Tipp:** Es ist nicht so einfach, feste, aber gleichzeitig schmackhafte und ausge reife Mangos zu finden. Wer nun nicht das Glück hat, solche Exemplare zu ergattern, der garniert die Tarte nur mit den Scheibchen vom Fruchtfleisch von etwa einer Mango. Das Fruchtfleisch der anderen Mangos kann man fein pürieren und mit Honig oder Agavendicksaft süßen. Dieses Püree dann auf die Vanillecreme auf der Tarte streichen und die Mangoscheiben obenauf anordnen. So erhält man ebenfalls feinen Mango geschmack. Auch ideal, wenn es mal schneller gehen muss.

Dazu passt: ein Passito mit Maracuja duft aus Venetien.



## Lemon-Tarte mit Honig

**Bild auf Seite 81**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten plus Kühlzeit: mind. 1 Stunde Zutaten für 1 Springform (Ø ca. 24 cm). Ergibt 8–10 Stücke

**200 g Mehl und etwas Mehl zum Arbeiten, 250 g Zucker, 1 Prise Salz 125 g kalte Butter und Butter für die Form, 6 Eier (Größe M) getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken, 400 g Schlagsahne fein abgeriebene Schale und Saft von 2–3 Zitronen (Bio) 8–10 Erdbeeren, 2 EL Honig**

**1.** Mehl mit 75 g Zucker und Salz mischen. Butter in Stückchen und 1 Ei zugeben. Mit Knethaken zu Krümeln verarbeiten. Diese dann mit den Händen glatt verkneten, dabei evtl. etwas kaltes Wasser zugeben. Teig in Frischhaltefolie wickeln, ca. 30 Minuten kühlen.

**2.** Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Tarte-Torm mit Butter fetten. Teig auf bemehlter Fläche dünn ausrollen. Form mit Teig auskleiden, Rand hochdrücken. Den Teigboden mit Backpapier belegen, die Hülsenfrüchte einfüllen. Teig im Ofen 15 Minuten blindbacken. Dann Papier und Hülsenfrüchte entfernen, Boden abkühlen lassen.

**3.** Ofentemperatur um 40 Grad reduzieren. Restlichen Zucker (175 g) mit 200 g Sahne und Zitronenschale unter Rühren erhitzen, bis der Zucker aufgelöst ist. Topf vom Herd nehmen, Sahne-Mix etwa 10 Minuten ziehen lassen.

**4.** Übrige 5 Eier und Zitronensaft unterrühren. Creme durch ein Sieb auf den Tarte-Boden gießen. Zitronen-Tarte im Ofen in etwa 45 Minuten fertig backen und erkalten lassen.

**5.** Übrige Sahne (200 g) steif schlagen. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Tarte aus der Form lösen, mit Sahne bestreichen. Mit den Erdbeeren belegen und mit dem Honig beträufeln.

Dazu passt: ein süffiger Sekt.

## Bezugsadressen

Magazin / Rund um die Küche

**Seite 28/29**

- 1) Tarteform von und über [www.bunzlaucastle.de](http://www.bunzlaucastle.de);
- 2) Blindbackkugeln von Birkmann über [www.backfreunde.de](http://www.backfreunde.de);
- 3) Teigrollen von und über [www.chez-soi.shop](http://www.chez-soi.shop)



Getränke / Mixx

**Seite 66/67** „Star of Bombay“ von Bombay Saphire über [www.amazon.de](http://www.amazon.de); „Suze Enzian Likör“ von Pernod Ricard über [www.perola-shop.de](http://www.perola-shop.de); „Apricot du Roussillon“ von Giffard über [www.getraenkewelt.de](http://www.getraenkewelt.de); „Rietsch Cremant d’Alsace“ von Domaine Rietsch über [www.vins-vivants.de](http://www.vins-vivants.de); Pinienlikör von Destillerie Quaglia über [www.barrelbrothers.de](http://www.barrelbrothers.de); „Caribbean Pineapple“ von Giffard über [www.amazon.de](http://www.amazon.de); „Lillet blanc“ von Pernod Ricard über [www.barddealer.de](http://www.barddealer.de); „Campari“ von Campari über [www.bottleworld.de](http://www.bottleworld.de); Grüner Walnuss Likör von und über [www.faude-feine-braende.com](http://www.faude-feine-braende.com); Pastis von Henri Bardouin über [www.jacques.de](http://www.jacques.de)

Einladen / Inspirationen

**Seite 86/87** Kandierte Blüten von Evers & Tochter über [www.eversundtochter.com](http://www.eversundtochter.com); Alkoholfreier Gin „Grove 42“ von Seedlip über [www.tastillery.com](http://www.tastillery.com); Cocktaillgläser, Karaffe und Schalen von Kodanska über [www.kodanska.dk](http://www.kodanska.dk); Geschirr „Sablo“ von blomus über [www.blomus.com](http://www.blomus.com); Goldenes Edelstahl-Besteck von Nordal über [www.loeschau-shop.com](http://www.loeschau-shop.com); Speiseteller „Copenhagen“ von Broste Copenhagen über [www.brostecopenhagen.com](http://www.brostecopenhagen.com)



# Aurora, die Morgenröte und der hohe Norden



Anna Talla  
Unsere Gastgeberin  
und Produktionsleiterin

Frage Sie meine Familie: auf neudeutsch sagt man „signature dish“ zu meinem absoluten Standard im Back-Repertoire, der selten auf einer ausgiebigen Kaffee- tafel fehlenden **Zitronentarte**. Mit kandierte Zitronenscheiben, Pinienkernen und Puderzucker gekrönt, kurz unterm Ofen-Grill karamellisiert, ist sie Garant für zufriedene Gesichter. Und selbst, wenn sie am nächsten Tag noch besser schmeckt, erlebt sie diesen meist nicht. Es sei denn, ich backe gleich zwei. Nur: wie halte ich das geheim? Tartes und Quiches sind verlässliches **Soulfood**, lassen sich nach Lust und Laune in den Zutaten variieren, und sind zudem meist so herrlich unkompliziert in der Zubereitung, dass mehr Zeit für die optische Präsentation bleibt: wähle ich eine schöne Platte oder Etagere, zaubere ich noch flink einen Salat als Beilage oder mixe ich zur Begrüßung einen zur Tischdekoration farblich passenden Aperitif? Wie wir alle investiere ich mehr Zeit ins Styling, sowohl beim Rezept als auch auf dem Tisch, wenn ich Gäste habe. Zu unaufwändigen Rezeptideen gesellt sich gerne eine Extrapolition Dekoration, denn das Auge isst schließlich mit. Jetzt, im Frühjahr, haben es mir die **Farben der Morgenröte** angetan, kombiniert mit **Naturtönen und -materialien**. Gemeinsam sorgen sie mit Leichtigkeit für gute Laune.



**TOPPINGS** Für meine Zitronentarte kochte ich dünne Scheiben einer Bio-Zitrone für ca. 5 Minuten in Läuterzucker auf und lasse sie für ein paar Stunden im Topf stehen, damit sie weicher werden. Baiserzipfel sind eine schnelle Alternative, die sich mit

einem Bunsenbrenner trocknen und gleichmäßig tönen lassen.

Für besondere Anlässe eignen sich auch kandierte Blüten wie diese zarten Hornveilchen (von Evers & Tochter, um 5,95 Euro/Stück).



Der „GROVE CUP“ bietet durch die frische Mischung aus Rhabarber und Ingwer einen tollen Vorgeschmack auf die warmen Frühlingstage.

Für 1 Glas 5 cl Seedlip Grove 42 und 1 cl Rhabarbersaft mischen, mit Eiswürfeln ins Glas geben. Den Mix mit Ginger Ale auffüllen und mit einer Scheibe Ingwer garnieren (Seedlip Grove 42, 0,7 l um 30 Euro).





## Traumhafte Farbwelt

### GLASBLÄSERKUNST

Die Muster erinnern an Luftpolsterfolie oder Regentropfen – die mundgeblasenen Schönheiten aus der Serie „Danish Summer“ sind eine fröhliche Bereicherung für jede Tafel (von Kodanska, Cocktailläser um 24 Euro, Karaffe um 74 Euro, Schalen ab 49 Euro).

## Dekorative Nesthocker



Immer schön:  
Blumen und  
Gläser farblich  
aufeinander  
abzustimmen

Fotos: blomus (3); Broste; Kodanska (6); living4media; Nordal; Seedlip; Shutterstock; StockFood; Dietlind Wolf (2)



## Feine Tischgesellen



**1 Zeitlos** Sand, Ton und Wasser standen Pate für das pur anmutende Geschirr „Sablo“, entworfen von der Designerin Frederike Martens (von blomus, ab 15 Euro) **2 Mattes Gold** Dezent schimmert das pulverbeschichtete Edelstahl-Besteck (von Nordal, 4-er Set, um 18 Euro) **3 Auf Streife** Mit ihren 35 cm Durchmesser eignet sich diese Platte der Serie „Copenhagen“ perfekt für eine Tarte oder Quiche (von Broste, um 47 Euro)



# FRANZÖSISCHE GAUMENFREUDEN

DAS ELSASS IST NICHT NUR DIE HEIMAT VON FEINSTEN QUICHES UND TARTES, SONDERN AUCH DER HOCHKÜCHE. BEGLEITEN SIE UNS JETZT IN DIESE SPANNENDE REGION

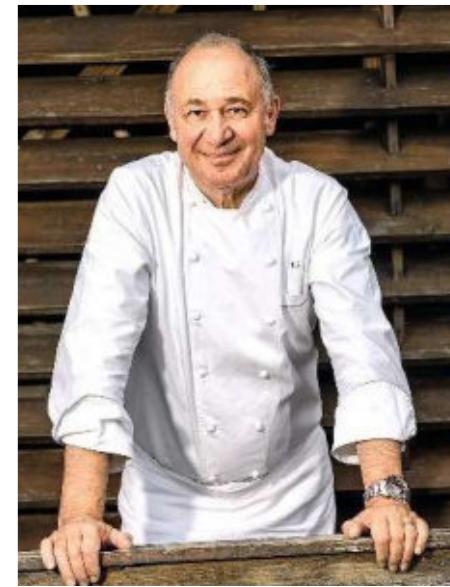


## GASTGEBERIN

Danielle Bauman-Haeberlin kümmert sich um das Wohl der Gäste



@ Haben Sie Fragen? Dann schreiben Sie unserer Chefredakteurin Anke Krohmer direkt: [anke.krohmer.lustaufgenuss@burda.com](mailto:anke.krohmer.lustaufgenuss@burda.com)



### SPITZENKOCH

Marc Haeberlin verwöhnt mit exzellenter französischer Küche

**AUBERGE DE L'ILL,  
ILLHAEUSERN**

## Genuss mit Tradition

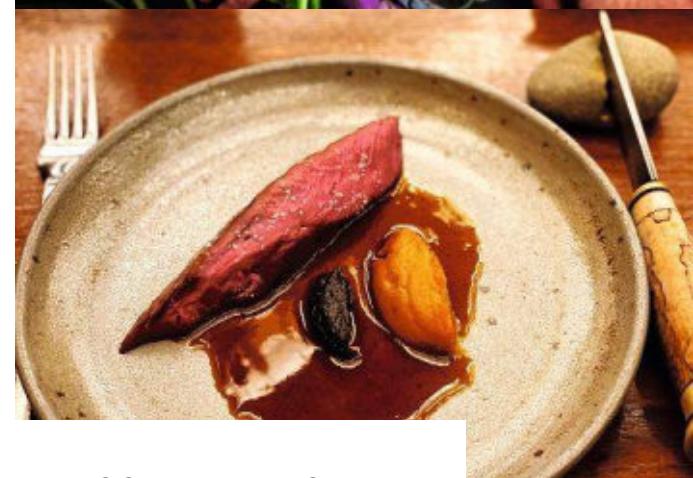
Die Auberge de l'ILL ist seit mehreren Jahrzehnten eine Institution im Elsass und nicht nur in Frankreich, sondern auch weit über die Landesgrenzen hinweg als einer der Hotspots für Gourmets bekannt. Seit 150 Jahren widmet sich die Familie Haeberlin mit Leidenschaft der Gastronomie, seit rund 70 Jahren kontinuierlich mit Sternen gekrönt. Aktuell liegt das 2-Sterne Restaurant in den Händen von Chefkoch Marc Haeberlin, dem Sohn von Paul, der gemeinsam mit seinem Bruder Jean-Pierre das einfache Gasthaus der Familie zum gehobenen Restaurant führte. Unterstützt wird er von seiner Schwester Danielle Baumann-Haeberlin, die das Restaurant leitet. Eine Familie, die das Gastgeben einfach im Blut liegt. Dank des herzlichen Services fühlt man sich von der ersten Minute an rundum wohl. Schwierig wird es nur bei der Entscheidung, welche Speisen man wählt, wobei man eigentlich auch blind aussuchen könnte, denn eine schlechte Wahl zu treffen ist hier unmöglich.

[www.auberge-de-l-ill.com](http://www.auberge-de-l-ill.com)



### KREATIVER KOPF

Thierry Schwartz schätzt Gemüse in allen Varianten



**THIERRY SCHWARTZ, OBERNAI**

## Aus Liebe zur Natur

Als „Cuisine nature“, sprich eine Küche, in welcher der ureigene Geschmack der Lebensmittel im Vordergrund steht, betitelt Thierry Schwartz seinen Kochstil. Seine raffinierten Gerichte mit zum Teil sehr außergewöhnlichen Aromen-Kombinationen überzeugten auch den Guide Michelin, der das Restaurant in Obernai mit einem Stern auszeichnete. Der Spitzenkoch verwendet in seiner Küche ausschließlich biologische Produkte. Aus purer Überzeugung, dass diese gesünder sind und um unseren Planeten für uns sowie spätere Generationen zu schützen und nicht zuletzt, um das natürliche Aroma der Lebensmittel, ohne von Chemie oder Pestiziden verfälscht zu sein, auf den Teller zu bringen. Aber nicht nur höchste Qualität, sondern auch Geselligkeit gehört für Thierry Schwartz zu einem gelungenen Essen dazu, ebenso wie gutes Brot. Daher betreibt der Franzose noch eine Bäckerei, in der Sauerteigbrot, Croissants und der für das Elsass typische „Kougelhopf“ ebenfalls ausschließlich mit Bio-Produkten hergestellt werden.

[www.thierry-schwartz.fr](http://www.thierry-schwartz.fr)





## SPANNEND

Ein Blick hinter die Kulissen bei der Kellertour

## WEINGUT ZEYSSOLFF, GERTWILLER

### Tradition und Moderne

Eigentlich ist Gertwiller für seinen Lebkuchen und das mit dem Gebäck verzierten Haus eines Konditors bekannt, aber auch Liebhaber eines guten Tropfens sollten dem Städtchen einen Besuch abstatten, genauer gesagt dem Weingut Zeyssolff, das Céline und Yvan Zeyssolff in bereits elfter Generation führen. Während einer Tour durch den Keller des Familienunternehmens kann man den Entstehungsprozess des Rebensafts kennenlernen, die verschiedenen Weine des Elsass verkosten und eine ganz besondere Rarität bestaunen, ein Weinfass, das 1897 für die Weltmesse in Paris hergestellt wurde. Tatsächlich wird dieses für ausgewählte Weine auch weiterhin verwendet. Nach der Besichtigung können sich die Besucher an der Weinbar noch ein feines Gläschen gönnen oder es sich in der Tee- stube gemütlich machen und einen leckeren Snack genießen. Spannend ist auch der kleine Sensorik-Workshop im „Espace Sensoriel“, der in die Welt der Aromen des elsässischen Weins einführt. Spaß macht es auch im Feinkostladen nach einem Mitbringsel für die Lieben zu Hause zu stöbern. Wem es dann schwerfällt, das Weingut zu verlassen, kann sich in eins der fünf charmanten Cottages einmieten.

[www.zeyssolff.com](http://www.zeyssolff.com)

## WINZER MIT PASSION

Bei Céline und Yvan Zeyssolff lagern auch ein paar Raritäten



## LES CHAUVINS, STRASSBURG

### Elsässische Tapas

Wer sich am liebsten einmal komplett durch die Vielfalt der elsässischen Küche kosten würde, ist im Restaurant „Les Chauvins“, das sich nur wenige Gehminuten von der berühmten Kathedrale „Notre Dame“ in Straßburg befindet, genau richtig, denn hier servieren Chefkoch Yannik Bangratz und sein Sohn Quentin Klassiker der Region in Form von Tapas. Zur Wahl stehen verschiedene kalte Häppchen wie Presskopf (eine Fleischterrine) oder „Saucisson sec au Bergkäse“ (luftgetrocknete Salami mit Käse) sowie warme Speisen wie beispielsweise „Grumbeereklechle et bibeleskäse“ (Kartoffelpuffer mit Käse) oder Gemüse-Quiches. Selbstverständlich fehlt auch ein weiterer Klassiker des Elsass nicht auf der Karte: Flammkuchen in verschiedenen Varianten.

[www.restaurant-les-chauvins.fr](http://www.restaurant-les-chauvins.fr)



**HEIMAT-  
LIEBE**  
Yannik (rechts im Bild) und Quentin Bangratz kochen bevorzugt mit Produkten aus der Region



**BITTE EINSTEIGEN**  
Paul Varlot nimmt seine Gäste mit auf eine besondere Reise

## VINO VARLOT, STRASSBURG

### Tour de Wein

Über 1000 Keller stehen entlang der rund 170 km langen „Elsässer Weinstraße“ den vinophilen Besuchern offen. Paul Varlot kutschiert seine Gäste in einem renovierten VW-Bulli aus den 1970er Jahren durch die malerischen Weingärten zu verschiedenen Tastings bei ausgewählten Winzern. Durch seine charmante Art und das umfangreiche Wissen rund um den Rebensaft, das der Franzose während der Fahrt gerne teilt, vergeht der Ausflug wie im Nu.

[www.vino-varlot.fr](http://www.vino-varlot.fr)

## MAISON DE FROMAGE, GUNSBACH

### Alles Käse!

Er ist eins der Aushängeschilder der Region: Der Munster, ein Weichkäse mit Rotschmiere. In der „Maison de Fromage“ dreht sich alles um das beliebte Milchprodukt. In der Schauküche des Museums, die einer traditionellen „Marcairie“ (einer Molkerei auf den Almen, in der man auch Käse herstellte) nachempfunden wurde, können die Besucher zuschauen, wie der Käse nach traditioneller Machart produziert wird. Die meisten Zuschauer freuen sich trotz der interessanten Vorführung auf das Ende dieser, denn dann darf verkostet werden. Schmackhaftes gibt es auch in der „La Stub Fecht“, der Küchenchef serviert köstliche Spezialitäten des Münstertals. Wer dann immer noch nicht genug vom Käse hat, deckt sich im kleinen Laden mit verschiedenen Sorten für Daheim ein.

[www.maisondufromage-munster.com](http://www.maisondufromage-munster.com)



**HANDWERK**  
Die Vorführungen sind sehr beliebt bei den Besuchern

# Aus Liebe zum Wein

MIT NUR 21 JAHREN BEWEIST JUNGWINZERIN **SOPHIE KUHNLE**, DASS DIESER BERUF LÄNGST NICHT MEHR NUR MÄNNERN VORBEHALTEN IST – EINE MACHERIN ÜBER MUT, STOLZ UND DAS GLÜCK IM WEINBERG

**E**s ist früh am Morgen, kurz nach Sonnenaufgang, wenn für mich im Weinberg der Tag beginnt. Das Licht schimmert durch die jungen, zarten Weinblätter und ich genieße den Augenblick, freue mich auf den Tag, der noch vor mir liegt. Ich bin aufgewachsen auf einem Weinbaubetrieb, die Liebe zum Wein wurde mir quasi in die Wiege gelegt. Wahrscheinlich kam für mich deshalb nie etwas anderes infrage, als ebenfalls Winzerin zu werden. Während meiner Ausbildung durfte ich dann hautnah erfahren, dass zu diesem Beruf weit mehr gehört, als sonnige Stunden in der Natur zu genießen oder heitere Abende mit Weinverkostungen zu verbringen. Es ist teilweise eine ganz schöne Knochenarbeit, wenn zum Beispiel neue Pfähle geschlagen oder alte Pflanzen entfernt werden müssen. Und noch immer ist die Domäne stark von Männern geprägt, was aufgrund der körperlichen Anforderungen kein Wunder ist. Doch ehrlich gesagt hat mich das nie gestört. Klar muss ich bei extrem schweren Arbeiten mal einen Mann um Hilfe bitten, aber davon gibt es im Weinberg ja genug und die packen auch gerne mit an. So wie zwei gute Freunde von mir, mit de-



**„Für uns war schnell klar: Aus der alten Rebfläche machen wir etwas ganz Besonderes“**

nen ich zuletzt einen alten, stark verwilderten Weinberg wieder auf Vordermann gebracht habe. Dabei war nicht nur das Wissen aus der Lehre gefragt – die terrassenförmige Fläche erforderte ganzen Einsatz. Doch die Mühe hat sich ge-

lohnt! Neben einem wunderschönen Ort zum Verweilen konnten wir bereits im letzten Herbst stolz unsere erste eigene Ernte einfahren: **volle, gesunde Sauvage-Trauben, eine neue Sorte aus Sauvignon, Grauburgunder und Riesling**, mit der wir mal etwas wagen wollten.

Sie passt übrigens perfekt zu einer herzhaften Quiche, die für mich gerne mit Spinat gefüllt sein darf. Müsste ich meinen „All-Time-Favorite“ benennen, wäre es aber doch der klassische Grauburgunder, der mich immer wieder mit seinem feinen Süße-Säure-Spiel begeistert und durch die vielen verschiedenen Varianten nie langweilig wird. Rotweinfans empfehle ich hingegen immer ein gutes Glas Lemberger, der ganz typisch für unsere Region, das Remstal, ist und ein echter Dauerbrenner in unserer Besenwirtschaft. Schon im nächsten Jahr erwarten wir von unserem kleinen Weinberg so viel Ertrag, dass wir in der Remstal-Kellerei unseren ersten eigenen Wein keltern können. Und der schmeckt nach einem langen Tag an der frischen Luft natürlich am besten in geselliger Runde und bei einem deftigen Essen. Denn auch das gehört Gott sei Dank zu diesem schönen Job – zum Wohl!

**© Haben Sie Fragen? Dann schreiben Sie unserer Chefredakteurin Anke Krohmer direkt: [anke.krohmer.lustaufgenuss@burda.com](mailto:anke.krohmer.lustaufgenuss@burda.com)**

# Natürlich heilen und gesund leben



116 Seiten mit vielen Rezepten aus der Heilpflanzenschule sowie  
wertvollen Tipps rund um die Gesundheit und eine bewusste Ernährung



Ab 11. März im Handel

WER DIESES KAFFEEHAUS IN  
BADEN-BADEN BETRITT, AHNT NICHT,  
DAS SICH HIER VERBIRGT: HINTER  
DEN REGALEN OFFENBART SICH, AM  
ABEND EINE DER BESTEN KÜCHEN  
DER STADT. MALTE KUHN  
VERBINDET KLASSIK UND MODERNE  
MEISTERHAFT – UND ER LIEBT  
QUICHES UND TARTES!

Öffnungszeiten  
Mo-Fr 07.00-17.00 Uhr  
So/Feiertag 12.00-17.00 Uhr

Mo-Fr 07.00-17.00 Uhr  
So/Feiertag 12.00-17.00 Uhr

# Kulinari sche Schatzkammer

Inh. Malte Kuhn

Gernsbacher Str. 24  
76530 Baden-Baden  
Tel. 07221/7025020

Mal  
hidden ki  
- RESTAUR

Öffnungszeit  
Mittwoch bis Sa  
ab 18.30 Uhr



# A

ls der Ruf von zu Hause kam, zögerte Malte Kuhn nicht – er führte ihn sofort zurück nach Baden-Baden, um dort von seiner Mutter das familieneigene „Kaffeehaus“ zu übernehmen. Nur eine Bedingung brachte er mit: Eine Küche muss her. Die Lösung, die für den einladenden, gediegenen Raum mit seinen dunklen Holzböden, eleganten Säulen und wunderbar gefüllten Regalen gefunden wurde, ist so einfach wie genial: Eine versteckte Küche, „Malte's Hidden Kitchen“. Ein Konzept, das ankommt.

## **Wie kam es zu der Idee zu „Malte's Hidden Kitchen“?**

Nach meiner Kochausbildung bin ich durch Deutschland gereist und habe mich in vielen Sterne-Restaurants weitergebildet. Als der Anruf meiner Mutter kam, dass sie das Café an mich übergeben möchte, war mir klar: Wir müssen umbauen, sodass wir abends ein kleines Restaurant haben, in dem ich voll in die Koch- und Genusswelt einsteigen und mein erlerntes Wissen, zum Beispiel auch was Weine angeht, anwenden kann. Hinter einem Schokoladenregal versteckt sich jetzt eine gläserne Küche. Bis 17 Uhr, solange Kaffeehaus-Betrieb ist, werken wir dort quasi unsichtbar, dann wird das Regal beiseitegeschoben und wir haben eine offene Küche im Gastraum. Das funktioniert super.

## **Wie sieht das Konzept des Restaurants aus?**

Ich wollte Baden-Baden gerne die Küche, die ich in meiner Zeit in Hamburg kennengelernt habe, näherbringen: Fine dining, also ein edles, hochwertiges Menü, mit der passenden Weinbegleitung und Expertise – aber ganz leger, mit einem jungen Team und Gästen, die so kommen können, wie sie mögen und sich einfach nur bei uns wohlfühlen.

## **Welche Philosophie verfolgen Sie mit Ihrer Küche?**

Wir kochen alles frisch und haben daher ein Menü, das alle vier Wochen wechselt. Ich bin eher der klassische Koch, ich gehe gerne nach Frankreich, was zum Beispiel klassische Saucen betrifft. Mein Sous Chef ist ein bisschen verrückter und ergänzt andere Zubereitungsmethoden wie das Fermentieren oder auch Einflüsse aus Asien. Wir versuchen, auf dem Teller die jeweiligen Produkte in Szene zu setzen, ohne viel drumherum.

## **Was lieben Sie besonders an Ihrem Beruf?**

Er ist so vielseitig! Ich gehe gerne, so oft es geht, mit raus und spreche mit den Gästen. Und es ist schön, dass ich tagsüber auch mal in den Kaffeehaus-Betrieb gehen kann, das ist eine tolle Abwechslung.

## **Haben Sie eine Lieblings-Jahreszeit in der Küche?**

Ich bin eher der Winter-Typ, liebe die klassische Kohlküche und Wurzelgemüse wie den Sellerie mit seiner angenehmen Süße. Aber auch der Frühling ist verlockend, wenn wir alles in Hülle und Fülle haben und aus dem Vollen schöpfen können. Jetzt ist die perfekte Zeit, die frühlinghaften Köstlichkeiten für den Winter zu konservieren.

## **Welche Bedeutung haben Quiches und Tarts in Ihrer Küche?**

In unserem Kaffeehaus servieren wir bisher süße Kleinigkeiten, jetzt möchten wir das Angebot auch um herzhafte Speisen erweitern. Quiches eignen sich da super – sie sind gut vorzubereiten und haben, auch wenn sie einfach erscheinen, eine feine Raffinesse. In die Kombination aus Teig und Füllung kann man herrlich viel Kreativität legen.

Das gemütliche Flair lädt zum Verweilen ein



Malte Kuhn legt großen Wert auf hochwertige Produkte und setzt diese auf dem Teller perfekt in Szene



Auf den Punkt: Die Speisen erfüllen höchsten Standard

→





Maltes Favorit: würziger Käse mit Birne kombiniert

## Birnen-Zwiebel-Tarte mit Comté

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Zutaten für ca. 12 Stücke (Tarteform ø 24 cm)

### FÜR DEN TEIG

120 g kalte Butter

1 TL Salz

1/2 TL Thymian

250 g Weizenmehl

50 g Kartoffelstärke

1 Ei

### FÜR DIE FÜLLUNG

2 mittelgroße Zwiebeln

1 EL Rapsöl, 1 EL Rohrzucker

2 Birnen, 1 EL Apfelessig

5 Thymianzweige, 150 g Frischkäse

150 g Kräuterfrischkäse

50 g geriebenen Comté

1 Prise Salz, 2 Prisen Pfeffer

1 Prise Chilipulver, 70 g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln

**1.** Alle Teig-Zutaten zur homogenen Masse verkneten, eventuell 1-2 EL kaltes Wasser hinzugeben. Teigstückweise mit den Händen in die gefettete Form drücken, Boden und Wände damit auskleiden.

**2.** Die Zwiebeln putzen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Zwiebeln goldbraun braten. Den Rohrzucker dazu geben und unter ständigem Rühren karamellisieren lassen, beiseitestellen.

**3.** Backofen auf 175 Grad vorheizen. Birnen putzen, vierteln und Kerngehäuse herausschneiden. Eine Birne fein würfeln und die andere in Scheiben schneiden. Die Birnen-Scheiben und -Würfel getrennt in Schüsseln geben, mit Apfelessig mischen, damit sie nicht braun werden. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Beide Sorten Frischkäse, geriebenen Comté mit den Gewürzen, Thymianblättchen, Birnenwürfeln, Haselnüssen und  $\frac{3}{4}$  der karamellisierten Zwiebeln mischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken, in die Form geben und etwas glatt streichen.

**4.** Birnscheiben auf der Masse verteilen, restliche Zwiebel darüber geben. Ca. 45 Minuten auf mittlerer Schiene goldbraun backen. Danach 20 Minuten ruhen lassen, aus der Form nehmen und am besten lauwarm genießen.

# EXKLUSIV – GENUSS IM PAKET!

Jetzt LUST AUF GENUSS lesen und erstklassige Weine genießen!

## EGUREN CODICE 2017

Der Einstiegs-Tempranillo präsentiert sich in einem mitteldichten Purpur mit violetten Reflexen. Über dem Glas lassen sich ein Aromencocktail aus dunklen Beerenfrüchten (Cassis) und Kirschen sowie feinwürzige und balsamische Noten entdecken. Am Gaumen ist der Eguren Codice saftig mit gut eingebundenen weichen Tanninen, einer guten mittleren Struktur und Länge sowie einem angenehmen fruchtig-würzigen Nachhall.

0,75 l / 14,0% Alkohol

## TARANTINTO CRIANZA „EL CACHO“ 2016

Dieser herrliche Rotwein lässt eine Vielzahl an fruchtig-würzigen Aromen, welche von reifen Waldbären, Schwarzkirschen, Pflaume, Paprika und Kräutern dominieren, aus dem Glas strömen. Am Gaumen wiederholt er diese Aromenvielfalt und ergänzt zudem Holzrauch, Leder, Tabak, Mokka und Schokolade.

0,75 l / 14,0% Alkohol

## SEQUERAL SELECCIÓN ESPECIAL 2017

In der Nase harmonieren klar definierte Fruchtaromen von Kirschen und dunklen Beeren mit zarten kräuter-würzigen Anklängen. Am Gaumen mit mittlerem Körper und richtig saftig kommen die Fruchtaromen noch besser zum Ausdruck. Ganz dezent, gut verwobene Tannine hinterlassen einen schmelzigen Eindruck. Im Finale klingt dieser gehaltvolle Rotwein fruchtig-frisch aus.

0,75 l / 12,5% Alkohol

## POGGIO LAURO SIR PASSO TOSCANA ROSSO 2017

Der Poggio Lauro wird aus leicht angetrockneten Trauben gekeltert. Das Ergebnis ist ein außerordentlich fesselnder Wein, der buchstäblich wie feinste Seide über den Gaumen fließt. Die dominierende Frucht von schwarzen Kirschen wird mit feinsten Vanillearomen zu einem Wein erster Klasse abgerundet.

0,75 l / 14,0% Alkohol

## TANICA MERLOT COLLEZIONE VENT'ANNI 2018

Der 2018er Tanica Merlot Collezione Vent'anni hält sich in ein mitteldichtes Purpur mit violetten Reflexen. Der Duft über dem Glas ist erfüllt mit einem schönen Bukett und Anklängen von dunklen Beerenfrüchten, etwas Schwarzkirsche und Pflaume sowie feiner Würze, Rumkonfekt und Schokolade.

0,75 l / 13,0% Alkohol

## SAN MARZANO LAMADORO PRIMITIVO 2018

Dieser Primitivo besitzt eine intensive, purpurote Farbe, sowie ein reichhaltiges fruchtbetontes Bukett. Dieses ist geprägt von dunklen und roten Beeren, Amarena-Kirschen, Backpflaumen, Kräuterwürze und Nelken. Der Primitivo besitzt eine frische Säure mit fruchtigen Aromen und weichen Tanninen.

0,75 l / 12,0% Alkohol

## Lieferung direkt von Silkes Weinkeller:

Beste Weinhändler Deutschlands: 2011, 2012, 2013 (Platz 1); 2014, 2018 (Platz 2)

Beste Weinhändler Deutschlands Spanische Weine: 2015, 2017, 2018 (Platz 1)

Beste Weinhändler Deutschlands Italienische Weine: 2015, 2017 (Platz 1)

selection award

**BESTER  
WEIN  
HÄNDLER  
DEUTSCHLANDS**

MEHRFACH  
AUSGEZEICHNET  
2011 BIS 2018\*

SILKES WEINKELLER

## IHR LUST AUF GENUSS WEIN-SPARPAKET:

Exklusives Wein-Paket\* ..... 48,00 €

13 Ausgaben Lust auf Genuss ..... 54,60 €

Regulärer Preis ..... 102,60 €

**FÜR SIE NUR ..... 55,60 €**

\* Im Paket enthalten sind 6 Flaschen (jew. 1 Flasche der oben aufgeführten Weine)

Angebot nur gültig in Deutschland



Aktionsnummer: 643 438 E04/G04

→ GLEICH BESTELLEN UNTER



+49 (0) 18 06-93 94 00 66 \*\*



[www.burda-foodshop.de](http://www.burda-foodshop.de)

Verantwortlicher und Kontakt: MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München.  
Geschäftsführer: Frank-Jörg Ohlhorst, Kay Labinsky, Handelsregister AG München HRB 123 933.

Alle angebotenen Weine enthalten Sulfite. Silkes Weinkeller behält sich aufgrund Verfügbarkeiten einen Jahrgangswechsel vor. Alle Preise in Euro inkl. der gesetzl. MwSt. sowie inkl. Versandkosten. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter [www.burda-foodshop.de>Allgemeine-Geschäftsbedingungen abrufen](http://www.burda-foodshop.de>Allgemeine-Geschäftsbedingungen-abrufen). \*\*0,20/Anruf aus dem dt. Festnetz, aus dem Mobilnetz max. € 0,60/Anruf, Ausland abweichend. Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: +49 (0) 781-639 6100. Pflichtfelder zum Vertragsschluss erforderlich, andere Angaben freiwillig. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b, f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

# REZEPT-REGISTER

Birnen-Zwiebel-Tarte mit Comté .....	96
Blätterteig (Grundrezept) .....	65
Blätterteig-Quiche mit Kürbis und Chorizo .....	44
Blitz-Apfel-Tarte .....	83
Caesar Salad mit Croûtons .....	46
Erbesen-Ziegenkäse-Tarte .....	20
Erdnusskaramell-Schnitten .....	84
Feldsalat mit Möhrennußeln .....	47
Filoteig (Grundrezept) .....	42
Filoteig-Tarte, pikante, mit Hackfleisch und Zucchini .....	43
Flammkuchenteig (Grundrezept) .....	44
Flammkuchen Asia-Style .....	63
Flammkuchen mit Parma, Schalotten, Champignons .....	44
Flammküchlein mit Zucchini und Sprossen .....	44
<b>Titelrezept</b> Frühlings-Tarte mit Roter Bete und Wachteleiern .....	24
Gemüsekuchen mit Hähnchenfilet .....	43
Grüne-Bohnen-Quiche mit Brie und Avocadosalat .....	23
Harissa-Linsen-Tarte .....	23
Hibiskus-Tartelettes .....	83
Karamell-Tarte, vegane .....	84
Lachs-Spargel-Quiche .....	63
Lauch-Quiche mit Räucherlachs .....	62
Lemon-Tarte mit Honig .....	85
Mac and Cheese Pie .....	22
Mais-Tarte .....	22
Mangold-Tartelettes .....	20
Mango-Tarte mit Passionsfruchtkaramell .....	84
Moussaka-Quiche .....	42
Mürbteig-Minis mit Mais .....	42
Paprika-Tartelettes mit Garnelen und Kräutern .....	62
Pastéis de Nata .....	83
Pizzareig (Grundrezept) .....	24
Quiche mit Garnelen, Zucchini und Rucola .....	64
Quiche mit Räucherforelle und Brokkolini .....	64
Quiche mit Speck, Kirschtomaten und Spinat .....	45
Quinoasalat mit Grünsparzel und Mozzarella .....	47
Ratatouille-Quiche im Filoteig-Schälchen .....	22
Rhabarber-Custard-Tarte .....	82
Rucola-Burrata-Tarte .....	23
Schinken-Spinat-Quiche .....	43
Schoko-Mandellikör-Tarte .....	82
Schoko-Tarte, vegane, mit Erdbeeren und Pistazien .....	82
Tarte, indische, mit buntem Tomatensalat .....	20
Tarte Niçoise .....	62
Tarte Tatin mit Spargel, Speck und Rosmarin .....	42
Tarte Tatin, pikante, von Rotbarben und Gemüse .....	64
Zucchini-Möhren-Tarte .....	21
Zwiebel-Tarte, bunte, mit Sauce Cumberland .....	24

Titelmotiv: StockFood Studios/Kathrin Koschitzki

## Alle Rezepte 2019 auf einen Blick!

Öffnen Sie die Kamera-App Ihres Smartphones und halten Sie es für 2–3 Sekunden ruhig über den QR-Code. Folgen Sie dann dem Link, der auf dem Display erscheint. Andernfalls eine QR-Code-App zum Scannen benutzen. Oder direkt über: [www.daskochrezept.de/magazin/lustaufgenuss-jahresrezeptregister](http://www.daskochrezept.de/magazin/lustaufgenuss-jahresrezeptregister)



## IMPRESSUM

Chefredakteurin: Anke Krohmer (V.i.S.d.P.)  
anke.krohmer.lustaufgenuss@burda.com  
Stellvertretende Chefredakteurin: Sonja Vignold  
Art-Direktorin: Katharina Schindler-Schwede  
Redaktionskoordination: Yvonne Krüger  
Grafik: Petra Herz, Nadine Karnatzki (fr.)  
Textchefs: Janina Diamanti, Irmgard Schultheiß  
Redaktionsleitung München: Alissia Lehle  
Chefs vom Dienst: Kathrin Beckers, Bernd Jünger  
Produktionsleitung: Anna Talla

Redaktion Print + Online: Chantal Götte, Rebecca Haas, Anja Hank, Neele Kehler, Nina Weber, Lara Schmidt; Regina Hemme (Volontärin); Catherine Faas (Praktikantin)  
Bildredaktion: Mandy Giese (fr.)

**Titelfoto (Fotografie, Foodstyling und Styling):** Kathrin Koschitzki

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Christina Hilker und Jossi Loibl (Weinexperten), Christoph Schulte, Maren Zimmermann, Christina Hofer  
Repro: Michael di Bari, Michael Schätzl; Pixel4Media – Burda Magazine Holding GmbH  
Redaktionssekretariat: mfi-office@burda.com  
Leserservice: leserservice.lustaufgenuss@burda.com, Telefon +49 (0) 89 92 50 21 50

**Verantwortlich für den Redaktionsteil:** Anke Krohmer, Anschrift siehe Verlag.  
Lust auf Genuss erscheint 13 x jährlich im MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München, Telefon +49 (0) 89 9 25 00, Fax +49 (0) 89 92 50 30 30

**Verleger:** Prof. Dr. Hubert Burda  
**Geschäftsführung:** Frank J. Ohlhorst, Kay Labinsky  
**Managing Director:** Nina Winter  
**Senior Brand Manager:** Frauke Fabel  
**Burda Community Network GmbH**

**Geschäftsführung:** Burkhard Graßmann, Michael Samak  
Telefon +49 (0) 89 9 25 0-27 70 oder +49 (0) 71 84 34 34

**Verantwortlich für den Anzeigenenteil:** AdTech Factory GmbH & Co. KG, Alexander Hugel, Hauptstraße 127, 77652 Offenburg.

Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe bcn.burda.de

**Vertriebsleiter:** Peter Walker, Meine Familie und ich Verlag GmbH, Offenburg, Telefon +49 (0) 781 84 22 65

**Einzelpreis in Deutschland:** € 4,20 inklusive 7 % MwSt., Abonnementpreis € 4,20 pro Heft inklusive 7 % MwSt.,

**Abonnenten-Service:** MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Postfach 290, 77649 Offenburg, Telefon +49 (0) 18 06 93 94 00 66, 20 Ct./Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil max. 60 Ct./Anruf, Ausland abweichend, E-Mail: mfi@burdadirect.de

**Einzelheftbestellung:** Pressevertrieb Nord KG E-Mail: einzelheftbestellung@pvn.de

Internet: [www.burda-foodshop.de](http://www.burda-foodshop.de)

**Datenschutzanfrage:**

Tel. +49 (0) 781 6 39 61 00, Fax +49 (0) 781 6 39 61 01, E-Mail: lustaufgenuss@datenschutzanfrage.de

## MFI MEINE FAMILIE UND ICH Verlag GmbH

Alleinige Gesellschafterin: Burda Magazine Holding GmbH. Denen alleinige Gesellschafterin Burda Gesellschaft mit beschränkter Haftung, Denen alleinige Gesellschafterin Hubert Burda Media Holding Kommanditgesellschaft, Offenburg. Denen Komplementäre sind: Prof. Dr. Hubert Burda, Verleger, München, und die Hubert Burda Media Holding Geschäftsführung SE, Offenburg. Ihre Kommanditisten sind Elisabeth Furtwängler, München, und Jacob Burda, München, sowie die Burda Betriebsführungsgesellschaft m.b.H., Offenburg.

**Druck:** Quad/Graphics Europe Sp. z o.o., ul. Pultuska 120/07-200 Wyszków, Polen  
Nachdruck nur mit Erlaubnis der Redaktion. Alle Rechte vorbehalten. ISSN 0933-0828

Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind vom Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

## BurdaHome

<http://www.facebook.com/lustaufgenuss>

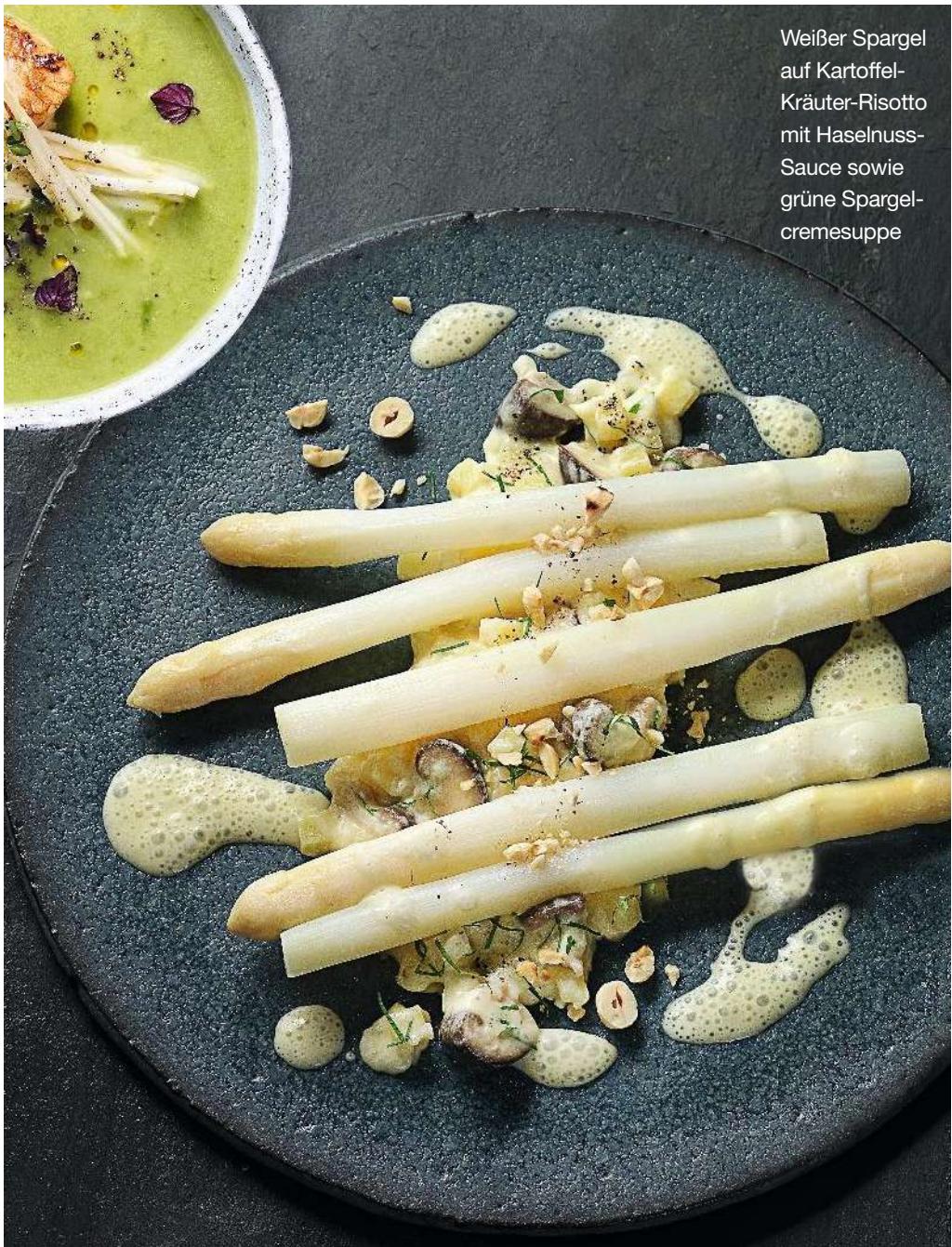


# Lust auf Genuss

magazin

## KREATIVE SPARGEL-KÜCHE

Einfach zum Schwelgen! Wir feiern die neue Saison unseres geliebten Stangen-gemüses. Ob roh, gedüs- tet, gebraten, gebacken, als Füllung oder gar gerie- ben. Es warten spannende Inspirationen: Erleben Sie Spargel in überraschenden Kombinationen wie bunte Spargel mit Spinat und Erbsen auf gebratenen Ricotta-Gnocchi, Tafelspitz mit Spargel-Apfeltatar, Spargelrösti mit Makrele, Meerrettich-Spargel und Rote Bete sowie Mandelcrêpes gefüllt mit Spargel, Oliven und getrockne- ten Tomaten. So raffiniert, so besonders. Für ein krö- nendes Finale sorgen un- sere genialen Erdbeer-Re- zepte. Genießer-Glück pur!



Weißen Spargel  
auf Kartoffel-  
Kräuter-Risotto  
mit Haselnuss-  
Sauce sowie  
grüne Spargel-  
cremesuppe

### MEHR ZUM HEFTTHEMA

**Magazin** News, Trends und  
praktisches Spargelzubehör

**Getränke** Frühlings-Drinks  
von Campari bis Crodino **Pro-  
biert** Fertig-Saucen für Spargel  
**Kulinarische Reise** Tolle  
Spargelregionen **Genuss-  
mensch** Antje de Vries,  
Buchautorin und immer auf der  
Suche nach Geschmacks-  
Abenteuern **Profi-Tipps** von  
Alexander Herrmann

Freuen Sie sich aufs nächste Heft!

Ab 8. 4. 2020 an der Kasse Ihres Supermarktes



# Belebt den Weingenuss.

Ein guter Wein – das ist Genuss pur. Und zu jedem guten Wein empfiehlt sich ein ebenso gutes Wasser. Staatl. Fachingen ist perfekt, denn es wirkt ausgleichend auf den Geschmackssinn, indem es die Geschmacksnerven neutralisiert. Eine ideale Basis, um die vielschichtigen Aromen des Weines genießen zu können. Staatl. Fachingen – belebt den Weingenuss!

STAATL.  
FACHINGEN

**Das Wasser. Seit 1742.**

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