

Kochen mit Martina und Moritz vom 04.04.2020

Redaktion: Klaus Brock

## Neue Folge: Es ist Osterzeit – jetzt kommt der Frühling auf den Tisch

Artischocken mit Senf-Dip	2
Salat aus rohen Artischocken mit Burrata	4
Artischockengemüse mit Kartoffeln zum Lammkotelett	6
Spinatpudding	8
Zweierlei Saucen	9
Forellen	12
Blutorangensalat mit Walnusskernen	14

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/osterzeit-100.html>

## Neue Folge: Es ist Osterzeit – jetzt kommt der Frühling auf den Tisch

**Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer**

Frische Kräuter, junger Spinat, köstliche Artischocken, zartes Lamm und fangfrische Forellen! Zutaten, die uns den Frühling auf den Tisch bringen und zu Ostern passen. Da freut man sich doch auf die superleichten, frischen Gerichte, die sich daraus zubereiten lassen. Heute zeigen Martina und Moritz, wie man mit Artischocken umgeht, die nicht nur gekocht mit einem Senf-Dip köstlich schmecken, sondern auch als gebratenes Gemüse zu knusprigem Lamm. Aus frühlingsfrischem Spinat, Eiern und Weißbrot bereiten sie einen feinen Pudding zu, zu dem eine sahnige Pilzsauce passt – wer Glück hat, findet beim Osterspaziergang Morcheln, die haben jetzt Saison. Und wie Forellen um diese Jahreszeit am besten schmecken, das verraten sie heute auch: natürlich mit jeder Menge frischen Kräutern. Und am Ende gibt es selbstverständlich auch noch ein fruchtiges, sonnenleichtes Dessert.



## Artischocken mit Senf-Dip

Artischocken findet man mittlerweile immer öfter auch auf unseren Märkten, sie sind ein wundervolles Frühlingsgemüse – freilich nicht bei uns gewachsen, sondern aus dem Mittelmeerraum importiert, wo sie jetzt am besten schmecken. Viele wissen gar nicht, wie vielseitig Artischocken sind. Man kann sie kochen, braten, frittieren – und sogar roh essen. Auf jeden Fall beim Einkauf darauf achten, dass die Knospen (darum handelt es sich nämlich, um die Knospen einer Distelart), schön geschlossen sind und die Blätter sich fest anfühlen. Der Stiel sollte möglichst lang und straff sein. Wer die Artischocken aufbewahren muss, schneidet den Stiel schräg an und stellt die Knospe in eine Vase mit kaltem Wasser. Man unterscheidet die dicken, fast kugelförmigen Artischocken, italienisch mamme genannt, und die länglichen, oft vom dunklen ins Lila spielend. Und die ganz kleinen Artischöckchen, nur wenig größer als eine dicke Walnuss, die sind oft so zart, dass man sie unbedingt roh essen sollte.

### Artischocken mit Senf-Dip

Das ist die einfachste Art, Artischocken zubereiten: einfach kochen, am besten im Dampfdrucktopf, mit einer würzigen Sauce.

#### Zutaten für zwei Personen:

- 2 dicke Artischocken

#### Für den Senf-Dip:

- 2 gehäufte EL scharfer Senf
- 1 TL Chilisauce
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Olivenöl



#### Zubereitung:

- Die Artischocken unter fließendem Wasser abspülen, das Wasser auch von oben zwischen die Blätter laufen lassen und alles gut ausschütteln – dort kann sich Schmutz (von Insekten) verstecken. In den Siebeinsatz des Dampfdrucktopfs setzen, diesen in den Topf stellen, in dem zweifingerhoch Wasser steht. Den Topf verschließen und rasch unter Druck setzen. Nach ca. 5 bis 8 Minuten (nach Größe der Knospen) vom Herd nehmen, ein paar Minuten abkühlen und den Druck entweichen lassen.
- Unterdessen für den Dip die Zutaten in einen Mixbecher füllen, Knoblauch mit der Messerklinge plattklopfen, dabei löst sich die Schale wie von selbst, ein paar Mal mit

dem Messer hacken und in den Mixbecher geben. Die Schalotte pellen und grob hacken. Mit dem Mixstab zunächst alle Zutaten am Becherboden zermusen, sobald sich dort eine Creme bildet, den Stab nach oben ziehen und eine Minute mixen. Den Dip abschmecken: Säure, Schärfe, Salz!

**Getränk:** Dazu passt ein herzhafter Weißwein (etwa ein dichter trockener Silvaner) oder ein Rosé – eine bessere, frühlingsfrischere Begleitung zu dieser Vorspeise kann man sich kaum vorstellen.

**Tipp:** Wie man die Artischocke isst: Mit den Fingern! Blatt für Blatt wird abgezupft, jeweils in den Dip getunkt und das Fleisch vom unteren Ende her ausgelutscht. Sobald einer an das Herz gekommen ist, schneidet man das Heu vom Boden und genießt ihn mit Messer und Gabel.

## Salat aus rohen Artischocken mit Burrata

Eine höchst elegante Vorspeise. Die knackigen Scheibchen der rohen Artischocke haben etwas Herbes, Adstringierendes, das wird besäntigt durch die cremige Süße der Burrata – das ist eine frische, mit Sahne gefüllte Mozzarellakugel. Und die zarte Bitterkeit verbindet sich herrlich mit der Herbheit vom jungen Olivenöl.



Um die rohe Artischocke zu schälen, das heißt, an das Herz zu gelangen, muss man beherzt und großzügig vorgehen: Natürlich ist man erst mal entsetzt, wieviel Abfall da entsteht. Aber das muss sein, alles Dunkle muss weggeschnitten werden, es ist hart und spelzig und kann einem das Vergnügen gehörig verderben. Das herausgeschälte Herz in Zitronenwasser baden, damit es schön hell bleibt. Übrigens ist der Stiel kein Abfall – er gehört geschält, ebenfalls großzügig, denn alles Faserige muss weg. Dann kann man das hellgrüne Mark in Scheibchen schneiden und in den Salat mischen. Oder später für ein Risotto verwenden...

### Zutaten für vier Personen:

- 4-6 Artischocken (nach Größe)
- 1 Zitrone
- 2-3 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Kerbel
- 2-3 EL Olivenöl

### Außerdem:

- 2 Burratakugeln (à 150 bis 200 g)
- Fleur de Sel
- Pfeffer
- Kresse oder Kerbel, Basilikum
- 4 EL Olivenöl
- 2 TL Balsamico

### Zubereitung:

- Die Artischocken bis aufs Herz schälen, diese rundum schön sauber schneiden, bis nur noch das zarte hellgelbe Fleisch sichtbar ist. Mit dem Gemüsehobel oder Messer in dünne Scheibchen schneiden.

- In einer Schüssel mit dem Saft der Zitrone, Salz, Pfeffer, zerzupftem Kerbel und Olivenöl zum Salat anmachen.
- Auf Vorspeisenteller verteilen, in der Mitte eine kleine Fläche freiräumen, dort hinein, nach Gusto, jeweils die Hälfte oder eine ganze Burratakugel setzen.
- Mit Fleur de Sel und grobem Pfeffer aus der Mühle bestreuen, mit Olivenöl beträufeln, Kleckse von Balsamico rundum verteilen und – wer hat – alles mit in Streifen geschnittenem Basilikum und/oder zerzupfter Kresse und Kerbel bestreuen.

**Beilage:** frisches italienisches Weißbrot oder Baguette

## Artischockengemüse mit Kartoffeln zum Lammkotelett

Ein superfeines Osterfestessen, das schnell zubereitet ist. Man kann entweder ganz normale Lammkoteletts nehmen, jeweils gut zentimeterdick und diese einfach auf beiden Seiten in etwas Olivenöl knusprig braten. Noch schöner ist ein sogenanntes Lammrack bzw. Lammkarree, das ist der längs halbierte Rücken am Stück, bei dem die Rippenknochen schön sauber geschabt sind. So am Stück gebraten bleibt das Fleisch ganz besonders saftig.



### Zutaten für vier Personen:

#### Für das Gemüse:

- 4-6 Artischocken
- 1 Zitrone
- ca. 400 g gekochte Kartoffeln (vom Vortag)
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 Handvoll Kräuter

#### Außerdem:

- 8-12 Lammkoteletts – am besten am Stück (wie oben beschrieben)
- Öl zum Einpinseln und zum Braten
- je 1 kleiner Zweig Salbei, Rosmarin, Thymian
- Salz
- Pfeffer
- nach Gusto einige Knoblauchzehen

#### Zubereitung:

- Die Artischocken, wie im Rezept zuvor beschrieben, bis auf die Herzen sauber schälen und rundum schön glatt schneiden. Die Herzen senkrecht vierteln oder sogar sechsteln – je nach Größe. Die Kartoffeln pellen und passend zu den Artischocken ebenfalls senkrecht in Segmente schneiden. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen, zuerst die Kartoffelschnitze darin langsam schön golden braten, dann die Artischockenstücke zufügen und weiterbraten, bis auch sie goldene Bratspuren zeigen. Pfeffern und die Pfanne immer wieder rütteln und schütteln, damit alle Stücke immer wieder Bodenkontakt haben und gleichmäßig bräunen. Erst zum Schluss salzen – weil die Kartoffeln sonst ihre Krossheit verlieren. Am Ende zerzupfen oder gehackten Kerbel darüberstreuen und alles mischen.

- Die Lammkoteletts in einer möglichst blanken Pfanne – sie kann man stärker erhitzen – im heißen Öl auf starkem Feuer auf beiden Seiten anbraten, dabei die Kräuterzweiglein dazwischen verteilen, damit sie ihren Duft abgeben. Die Koteletts auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Die Pfanne schließlich in den 65 Grad warmen Ofen stellen und die Koteletts etwa 10 Minuten durch- und nachziehen lassen. Sie sollen innen noch rosa sein.
- Wer ein Lammrack oder -karree verwendet, brät das ganze Stück zunächst auf der Fleischseite langsam aber kräftig an, dreht das Stück dann immer weiter, bis es rundum richtig kross und deutlich angebraten ist. Natürlich auch hier die Kräuter und nach Belieben auch ein paar in der Schale zerdrückte Knoblauchzehen daneben verteilen und mitbraten sowie salzen und pfeffern. Im Ofen schließlich bei 80 Grad (Heißluft/ 100 Grad Ober- & Unterhitze) noch 15 bis 20 Minuten nachziehen lassen.

**Getränk:** Moritz empfiehlt zu allen Artischockengerichten einen Greco di Tufo aus Kampanien oder einen Grillo aus Sizilien. Weißweine, die vollmundig und mineralisch sind, frisch, aber mit nicht zu viel Säure. Aber natürlich passt auch ein herzhafter Roter, vor allem zum Lamm. Etwa aus Spanien ein Rioja, aus der Provence einen Châteauneuf-du-Pape oder anderen samtigen Roten.

## Spinatpudding

Bei uns ist er am Karfreitag Tradition: Spinatpudding! Mit etwas Glück und wenn das Frühjahr warm und ausreichend nass ist, gibt es dazu Morchelsauce. Denn diese köstlichen Pilze haben um diese Zeit Saison und spitzen mit ihren braunen, gekerbten Hüten zwischen dem Winterlaub hervor.

Man braucht dazu eine Pudding- oder eine Guglhupfform. Wichtig ist der Schornstein in der Mitte, der dafür sorgt, dass die Masse von innen wie außen gart und so schön luftig wird. Sie muss aus Glas, Porzellan oder Keramik sein – keine aus Aluminium, wegen der im Gericht enthaltenen Zwiebeln, die sich mit diesem Material nicht vertragen.



### Zutaten für sechs Personen:

- 4 Brötchen vom Vortag (ca. 250 g)
- 100 ml Milch
- 800 g Spinat
- Salz
- 1 Zwiebel
- 2-4 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 5 Eier
- Pfeffer
- Muskatblüte
- Cayennepfeffer oder Chilipulver
- Butter für die Form

### Zubereitung:

- Die Brötchen mit einem Sägemesser (oder auf der Aufschnittmaschine) in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel vorsichtig mit der heißen Milch benetzen – nicht alles auf einmal darüberschütten! Denn wie viel Milch nötig ist, hängt davon ab, wie trocken die Semmeln waren. Die Brötchen eine halbe Stunde einweichen. Sie sollten feucht, aber nicht nass sein.
- Unterdessen den Spinat verlesen, dicke Stiele abknipsen. Die Stiele für die Sauce beiseitelegen. Die gründlich (mehrfach) gewaschenen Blätter in reichlich kochendes Salzwasser werfen. Nach einer Minute abgießen und eiskalt abkühlen. Den Spinat fein hacken.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in der heißen Butter weich dünsten, aber nicht bräunen. Zum eingeweichten Brot geben, ebenso Eigelb und den gehackten Spinat. Alles gründlich mischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Muskat und einer Spur Cayennepfeffer kräftig abschmecken.

- Die Puddingform dick mit Butter auspinseln.
- Erst jetzt das Eiweiß steif schlagen und zunächst mit einem Drittel davon die Spinatmasse auflockern, dann den Rest unterheben. Sofort in die vorbereitete Form füllen, die jedoch nur bis etwa zwei Zentimeter unterhalb ihres Randes ausgefüllt sein darf – der Pudding geht noch auf. Die Form mit ihrem Deckel oder mit Klarsichtfolie oder Backpapier dicht verschließen – die Folie rundum mit einem Gummiband festschnüren, damit sie sich nicht löst.
- Im Dampfgarer bei 90 Grad oder im Wasserbad 90 Minuten garziehen lassen. Wasserbad: In einen Topf stellen, der die Form völlig aufnehmen kann, soweit mit kochendem Wasser füllen, dass die Form bis zwei Zentimeter unterhalb ihres Randes davon umgeben ist. Darauf achten, dass das Wasser niemals ins Kochen gerät, weil sonst der Pudding unschöne Bläschen bekommt und nicht mehr zart bleibt.
- Zum Servieren einen großen Teller auf die Form legen, beides fest anpacken und stürzen; wenn Sie die Form gut ausgebuttert haben, löst sich der Pudding klaglos. Auf dem Teller zu Tisch bringen.

**Beilage:** Ein grüner Salat passt dazu sowie unsere Pilzrahmsauce mit Morcheln oder unsere grüne Sauce aus Spinatstielen (siehe Rezepte unten).

## Zweierlei Saucen

### Pilzrahmsauce mit Morcheln

Sie macht das Frühlingsessen perfekt. Natürlich kann man getrocknete Morcheln verwenden – aber bitte nicht die chinesischen Mu-Err Pilze, die man manchmal auch Morcheln nennt – sie schmecken auch, aber haben mit den köstlichen Frühlingspilzen nichts zu tun. Und wenn man weder frische noch getrocknete Morcheln hat, nimmt man einfach Champignons!

#### Zutaten für sechs Personen:

- 1 Zwiebel
- 2-3 EL Butter
- 1 kleine Schüssel voll frische Morcheln oder ca. 20-40 g getrocknete Morcheln (oder 500 g Champignons)
- 150-200 ml Milch (nur bei den getrockneten Pilzen)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Schuss kräftiger Essig oder Weißwein oder Madeira
- ein Schuss Sahne (50 ml bzw. 200 ml)
- Petersilie oder Kerbel

#### Zubereitung:

- Die Zwiebel sehr fein würfeln, in der Butter andünsten, aber nicht bräunen. Die frischen Pilze gut ausschütteln, wenn nötig kurz abbrausen und wieder gut abtropfen.

Morchelstiele in Streifen schneiden, Morchelhüte größer (falls man genügend davon hat) oder kleiner (wenn man mit wenig auskommen muss). Champignons je nach Größe vierteln oder sechsteln oder einfach in Scheibchen schneiden.

- Getrocknete Pilze mit heißer Milch bedecken und einweichen. Sie gibt den Morcheln ihre natürliche Geschmeidigkeit wieder zurück – und natürlich wird dieser Einweichsud zum Aufgießen für die Sauce verwendet. Dazu die getrockneten, eingeweichten Morcheln ausdrücken und zu den Zwiebeln geben. Nach und nach die Einweichmilch durch ein feines Sieb hinzugießen und mit einem Schuss Sahne (50 ml) etwas einkochen lassen. Dann wird mit einem Schuss kräftigem Essig (man kann auch einen Schuss kräftigen Sherry verwenden). Anschließend mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Schale würzen. Anrichten und mit gehackten Kräutern bestreuen.
- Wenn Sie frische Pilze verwenden, diese dann zu den Zwiebeln geben und mitdünsten. Dabei sollen sie ihren Saft abgeben. Salzen, pfeffern, Zitronensaft und -schale, Madeira und/oder Weißwein (oder einen Schuss kräftigen Essig) zufügen und schließlich 200 ml Sahne – aber nicht alles auf einmal, sondern immer wieder eine kleine Kelle voll, die erst verkochen soll, bevor der nächste Schuss hinzukommt.

**Beilage:** Keine! Das ist wahrlich ein Festessen, und wir versprechen Ihnen: Niemand wird das Fleisch vermissen.

**Getränk:** Wasser und/oder ein würziger Sauvignon Blanc, der aber ordentlich Wumm haben sollte –, der kann aus der Pfalz kommen, aus Rheinhessen, Württemberg oder Franken, aus der Steiermark, Friaul, Südtirol oder Frankreich (Pouilly-Fumé).

## Grüne Sauce aus Spinatstielen

Die dicken Stiele vom festen Frühlingsspinat – der den ganzen Winter in Italien im Freien gewachsen und daher sehr kräftig und robust ist, brauchen natürlich eine erheblich längere Garzeit als die zarteren Blätter. Man sollte sie abknipsen und getrennt verarbeiten, sie sind beileibe kein Abfall! Wir machen eine wunderbar grüne Sauce daraus, die bestens zum Spinatpudding passt – aber auch sonst ideal ist, zum Beispiel zur Forelle oder sogar als Pastasauce.

### Zutaten für vier Personen:

- Die abgeknipsten Stiele von ca. 1 kg Spinat
- 1 kleine Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 200 ml Sahne (oder halb Brühe, halb Sahne)
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- eventuell eine Prise Chilipulver

## Zubereitung:

- Die Stiele grob hacken, die Zwiebel würfeln, Knoblauch zerdrücken. Alles in Butter andünsten. Zugedeckt im eigenen Saft oder mit einem guten Schuss Brühe etwa 20 Minuten weichdünsten.
- Dann Sahne angießen und etwas einkochen. Mit dem Mixstab pürieren. Mit Brühe auf die gewünschte Saucenkonsistenz bringen. Mit Salz, Pfeffer, ordentlich Muskat und etwas abgeriebener Zitronenschale würzen.
- Vor dem Servieren nochmals kräftig aufmixen, damit die Sauce schön luftig wird. Sollte sie inzwischen nicht mehr schön grün sein, ein paar blanchierte Spinatblätter untermixen.

## Forellen

Forelle blau – besonders köstlich im Frühling, denn je kälter das Wasser, desto besser ist ihr Geschmack. Glücklich ist derjenige, der die Fische vielleicht sogar noch frisch aus einer Fischzucht in der Nähe bekommt. Dann färbt sich ihre Haut auf alle Fälle ganz von selbst richtig blau, sobald sie mit Hitze in Kontakt kommt. Das bewirkt die Schleimschicht, die den Fisch überzieht, vorausgesetzt, er ist frisch und wurde nicht zu viel angefasst, denn die Schicht muss dafür unbedingt intakt sein.



### Zutaten für zwei Personen:

- 2 frische Portionsforellen (ca. 300 g)
- 50 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 Tasse gemischte Kräuter: Kerbel, Petersilie, Schnittlauch, Dill, Liebstöckel oder vielleicht gleich die Frankfurter Mischung für Grüne Sauce
- etwas abgeriebene Zitronenschale

### Außerdem:

- 400 g kleine Pellkartöffelchen
- 100 g Butter
- $\frac{1}{2}$  Tasse fein gehackte Kräuter
- 1 Kopfsalat
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Senf
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Öl
- Schnittlauch und Liebstöckel

### Zubereitung:

- Am einfachsten gelingt der Fisch im Dampfgarer oder im Backofen. In diesem braucht der empfindliche Fisch allerdings den Schutz einer Hülle aus Backpapier. Zunächst wird die Butter mit Salz, Pfeffer und der Hälfte der gehackten Kräuter sowie Zitronenschale verknetet. In zwei Portionen teilen und jedem Fisch eine in den Bauch stecken.

- Wer mit dem Backofen arbeitet, legt jeden Fisch auf ein ausreichend großes Stück Backpapier und verschließt es so über dem Fisch, dass Luft im Paket zirkulieren kann. In den 160 Grad vorgeheizten Ofen schieben (Ober- & Unterhitze oder 140 Grad Heißluft) und die Fische etwa 18 bis 25 Minuten gar ziehen lassen.
- Wer einen Dampfgarer hat, legt die Fische auf ein ungelochtes Dämpfblech und lässt sie bei 85 Grad 10 bis 12 Minuten garen.
- In der Zwischenzeit werden die Pellkartoffelchen in Kräuterbutter geschwenkt und appetitlich gebräunt: Dafür 2 EL Butter in einer Pfanne schmelzen, die fein gehackten Kräuter untermischen. Die gepellten Kartoffelchen darin so lange schwenken und sanft braten, bis sie rundum grün überzogen sind und appetitliche Bratspuren haben.
- Die restliche Butter in einer Kasserolle aufkochen, bis sie duftet. Die geschmolzene Butter aus den Folienpaketen zufügen und noch mal abschmecken (nach Gusto einen Schuss Weißwein hinzugeben). Alles in eine Saucière füllen und zu Tisch bringen.
- Den Salat in Blätter zerlegen, waschen, mit einer Sauce aus Senf, Zitrone und Olivenöl anmachen. Alles cremig verrühren, salzen, pfeffern und reichlich fein geschnittenen Schnittlauch und Liebstöckel untermischen.

**Getränk:** Zur Forelle unbedingt einen Riesling, der mit seiner Säure erfrischt! Vorzugsweise aus der Südpfalz oder aus dem Badischen – Kraichgau oder Ortenau –, weil dort die Weine besonders frühlingshaft und blumig sein können.

## Blutorangensalat mit Walnusskernen

Natürlich braucht man im Frühling auch etwas Süßes – am liebsten leicht und frisch. Da aber um diese Jahreszeit frische Früchte noch nicht aus dem Garten kommen können – die Erdbeeren sind leider erst später dran – nehmen wir Blutorangen, deren Saison jetzt so langsam endet, die man also genießen sollte, solange es sie noch gibt. Sie werden so zum herrlich erfrischenden Dessert.

Aber selbstverständlich gelingt das Rezept auch mit normalen Orangen.



### Zutaten für vier Personen:

- 4-6 Blutorangen
- 4 EL Zucker
- 60 g Walnusskerne
- 3-4 EL Orangenlikör
- eventuell nach Gusto: 100 ml Sahne

### Zubereitung:

- Die Orangen werden zunächst mit dem Sparschäler so geschält, dass nur die äußere Aromahaut abgeschnitten und von der bitteren, weißen inneren Haut getrennt wird. Diese in millimeterfeine Streifchen schneiden. In einer Pfanne verteilen und mit zwei Löffeln Zucker bestreuen. Erhitzen, bis der Zucker schmilzt und die Orangenzenen umschließt. Die Walnusskerne grob hacken und zufügen und mitsrösten. Auf Backpapier schütten und dabei, so gut es geht, vereinzeln.
- Von den Orangen jetzt die weiße Haut so abschneiden, dass das Fruchtfleisch frei liegt. Die Früchte quer in halbzentimeterdicke Scheiben schneiden und auf einer großen Platte oder auf Portionstellern auslegen. Mit wenig Zucker bestreuen und mit Orangenlikör beträufeln. Mit den Orangenzenen und Walnusskernen bestreuen.

**Tipp:** Wer es üppiger mag, setzt jetzt noch einen Klecks halbsteif geschlagener Sahne oben-auf.

**Getränk:** Ein erfrischender Orangen-Drink (ohne Alkohol): Dafür die Schale von einer Orange über Zucker abreiben – damit er die ätherischen Öle aufnimmt. Mit dem Saft der Orange mischen, Minzeblätter und zerstoßenes Eis zufügen, einen Spritzer Granatapfelsirup zufügen, mit Mineralwasser auffüllen.

Der passende Wein:

Süß: Passito di Pantelleria, also aus rosinenartig getrockneten Trauben, oxidativ und orangenduftend oder eine gut gereifte Riesling Beerenauslese.

Trocken: ein Blanc de Blanc Winzersekt, Cava, Spumante oder Champagner – natürlich jeweils brut oder brut nature.