

# essen & trinken

**Liebling**  
**Erdbeere**

In Torte,  
Mousse und  
Mandelkuchen

**SERVICE FÜR  
GENIESSER**  
Rezepte und  
Einkaufslisten  
für 4 Wochen

**TOP 5**  
SPARGEL  
FÜNFMAL  
ANDERS

**BACKSCHULE:**  
DER PERFEKTE  
KÄSEKUCHEN

## Das neue Salat-Glück

Frische Ideen, feine Dressings, Seafood, Spareribs und  
knackiges Grün. Das sind wirklich gute Aussichten!



Grüner Gemüsesalat  
mit Burrata und  
Tomaten-Dressing

4 190766 004902  
06

6/2020 • 4,90 €



**Dallmayr**  
RÖSTKUNST

TEM PERAMENT  
TRIFFT QUA LITÄT

# d'Oro



*Dolce Vita  
in Dallmayr Qualität.*



Mein  
Lieblingsrezept  
dieser Ausgabe  
finden Sie  
auf Seite 32"



## Liebe Leserin, lieber Leser,

bestimmt haben Sie es sofort gemerkt, als Sie diese Zeitschrift in die Hand genommen haben. Sie ist nicht so dick wie sonst.

Auch uns hat die Corona-Krise kalt erwischt. Homeoffice, Quarantäne, Kurzarbeit – wir hatten sogar einen erkrankten Kollegen in der Versuchsküche.

Dort durften wir dann mehrere Tage nicht arbeiten, in den Studios konnte nicht fotografiert werden, alles musste gründlich desinfiziert werden.

Für diese wirklich außergewöhnliche Situation möchte ich Sie herzlich um Verständnis bitten.

Natürlich haben wir trotzdem versucht, auch unter diesen schwierigen Umständen ein richtig gutes Magazin mit ausgezeichneten Rezepten zu machen. Und ich bin sicher, es ist uns auch gelungen.

Jedenfalls konnte ich von den Erdbeerrezepten nicht genug kriegen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute, bleiben Sie uns treu.

**Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen**

Lassen Sie sich  
unsere Rezepte  
vorlesen!



## GENIAL DIGITAL

Wir sind ziemlich stolz auf unsere neue Web-App: Mit mehr als 17000 Rezepten, einem sprechenden Kochassistenten, genauer Suchfunktion und personalisierbarem Kochbuch bietet audiocooking.de einen Schatz für Hobbyköche und ist zudem werbefrei. Das Abo kostet zum Start 0,99 Euro monatlich: <https://audiocooking.de/>

**Lenz Moser**  
ist Österreichs  
Wein



**Lenz Moser Selection –  
Weine von höchster Qualität  
und Güte.**



Weinkellerei Lenz Moser

@weinkellerei\_lenzmoser

[www.lenzmoser.at](http://www.lenzmoser.at)

# INHALT



— 20 —

Mit Bauernbrot und Rippchen – Salate, die viel mehr sind als frisch und vernünftig

## ESSEN

### 10 Guten Morgen

Ein Glücksfall für alle, die gern herhaft frühstücken: Schaum-Omelett mit Bergkäse

### 14 Top 5

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten. Diesmal: Spargel

### 20 Neue Salate

Frische ins Haus geholt: acht geniale Kreationen mit Fisch, Fleisch oder vegetarisch, aber immer ganz besonders gut. Dazu gibt es feine Öle und passgenaue Dressings

### 38 Neue Serie: Comfort Food

In unserer Workshop-Reihe zeigt »e&t«-Koch Marcel Stut Gerichte, die guttun. 1. Folge: Hühnerfrikassee

### 42 Schnelle Wochen

Einmal einkaufen, fünfmal kochen lautet die Devise unserer praktischen Wochenplaner mit Einkaufsliste. Wir liefern Ihnen gleich vier davon – für den gesamten Monat

### 66 Erdbeeren

Traumhaft schön anzusehen und unfassbar köstlich obendrein: Kuchen und Desserts mit Erdbeeren

### 86 Vegetarisch

Wunderbare Ideen für die Gemüseküche – mit gefüllten Reisrollen, Mairübchensuppe und Zitronen-Kartoffelpüree

### 94 Das Trendgericht

In unserer Rubrik liefern wir Hintergründe und Rezepte. Diesmal dreht sich alles um mexikanische Tacos

### 99 Die große Backschule

Serie mit Schritt-für-Schritt-Anleitung. Folge 72: Maracuja-Käsekuchen mit Erdbeeren

### 114 Guten Abend

Selbst geschnitten und gewürfelt: So ein Roastbeef-Tatar ist nun wirklich etwas Feines!

## TRINKEN

### 36 »e&t«-Weinpaket

Drei wunderbare Italiener zum Bestellen: in Weiß, Rosé und Rot

**74**

Weites Land:  
unterwegs in  
Mecklenburg-  
Vorpommern



**38**

Neue Serie: Comfort  
Food. Marcel Stut kocht  
Hühnerfrikassee

**42**

Heute schon an morgen denken:  
lauter einfache Rezepte plus  
Listen für den Wocheneinkauf

## ENTDECKEN

### 8 Saison

Doppelpack für Genießer: neue Kartoffeln und wilder Spargel

### 12 Die grüne Seite

Zu gut für die Tonne – neue Kampagne gegen die Lebensmittelverschwendug

### 16 Was machen Sie denn da?

Eine Rebenzüchterin erzählt

### 18 Kolumne

Doris Dörrie über die wohlige Wirkung von Hefe in Krisenzeiten

### 74 Schöne Aussichten

Unsere Autorin reiste durch Mecklenburg-Vorpommern und weiß jetzt schon, dass sie genau da wieder himmochte – sobald wir wieder dürfen

**66**

Senkrechtstarter: Erdbeertorte mit Schoko-Biskuit



**14**

Fünf auf einen  
Streich

So toppen Sie Spargel  
immer wieder anders – mit  
Sauce, Salat oder Ei

## IN JEDEM HEFT

### 3 Editorial

### 6 Unser Versprechen

### 106 Unsere Leserseite

### 108 Impressum/Hersteller

### 111 Vorschau

### 112 Rezeptverzeichnis



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



## Achim allein am Herd

Auch in der »e&t«-Versuchsküche ist es gerade ungewohnt still. Ein wenig gekocht und gebrutzelt wird dennoch: Küchenchef Achim hält die Stellung und zeigt auf Instagram unter dem Hashtag **#stayathomeandcook**, wie Sie sich mit einfachen Gerichten den neuen Alltag verschönern. Er serviert Senfeier, Dal und Kartoffelsuppe, dazu versüßen Milchreis und ein Kuchen ohne Hefe und Mehl die Tage daheim. Alle Videos zum Mitkochen und weitere Rezeptideen unter [www.instagram.com/essenundtrinken\\_magazin](http://www.instagram.com/essenundtrinken_magazin)

# WILLKOMMEN BEI UNS IN DER KÜCHE

## Woran Sie uns messen können!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **5. Wir genießen das Gute.**

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

„WIR LIEBEN KLEINE  
KOSTBARKEITEN.“

MINI PRALINÉS VON LINDT.



Nur halb so groß wie unsere klassischen  
Pralinés, aber genauso raffiniert: Mit den kleinen  
Kostbarkeiten unserer Maîtres Chocolatiers  
können Sie noch mehr Vielfalt genießen.



**Lindt**  
SCHWEIZER MAÎTRE CHOCOLATIER  
SEIT 1845

# Geschätzt

## Frühkartoffeln

Ist der Spargel da, sind sie nicht weit – Annabelle, Leyla, Anais und Colomba sowie ihre zahllosen Schwestern. Eigentlich sind sie die „Golden Girls“ der deutschen Küche, doch oft werden sie allzu routiniert zubereitet. Nichts einfacher, als eine Frühkartoffel zu kochen, meinen Sie? Weit gefehlt! Bei Unachtsamkeit rächen sich die Dünnhäuter. Dabei kann man aus ihnen wahre Leckerbissen machen. Die nötigen Tricks sind einfach: Nicht aufbewahren, sondern kurz nach dem Marktkauf zubereiten. Nicht schälen, sondern sanft (!) schrubben. Nicht kochen, sondern in wenig Wasser dämpfen. Fehlen nur noch ein Klacks Butter und ein paar Stangen Spargel (die Rezepte dafür finden sie auf den Seiten 14 und 15) und Sie werden Ihre Kartoffel nicht wiedererkennen!



# Getäuscht

## *Wilder Spargel*

Verwirrung zu stiften scheint eine Lieblingsbeschäftigung der Stangen auf dem Bild zu sein. Denn zunächst sind sie die jungen Sprosse eines Zwiebelgewächses namens Pyrenäen-Milchstern und – streng botanisch gesehen – mit dem echten Spargel nur entfernt verwandt. Weitere Tarnnamen: Preußischer Spargel und Asperge de bois (französisch für Waldspargel). Ansonsten ist wilder Spargel, den man zumeist auf Großstadtmärkten bekommt, ein recht unkomplizierter Naturbursche. Er muss kaum geputzt werden und ist, einmal in der Pfanne in Olivenöl geschwenkt, ein guter Begleiter für Fleisch und Fisch. Sein herber Geschmack peppt Salate auf, mit grob geriebenem Parmesan bestreut macht er sich gut auf einer Antipasti-Platte. Da verzeihen wir ihm die eine oder andere Täuschung gern.

# GUTEN MORGEN!

Luftig-leichte Eiermasse trifft auf Pilze, Schinken und kräftigen Käse: ein Glücksfall für alle, die gern herhaft frühstücken



Beste Reste: Ins Omelett darf, was Ihre Vorräte hergeben – zum Beispiel Gemüse, Käse oder Aufschnitt



MARCEL STUT

»e&t«-Koch

„Das Geheimnis von Schaum-Omelett ist aufgeschlagenes Eiweiß: Damit wird es schön fluffig.“

## Schaum-Omelett

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 200 g braune Champignons
- 6 Kirschtomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Scheiben italienischer Kochschinken
- 2 Ei Butterschmalz (20 g)
- Salz • Pfeffer
- 4 Eier (Kl. M)
- 50 g kräftiger Bergkäse (fein gerieben)

**1.** Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten putzen, waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Schinken in schmale Streifen schneiden.

**2.** 1 Ei Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne (24 cm Ø) erhitzen. Pilze darin 3–4 Minuten braten. Die Hälfte der Frühlingszwiebeln zugeben, kurz mitbraten. Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse aus der Pfanne nehmen.

**3.** Eier trennen. Eiweiße mit den Quirlen des Handrührers halb steif schlagen. Käse und verquirlte Eigelbe unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne auswischen und mit restlichem Schmalz fetten.

**4.** Pfanne erhitzen, Eiermasse einfüllen und mit Pilzmischung und Schinken belegen. Zudeckt bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten stocken lassen. 4–5 Minuten vor Ende der Garzeit das Omelett zur Hälfte zusammenklappen. Mit restlichen Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO PORTION** 29 g E, 32 g F, 5 g KH = 442 kcal (1851 kJ)

# Heumilch

EINFACH URGUT.

## Viele frische Gräser, Kräuter und Heu. Das schmeckt man.

Seit Urzeiten bekommen Heumilchkühe frische Gräser und Kräuter im Sommer sowie Heu im Winter. Als Ergänzung erhalten sie mineralstoffreichen Getreideschrot. Vergorene Futtermittel wie Silage sind strengstens verboten. Aber nicht nur mit artgemäßer Fütterung verwöhnen die Heumilchbauern ihre Tiere. Auch ausreichend Bewegung, gemütliche Ruheplätze und eine persönliche Betreuung sorgen für Wohlbefinden und lassen Kuhherzen höherschlagen.

Ausgezeichnet als „garantiert traditionelle Spezialität“.



Mehr auf [heumilch.com](http://heumilch.com)

GARANTIERT GENETECHNIKFREI UND SILAGEFREI

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Landwirtschaft, Regionen  
und Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete.



# Abgelaufene Produkte landen häufig im Müll, auch wenn sie noch essbar sind. Wie kann man das verhindern?



— Das Mindesthaltbarkeitsdatum soll Orientierung bieten, verunsichert in der Praxis aber viele Verbraucher

DAS PROBLEM: WIR ENTSORGEN LEBENSMITTEL, OHNE GENAU HINZUSEHEN

## KLEINER AUFDRUCK, GROSSE VERWIRRUNG

Die schrumpelige Möhre ganz hinten im Gemüsefach, der Aufschnitt vom Wochenende, ein vor Kurzem geöffneter Joghurt: Im Alltag stehen wir häufig vor der Frage, ob Lebensmittel noch gut sind – und entscheiden uns oft dagegen. Über die Hälfte der gesamten Lebensmittelabfälle in Deutschland entsteht in privaten Haushalten. Etwa 75 Kilogramm entsorgt jeder Deutsche durchschnittlich pro Jahr, davon wären knapp 33 Kilogramm theoretisch vermeidbar gewesen, berichtet das Johann Heinrich von Thünen-Institut. Doch was verleitet uns dazu, Brot, Milchprodukte oder Wurstwaren voreilig wegzuwerfen? Nach Schätzungen der Welthungerhilfe ist der Grund dafür häufig ein überschrittenes Mindesthaltbarkeitsdatum. Diese Angabe informiert uns, bis wann Produkte bei der richtigen Lagerung bestimmte Eigenschaften wie Geschmack, Farbe oder Konsistenz beibehalten. Oft wird sie jedoch als Verfallsgrenze missverstanden. Nun soll ein zusätzlicher Hinweis auf Lebensmittelverpackungen für Aufklärung sorgen.



**VICTORIA PRILLMANN**  
Pressesprecherin bei  
„Too Good To Go“

—

## „DIE SINNE NUTZEN“

**Ende 2019 startete die Kampagne „Oft länger gut“ mit dem gleichnamigen Produkthinweis. Was ist das Ziel?**

Wir wollen Lebensmittelverschwendungen in Privathaushalten verringern. Dabei spielt das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) eine große Rolle. Studien zeigen, dass etwa die Hälfte der Deutschen es mit dem verbindlichen Verbrauchsdatum verwechselt – und Produkte vorzeitig entsorgt. Wir wollen darüber aufklären, dass vieles auch über das MHD hinaus noch gut ist. Das geht am besten mit einem Hinweis direkt auf dem Produkt.

**Der Quark ist abgelaufen, trägt aber das Label „Oft länger gut“. Und jetzt?**

Die Devise lautet: Schauen, riechen, schmecken! Unsere Sinne sind der beste Haltbarkeits-Check. Untersuchen Sie das Produkt: Sind Aussehen und Geruch unverändert? Sie können auch ein wenig probieren und den Geschmack prüfen.

**Wie lässt sich Lebensmittelverschwendungen darüber hinaus vermeiden?**

Mit produktgerechter Lagerung, der richtigen Einstellung des Kühlschranks und planvollem Einkaufen. Falls doch zu viel gekauft wurde, hilft einfrieren.

**Wo erfährt der Verbraucher, welche Händler und Hersteller mitmachen?**

Eine Liste aller teilnehmenden Partner gibt es online: [www.toogoodtogo.de/de/campaign/oft-laenger-gut](http://www.toogoodtogo.de/de/campaign/oft-laenger-gut)



Über 50 Produzenten drucken den Hinweis „Oft länger gut“ bereits auf ihre Produkte – immer direkt beim MHD

# ALLES BIO

*Entdeckt die große  
Vielfalt von Naturgut!*

Eine gesunde und natürliche Ernährung kann sich vielleicht nicht jeder leisten, denn Produkte in Bio-Qualität haben ihren Preis. Mit seiner Eigenmarke Naturgut macht PENNY Bio jetzt für alle zugänglich: Bio-Produkte für jedes Budget – das unterstützt auch Naturgut-Botschafterin Nena.

Das große Naturgut-Sortiment bietet Vielfalt für jeden Moment: von Bio-Apfelsaft oder Bio-Spaghetti bis hin zu Bio-Kokosblütenzucker. Außerdem bietet PENNY mehrmals im Jahr besondere Aktionsprodukte wie beispielsweise tiefgekühlten Bio-Blumenkohlreis oder kostbares Bio-Arganöl.



Erstmal zu Penny



**Natürlich  
für alle.**

Besonders am Herzen liegen uns die Naturgut Bio-Helden: natürlich gewachsenes Bio-Obst und -Gemüse, das auch mal Macken haben kann. Ein krummer Wuchs oder eine kleine Verfärbung – das alles sind Zeichen unbehandelter Natur. Geschmack und Qualität sind selbstverständlich hervorragend.

Mit Naturgut bietet euch PENNY natürliche Produkte für jede Mahlzeit – und das zum günstigen Preis.

**Entdeckt Naturgut im PENNY Markt oder auf  
natürlich-für-alle.de**



DE-ÖKO-006



**NATUR  
GUT**   
Grün genießen  
mit Penny

# Speeddating mit Spargel

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

An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten **59. FOLGE: WEISSE SPARGEL**

Unser  
Liebling

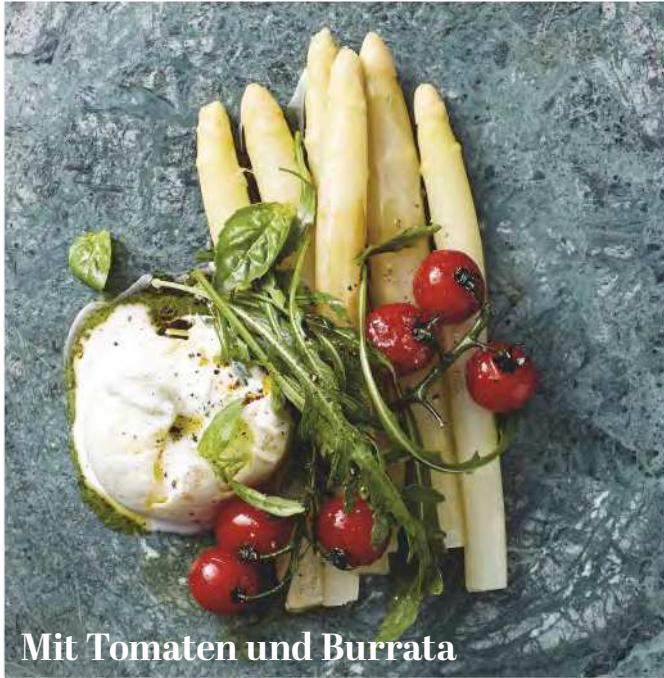


## Mit grüner Sauce und Ei

### GRUNDREZEPT FÜR 4 PORTIONEN

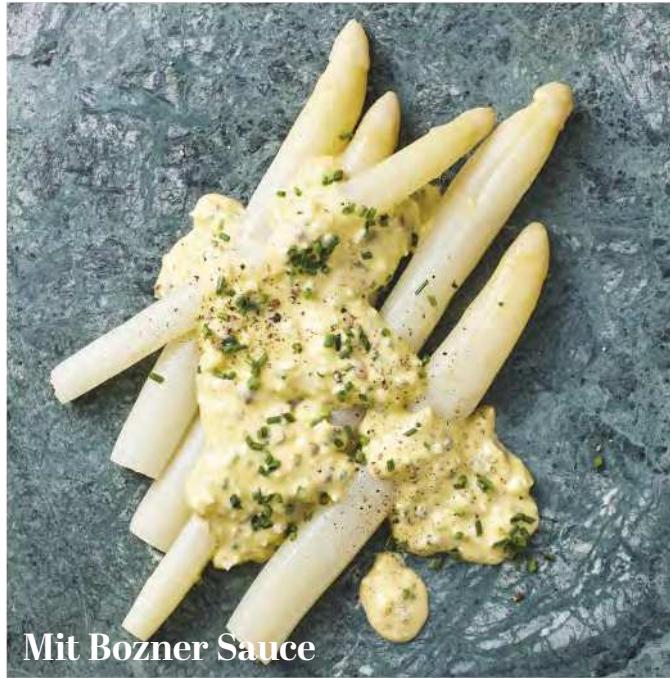
**Spargel garen:** 1,5 kg weißen Spargel schälen, die Enden knapp abschneiden. Reichlich kochendes Wasser mit **Salz, 1 TL Zucker, 1 EL Butter und 2 EL Zitronensaft** würzen. Spargel zugeben, 1-mal aufkochen und bei milder Hitze 10–12 Minuten gar ziehen lassen. Für die Sauce **1 Bund Kräuter für Frankfurter**

grüne Sauce (ca. 250 g) waschen, trocken schleudern und grob schneiden. Mit **125 g Schmand** und **3 EL Milch** im Küchenmixer fein pürieren. **125 g Schmand** und **2 EL Mayonnaise** unterrühren. Mit **1–2 EL Apfelessig, Salz, Pfeffer** und **1 Prise Zucker** abschmecken. **4 Eier (Kl. M)** anstechen und in kochendem Wasser in 6 Minuten wachsweich garen. Spargel mit grüner Sauce und Eiern servieren.



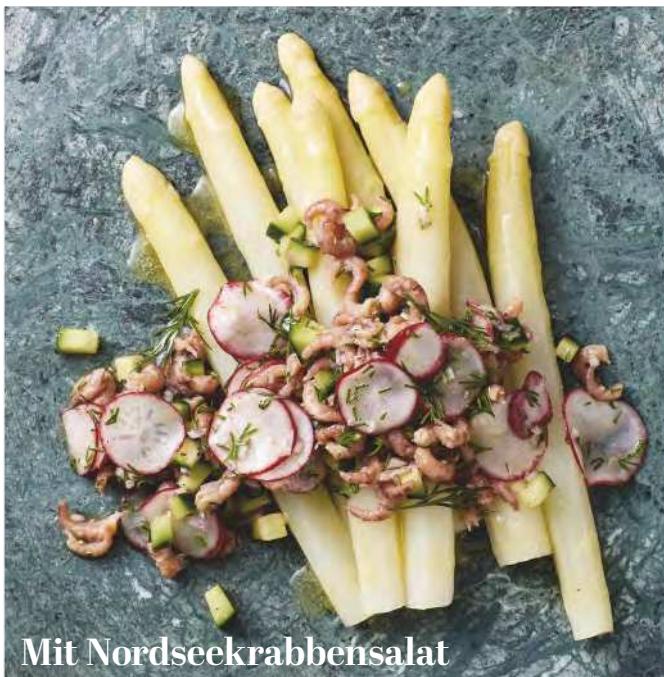
## Mit Tomaten und Burrata

**1,5 kg weißen Spargel** wie im Grundrezept (siehe linke Seite) garen. **400 g Rispen-Kirschtomaten** waschen. **75 g feine Rauke** waschen und trocken schleudern. **4 kleine Burrata (à 100 g)** abtropfen lassen. **5 El Olivenöl** und **4 El Aceto balsamico** zu einem Dressing verquirlen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **2 El Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Tomaten darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze garen, mit Salz würzen. Blätter von **1–2 Stielen Basilikum** abzupfen. Spargel mit Burrata, Rauke und Tomaten anrichten. Mit Dressing beträufeln und mit Basilikumblättern bestreuen.



## Mit Bozner Sauce

**1,5 kg weißen Spargel** wie im Grundrezept (siehe linke Seite) garen. **3 hart gekochte Eier (Kl. M.)** halbieren, Eiweiße fein hacken. Eigelbe durch ein feines Sieb streichen, **2 El Zitronensaft** und **1 Ti mittelscharfen Senf** untermischen, **120 ml Olivenöl** nach und nach mit dem Schneebesen unterschlagen. **1 El Kapern** und **2 Sardellenfilets (in Öl; abgetropft)** fein hacken. **½ Bund Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Eiweiße, Hälfte vom Schnittlauch, Kapern und Sardellen zur Sauce geben, mit **Salz**, **Pfeffer** und **1 Prise Zucker** würzen. Sauce eventuell mit Spargelwasser verdünnen. Spargel mit Sauce anrichten und mit restlichem Schnittlauch bestreuen.



## Mit Nordseekrabbenfleisch

**1,5 kg weißen Spargel** wie im Grundrezept (siehe linke Seite) garen. **1 Mini-Gurke** waschen, in feine Würfel schneiden. **1 Selleriestange** waschen, fein würfeln. **2 Schalotten** fein würfeln. **8 Radieschen** putzen, waschen, in dünne Scheiben hobeln. **3 El Zitronensaft**, **2 El Weißweinessig** und **5 El neutrales Öl** verrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Schalotten, Gurke, Sellerie und Radieschen untermischen. Die Spitzen von **6 Stielen Dill** fein schneiden und mit **300 g Nordseekrabbenfleisch** unter die Gemüsemischung heben. Spargel mit dem Krabbenfleisch servieren.



## Mit Kräutersalat und Kokossauce

**2 Schalotten** und **1 Knoblauchzehe** würfeln. **3 Stiele Zitronengras** flach klopfen. Alles in einem Topf in **2 El neutralem Öl** glasig dünsten. **600 ml Kokosmilch** zugeben, 20 Minuten offen einkochen, durchsieben. Mit **2–3 El Fischsauce** und **1–2 El Limettensaft** würzen, warm stellen. **1,5 kg weißen Spargel** wie im Grundrezept (siehe linke Seite) garen. **200 g Wildkräutersalat** waschen, trocken schleudern. **3 El Sweet Chilisauce**, **3 El Limettensaft**, **1–2 El Fischsauce**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren. Salat mit dem Dressing mischen. Spargel mit Salat und Kokossauce servieren.



## Was machen Sie denn da, Frau Würtemberger?

„Ich führe eine Rebenkastration durch – ein erster Schritt im Rahmen der Entwicklung neuer Rebsorten. Die meisten Weinstöcke sind zwittrig, haben also männliche und weibliche Geschlechtsmerkmale. Bevor die Traube zu blühen beginnt, entferne ich händisch das männliche Merkmal – den Pollen – von jeder einzelnen Beere. Übrig bleibt der weibliche Fruchtknoten. Danach ziehe ich eine Tüte über die Traube, in der sich Pollen eines anderen Rebstocks befinden, die ich im Jahr zuvor gesammelt und konserviert habe. Nach dieser Art der Bestäubung hat jeder Kern der Pflanze einen neuen Gensatz und wird potenziell zur neuen Rebsorte. Von 10000 Kernen setzt sich in 30 Jahren im Schnitt nur einer durch – so lange dauert es in etwa von der Kastration bis zur Namensgebung und dem Verkauf der Rebsorte. Die Staatliche Lehr- und Versuchsanstalt für Wein- und Obstbau Weinsberg, für die ich arbeite, entwickelt seit 1986 neue Sorten. Dornfelder und Kerner stammen aus unserem Haus, sie gehören zu den erfolgreichsten Rebsorten in Deutschland. Heute entwickeln wir resistente Sorten, mit denen der Einsatz bestimmter Pflanzenschutzmittel deutlich reduziert werden kann.“

# Das Original: weltweit kopiert, nur echt aus der Schweiz.

## Schweizer Emmentaler AOP:

Bäuerliche Kleinbetriebe liefern die tagesfrische Rohmilch an die maximal 20 km entfernten Käsereien. Sie stammt von artgerecht gehaltenen Kühen, die viel Auslauf im Freien genießen und frische Gräser und Heu zu fressen bekommen.

Genuss-  
Ideen  
für zuhause  
auf

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



**EMMENTALER**  
SWITZERLAND

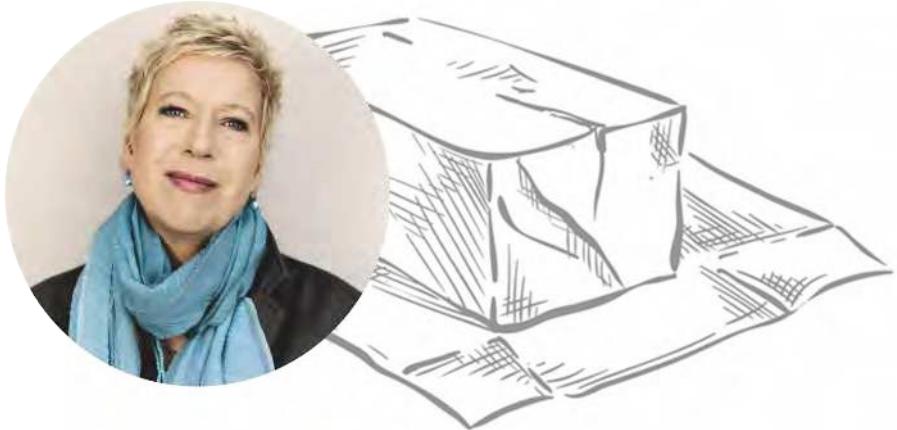
Das Schweizer Original



Schweiz. Natürlich.

Käse aus der Schweiz.  
[www.schweizerkaese.de](http://www.schweizerkaese.de)





# WOHLIGES VERSPRECHEN

Sie war der Renner im Lockdown. Als könne einem nichts passieren, solange man nur **HEFE** im Haus hat. Doris Dörrie über ein geheimnisvolles Wesen mit beruhigender Wirkung und warum ein kleiner Würfel in Krisenzeiten Karriere macht

**I**ch habe keine Ahnung, wie die Situation sein wird, wenn diese Kolumne erscheint. Dürfen wir hoffentlich wieder vor die Tür ohne triftigen Grund? Sind alle Läden wieder geöffnet? Die Restaurants? Die Kinos, Theater, Opernhäuser? Und gibt es wieder Hefe zu kaufen?

Hefe war der Renner im Lockdown. So viele haben sich anscheinend an die Freuden des Backens erinnert, dass es im Handumdrehen keine Hefe mehr gab, als wäre dieser lebendige kleine Pilz zu einer Art Beschwörung geworden: So lange man Hefe im Haus hat, kann einem nichts geschehen. Tatsächlich wirkt der leicht süßliche Geruch von Hefe, der früher durch die Zimmer wehte, wie ein warmes, wohliges Versprechen, sofort beruhigend. Ich erinnere mich an die Zwetschgenkuchen meiner Mutter, die Hefezöpfchen und Rosinenbrötchen, die man in warme Milch einstippte, an die kleinen Rülpser, die in einem aufstiegen wie Bläschen in einem Weizenbier, wenn man vom frischen Teig genascht hatte. Hefe war geheimnisvoll. Ich lernte, dass sie es weder zu heiß noch zu kalt mag und

dass Salz sie umbringt. Der Hefeteig brauchte verlässliche Wärme und Ruhe, um aufzugehen. Auf gar keinen Fall durfte man das Küchentuch lüpfen und in die Schüssel linsen, als sei das Aufgehen eine sehr private Tätigkeit, bei der der Teig nicht beobachtet werden wollte, um dieses fast biblische Wunder zu vollbringen, bis aufs Doppelte anzuwachsen. Ein lebendiges Wesen, von dem man nicht recht wusste, ob es nicht irgendwann ausflippen und immer weiterwachsen würde wie im Märchen vom süßen Brei. Als dünner Brei angerührt und ins Gesicht geschmiert, sollte uns die Hefe als Teenager von Pickeln befreien. Als braune Hefepaste aus der Tube wurde sie uns wegen all der wunderbaren Vitamine aufs Brot gestrichen. Immer lagen die kleinen Würfel im Kühlschrank, die irgendwann vertrockneten und dann von der so praktischen Trockenhefe abgelöst wurden.

In Amerika habe ich oft erfolglos in den Supermärkten nach Hefe gesucht, dort ist sie dem Mehl bereits beigemischt, was ich unverzeihlich finde, denn allein die Prozedur des Anmischens hat doch etwas Magisches. Lauwarmes

Wasser will die Hefe – getestet an der Handgelenkinnenseite, wie für ein Baby –, ein wenig Zucker oder Honig: So wird sie erweckt wie ein Tierchen aus dem Winterschlaf, um dann entweder gewaltig ans Werk zu gehen – oder sich zu verweigern und schmollend und zäh in der Schüssel hocken zu bleiben, weil ihr irgendetwas nicht passt. Nicht du knetest den Teig, sondern der Teig dich, hieß es in der Küche eines Zenklosters. Er zeigt dir, wie du bist: zu ungeduldig, zu ungenau, zu fahrig, zu unkonzentriert. Ein schön aufgegangener Hefeteig ist wie ein Kompliment.

Meine Mutter erzählte mir neulich, was es bedeutete, als es nach dem Krieg wieder Hefe gab. Dieser Geruch! Dieses Versprechen auf süße, warme Kuchen! Diese wohlige Wonne. Kein Wunder, dass wir uns in Krisenzeiten auf Hefe stürzen. Sie lebt und tröstet so schön.

**Doris Dörrie** führt Regie, schreibt Bücher, ist Hochschulprofessorin und Japan-Liebhaberin. Zuletzt ist ihr Buch „Leben, schreiben, atmen“ erschienen, in dem es auch ums Essen geht (Diogenes, 18 Euro). Für »e&t« beschreibt sie kleine Momente von großem Genuss.



# MEHR FÜR WENIG!

Die größte K-Classic-Auswahl zum günstigen Preis.  
Von Apfelmus bis Zitronensaft. Einfach alles, was  
man haben muss. Denn es braucht nicht viel Geld  
für guten Geschmack.



MEHR ALS  
**2.000**  
ARTIKEL  
DAUERHAFT IM  
SORTIMENT!

Weitere Informationen unter  
[kaufland.de/k-classic](http://kaufland.de/k-classic)

**Kaufland**

# Neue Dimension

Acht Salate, die die kalte Küche zu neuen Höhen führen: mit Seafood, Spareribs, Rinderhüfte, Huhn oder Burrata. Lauter Unikate, die mit feinen Essigen, Ölen und passgenau komponierten Dressings glänzen. Ach, Salat ist so viel mehr als grün und knackig

REZEPTE JÜRGEN BÜNGENER, MICHAEL WOLKEN FOTOS THORSTEN SUEDFELS  
STYLING KRISZTINA ZOMBORI TEXT INKEN BABERG



## Kartoffel-Artischocken-Salat mit Hühnerbrust

Frisch panierete Chicken Nuggets, Grüngemüse und Brat-Artischocke. Ein Teller, der einfach rundum glücklich macht! Mit **Leinöl**.

Rezept Seite 30

## Grüner Gemüsesalat mit Kirschtomaten-Dressing

Zucchini, Bimi und knackige Radieschen mit sahnigem Burrata-Käse und feinherbem Weißmohn-Topping.  
Raffiniert komponiert! Mit **Hanföl**.  
Rezept Seite 30





Foto rechts

## Eichblattsalat mit Edamame und gegrilltem Kabeljau

\* EINFACH, KALORIENARM, LOW CARB

Für 4 Portionen

- 150 g TK-Edamame (in der Schote)
- 4 El Zitronensaft
- 320 g Kabeljaufilet (küchenfertig; ohne Haut)
- 100 g Eichblattsalat
- 1 Tl helle geschälte Sesamsaat
- Salz
- 8 Stiele Koriandergrün
- 140 g Seidentofu
- 1 Tl Sesamöl
- 1 El salzarme Sojasauce
- 3 Tl Limettensaft
- 1 reife Avocado
- 1 Tl neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)

**1.** Edamame auftauen lassen. Zitronensaft in eine Schale geben. Kabeljaufilets in 4 Stücke à 80 g schneiden, in den Zitronensaft geben und sorgfältig darin wenden. 1 Stunde mit Folie abgedeckt kalt stellen.

**2.** Inzwischen Eichblattsalat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zerzupfen. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem flachen Teller abgekühlen lassen. Edamame aus den Schoten drücken und in kochendem Salzwasser 1 Minute garen. In ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Korianderblätter mit den feinen Stielen abzupfen und bis zum Gebrauch in kaltes Wasser legen.

**3.** Für das Dressing Seidentofu in einem Sieb abtropfen lassen. Seidentofu in einen hohen Rührbecher geben, Sesamöl, Sojasauce und 2 Tl Limettensaft zugeben, fein pürieren und leicht mit Salz würzen. Avocado halbieren und entkernen. Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herausheben, dann in Spalten schneiden, in eine Schale geben und mit restlichem Limettensaft beträufeln.

**4.** Kabeljau aus dem Zitronensaft nehmen und abtupfen. Eine Grillpfanne mit neutralem Öl einpinseln und stark erhitzen. Kabeljau darin auf einer Seite braten, bis die Rillen goldgelb sind. Kabeljau in der Pfanne beiseitestellen, vorsichtig wenden, mit Salz würzen und in der restlichen Wärme glasig garen.

**5.** Eichblattsalat sorgfältig mit etwas Seidentofu-Dressing mischen und auf Teller verteilen. Mit Kabeljau, Edamame, Avocado und Koriandergrün anrichten, mit Sesam bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten plus Kühlzeit 1 Stunde  
**PRO PORTION** 19 g E, 9 g F, 5 g KH = 192 kcal (806 kJ)



Low Carb

### *Eichblattsalat mit Edamame und gegrilltem Kabeljau*

Angegart à la Ceviche, dann kurz sehr heiß gebraten – und saftig ist das Fischfilet. Auf asiatisch inspiriertem Salat mit Seidentofu-Sesamöl-Dressing. Rezept links



## Auberginen-Bulgur-Salat mit Rauke und Tomaten

Orientalisch vegetarisch: frische Tomaten, saftige Auberginen, Datteln, Feta, Haselnuss-Crunch – nussig, süßlich, stimmig! Mit Kreuzkümmelöl.  
Rezept Seite 31

## Gebratener Römersalat mit Maispoularde

Wo Bratensatz zum Dressing wird:  
Herzhafter Römer- und Wildsalat,  
mit saftigem Huhn, Johannisbeeren  
und Tomaten. Mit **Rapsöl**.

Rezept Seite 34



# Feine Unterschiede

Diese Tropfen verwenden wir in unseren Salaten

## Rapsöl

Bernsteinfarbenes (hier: natives), erhitzbares Saatöl, nussig-saatives Aroma – z. B. zu frischen Salaten, gedämpftem Gemüse, Pouarde

## Traubenkernöl

Hellgelbes, mildes Kernöl, zartes, weinig-fruchtiges Aroma – z. B. für feinere Salat-Dressings mit mildem Essig

## Riesling-Verjus

Mild säuerlicher, unvergorener Most („grüner Saft“) aus unreif geernteten (hier: Riesling-)Trauben – z. B. statt Weißweinessig

## Leinöl

Goldgelbes, hitzeempfindliches Saatöl, mit nussig-heuigem Aroma – z. B. zu fruchtigen Salat-Dressings, Kartoffeln und Milchprodukten

## Olivenöl

Hellgelbes bis grünliches, hitzestabiles Allroundöl, mild fruchtiges Aroma mit grasigen, pfeffrig-scharfen bis bitteren Noten – z. B. für mediterrane Speisen, Pesto, Pasta etc.

## Sesamöl

Blassgelbes (hier: natives, ungeröstetes) Saatöl mit zart nussigem Geschmack – z. B. für Salat-Dressings mit asiatischen Zutaten

## Hanföl

Grünliches, hochwertiges Saatöl mit herb-nussigem, grasigem Aroma. Besonders für die kalte Küche geeignet, zu kräftigeren Salat- oder Gemüsesorten

## Tomatenessig

Frischer Fruchtessig aus gegorenem, gereiftem weißen Tomatensaft. Feine Säure, intensives Tomatenaroma – z. B. zu Tomatensalaten und mediterranen Speisen

## Melonen-Calamaretti-Salat

Frucht und Seafood Seit' an Seit':  
Mini-Sepia und zweimal Melone  
mit Kohlrabi, Gurke und Sellerie –  
so sommerlich leicht! Mit **Olivenöl**.

Rezept Seite 34





Low Carb

### *Kopfsalat mit Paprika, Pesto und Rinderhüfte*

Kräftiger Liebstöckel-Pecorino-Pesto würzt Salat und Rinderhüfte. Mit Olivenöl, Traubenkernöl und Riesling-Verjus. Rezept rechts



Foto links

## Kopfsalat mit Paprika, Pesto und Rinderhüfte

\* EINFACH, LOW CARB, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 25 g Liebstöckel
  - 20 g glatte Petersilie • Salz
  - 100 ml neutrales Öl (z.B. Traubenkernöl)
  - 7 El Olivenöl
  - 20 g italienischer Hartkäse (z.B. Pecorino)
  - 280 g Rinderhüfte (am Stück)
  - 2 El Buchweizen • Zucker
  - 1 rote Paprikaschote
  - 1 kleiner Kopfsalat (220 g)
  - 2 kleine Bio-Salatgurken (ca. 400 g)
  - 1 Tl Riesling-Verjus (Saft unreifer Trauben; z.B. über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de); oder Weißweinessig) • Pfeffer
- Außerdem: 1–2 Twist-off-Gläser, Fleischthermometer

**1.** Für den Pesto Liebstöckel- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und in kochendem Salzwasser 5 Sekunden blanchieren, in ein feines Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen bzw. stark ausdrücken. Mit Salz und neutralem Öl im Blitzhacker fein zerkleinern. 5 El Olivenöl nach und nach zugießen, Masse gut durchmixen. Den Käse fein reiben und unterrühren (nicht mixen). Pesto bis zum Gebrauch in Twist-off-Gläser füllen (siehe Tipp).

**2.** Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Rinderhüfte darin bei mittlerer bis starker Hitze 2 Minuten rundum braten, mit Salz würzen. Rinderhüfte auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 130 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten bis zur Kerntemperatur von 63–65 Grad medium garen (Fleischthermometer verwenden!).

**3.** Inzwischen für den Salat Buchweizen nach Belieben mit 1 Prise Zucker in der Pfanne unter Schwenken rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen. Im Mörser leicht andrücken. Paprika putzen, waschen, vierteln, entkernen, dann mit der Haut nach oben aufs Backblech legen. Auf der obersten Schiene unterm vorgeheizten Backofengrill 8–10 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Unter einem feuchten Tuch oder im Gefrierbeutel ausdampfen lassen. Paprika häuten, in feine Streifen schneiden. Kopfsalat putzen, waschen, trocken schleudern, Blätter in mundgerechte Stücke zerzupfen. Gurken waschen und in dünne Scheiben hobeln, im Sieb mit je 1 Prise Zucker und Salz mischen. Verjus zugeben und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

**4.** Rinderhüfte aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie bedecken und 5 Minuten ruhen lassen. Paprika, Gurke und Salat in einer Schüssel sorgfältig mit Salz, Pfeffer und 2–3 El Pesto mischen. Fleisch in dünne Scheiben schneiden, mit Salat in tiefe Teller geben, mit etwas Pesto beträufeln, mit Buchweizen und Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Garzeit 35 Minuten  
**PRO PORTION** 16 g E, 23 g F, 9 g KH = 321 kcal (1345 kJ)

**Tipp** Restlichen Pesto in sterilisierte Twist-off-Gläser füllen, die Oberfläche mit Olivenöl bedecken. Abgedeckt im Kühlschrank gelagert ist der Pesto 3–4 Tage haltbar.



Foto Seite 20

## Kartoffel-Artischocken-Salat mit Hühnerbrust

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

### SALAT

- 200 g TK-Erbsen
- 3 Knoblauchzehen
- 1 kg mittelgroße fest-kochende Kartoffeln • Salz
- 1 Bio-Zitrone
- 200 ml Geflügelfond
- 5 El Apfelessig
- Pfeffer • 8 El Leinöl
- 4 Frühlingszwiebeln
- 150 g grüne Bohnen
- 200 g Möhren

- 1 Glas kleine weiße Bohnenkerne (400 g Füllmenge)
- 6 kleine Artischocken
- 5 El Olivenöl
- 6 Stiele krause Petersilie
- HÜHNCHENSCHNITZEL**
- 400 g Hühnchenbrustfilet (ohne Haut)
- 2 Eier (Kl. M) • 50 g Mehl
- 100 g Semmelbrösel
- Pfeffer • Salz
- 200 ml Sonnenblumenöl

**1.** Für den Salat TK-Erbsen auftauen lassen. Knoblauch andrücken. Kartoffeln waschen, ungeschält mit 2 angedrückten Knoblauchzehen in kochendem Salzwasser in 20–25 Minuten gar kochen. Inzwischen für das Dressing Zitrone waschen, trocken reiben, die Hälfte der Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, Saft auspressen, beiseitestellen. Fond erhitzen, mit Essig, Zitronenschale, ½ TL Salz und Pfeffer verrühren. Handwarm abkühlen lassen, Leinöl untermischen.

**2.** Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Kartoffeln noch warm pellen, halbieren oder vierteln, mit den Frühlingszwiebeln ins warme Dressing geben. Beiseite ziehen lassen, dabei mehrmals vorsichtig mischen.

**3.** Inzwischen grüne Bohnen putzen, lange dabei halbieren. Möhren putzen, schälen, schräg in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Bohnen in kochendem Salzwasser 7 Minuten garen, nach 4 Minuten Möhren zugeben. Nach weiteren 2 Minuten Erbsen zugeben. Gemüse im Durchschlag abgießen, eiskalt abschrecken, gut abtropfen lassen. Gemüse vorsichtig unter den Kartoffelsalat heben. Weiße Bohnen im Sieb mit kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen und vorsichtig unter den Kartoffelsalat heben.

**4.** Für die Artischocken Zitronensaft mit 1 l kaltem Wasser in eine Schale gießen. Von den Artischocken äußere harte Blätter entfernen, Stiele auf ca. 4 cm kürzen. Oberes Artischockendrittel mit dem Sägemesser abschneiden. Stiele mit einem kleinen scharfen Messer dünn schälen. Artischocken längs halbieren, sofort ins Zitronenwasser legen. Im Durchschlag abtropfen lassen, trocken tupfen. Olivenöl und restlichen Knoblauch in einer großen Pfanne erhitzen, Artischocken darin bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, zum Kartoffelsalat geben.

**5.** Für die Schnitzel Hühnerbrust quer, leicht schräg in 16 ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Eier verquirlen. Mehl und Semmelbrösel in tiefe Teller geben. Schnitzel rundum mit Pfeffer und Salz würzen, nacheinander kurz in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Durch die Eier ziehen, in den Bröseln wenden. Leicht andrücken. Öl in großer Pfanne erhitzen, Schnitzel darin pro Seite ca. 2 Minuten goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**6.** Für den Salat Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Kartoffel-Artischocken-Salat mit den Schnitzeln anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:50 Stunden

**PRO PORTION** 31 g E, 36 g F, 55 g KH = 704 kcal (2952 kJ)



Foto Seite 21 und Titel

## Grüner Salat mit Tomaten-Dressing und Burrata

\* EINFACH, LOW CARB, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### TOMATEN-BASILIKUM-DRESSING

- 60 g halb getrocknete Kirschtomaten (in Öl; z.B. von La Selva)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 8 El Orangensaft
- ¼ TL mildes geräuchertes Paprikapulver
- 4–5 El Chardonnay-Essig
- 4 El Hanföl • 4 El Olivenöl
- 16 große Basilikumblätter
- 2 TL Feigensenf • Salz

### GRÜNER SALAT

- 400 g grüne Bohnen
- 1 Bund grüner Spargel (450 g)

**1.** Für das Tomaten-Basilikum-Dressing Kirschtomaten im Sieb gut abtropfen lassen. Tomaten mit den restlichen Zutaten und ½–¾ TL Salz in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab zu einem glatten, cremigen Dressing mixen. Abgedeckt beiseitestellen.

**2.** Für den grünen Salat die Bohnen putzen, waschen. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden ca. 1 cm breit abschneiden. Zuckerschoten putzen, waschen. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und quer in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Bimi putzen, waschen, gut abtropfen lassen, dann die Stielenden abschneiden. Mohn in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und abkühlen lassen.

**3.** Bohnen in reichlich kochendem Salzwasser 6–8 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und in eiskaltem Wasser abschrecken. Spargel in kochendem Salzwasser 1 Minute garen, mit der Schaumkelle aus dem Wasser heben und ebenfalls in eiskaltem Wasser abschrecken. Zuckerschoten 30 Sekunden garen, abschrecken, anschließend das gesamte Gemüse in einem Durchschlag gut abtropfen lassen.

**4.** Für die Zucchini Grillpfanne stark erhitzen. Zucchinischeiben mit 1 El Olivenöl mischen und nacheinander auf jeder Seite 2 Minuten grillen. Auf einen Teller legen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Für den Bimi 3 El Olivenöl in einem großen flachen Topf (oder einer Pfanne) erhitzen, Bimi darin bei starker Hitze 1 Minute braten. Mit ca. 100 ml (Mineral-)Wasser auffüllen und zugedeckt bei milder Hitze 3–4 Minuten leicht bissfest garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**6.** Radieschen putzen und waschen. Radieschen halbieren oder vierteln und beiseitestellen. Burrata im Sieb abtropfen lassen. Zum Servieren Gemüse und Radieschen in einer großen Schale vorsichtig mischen. Auf flachen Tellern mit abgetropfter Burrata anrichten. Mit abgezupften Basilikum- und Kerbelblättern und dem Mohn bestreuen. Burrata mit jeweils 1 El Olivenöl beträufeln und mit Tomaten-Basilikum-Dressing servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 25 g E, 73 g F, 18 g KH = 864 kcal (3613 kJ)



Foto Seite 24

## Auberginen-Bulgur-Salat mit Rauke und Tomaten

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 30 g Haselnusskerne (mit Haut)
- 80 g Bulgur
- Salz
- 5 EL Olivenöl
- 3 TL Weißweinessig
- 8 Datteln (mit Kern)
- Pfeffer
- 1 frische kleine rote Chilischote
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Raz el Hanout (nord-afrikanische Gewürzmischung)
- 1 Aubergine (ca. 450 g)
- 2 Bund feine Rauke (à ca. 50 g)
- 3 TL Kreuzkümmelöl (z. B. Apotheke; oder in Bio-Qualität über [www.oelmuehle-solling.de;](http://www.oelmuehle-solling.de;) siehe Tipp)
- 1 Stück Bio-Feta-Käse (ca. 150 g)
- 250 g Tomaten

**1.** Haselnüsse in eine kleine ofenfeste Pfanne (ca. 25 cm Ø) geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 14–16 Minuten rösten. Nüsse auf einem flachen Teller abkühlen lassen und grob hacken. Bulgur in 160 ml kochendes Salzwasser geben, 1 EL Öl und 2 TL Essig unterrühren und zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte 20 Minuten ziehen lassen. Bulgur in einer Schüssel mit einer Gabel auflockern. Datteln waschen, trocken tupfen, längs einschneiden und entkernen. Datteln in feine Ringe schneiden. Bulgur mit  $\frac{2}{3}$  der Haselnüsse und  $\frac{2}{3}$  der Datteln verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Chilischote waschen, trocken tupfen und längs leicht einschneiden. 2 EL Öl mit Paprikapulver, Chilischote, Raz el Hanout und Salz verrühren. Aubergine waschen, putzen. Aubergine streifig schälen, quer halbieren und die Hälften längs vierteln. In eine Auflaufform oder kleine ofenfeste Pfanne geben und mit dem Paprika-Öl bepinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) ca. 20 Minuten garen.

**3.** Inzwischen Rauke putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zerzupfen. Restlichen Essig mit Salz in einer Schüssel verrühren, Kreuzkümmelöl und restliches Öl unterrühren. Die Hälfte des Fetas zerbröseln. Tomaten waschen, putzen, die Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomaten in Scheiben und/oder mundgerechte Stücke schneiden.

**4.** Bulgur auf Teller verteilen. Auberginen, Tomaten und Rauke mit etwas Dressing mischen und auf die Teller geben. Mit einigen Datteln, Haselnüssen, Feta-Bröseln und Pfeffer bestreuen und servieren. Restlichen Feta mit restlichen Datteln und Haselnüssen separat dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 12 g E, 29 g F, 45 g KH = 519 kcal (2177 kJ)

**Tipp** Kümmelöl lässt sich selbst herstellen: 2 EL Kreuzkümmel mit 1 Zimtstange (10 cm Länge) rösten, mahlen und mit 200 ml neutralem Öl (z. B. Distel- oder Sonnenblumenöl) mischen. In ein Glas füllen und mindestens 5 Tage dunkel lagern, dann passieren.

# Feinste Bio-Nudeln in Zabler-Qualität



## So gut kann Bio schmecken.





Foto rechts

## Brotsalat mit Tomaten und Schweinerippchen

\* EINFACH

Für 4 Portionen

- 250 g Bauernbrot (siehe Tipp)
- 10 El Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 120 g passierte Tomaten
- 3 El Tomatenessig (Gegenbauer; z. B. über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de))
- 1 kg kleine Schweinerippchen (Spareribs) • Salz
- 40 g Ketchup
- 2 El salzarme Sojasauce
- 80 g Sweet-Chili-Sauce
- 1–2 Spritzer Worcestershiresauce
- 10 g dunkler Honig (z. B. Tannenhonig)
- 2 TL mildes Paprikapulver
- 150 g grüne Bohnen
- 1 Bund Brunnenkresse (450 g; ersatzweise Rauke)
- 250 g helle und dunkle Bio-Römersalatköpfe
- 1 TL helle geschälte Sesamsaat
- 230 g Kirschtomaten (Rispe)

**1.** Für den Brotsalat Brot (siehe Tipp) in 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit 2 El Öl bestreichen. Aufs Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10–12 Minuten goldbraun rösten. Knoblauch halbieren, Brotscheiben jeweils auf einer Seite mit Knoblauch einreiben. Brot in mundgerechte Stücke zerzupfen und in eine Schüssel geben. Passierte Tomaten und 1 El Tomatenessig zugeben, mit den Händen gut mischen (Küchenhandschuhe benutzen!). Beiseite ziehen lassen.

**2.** Rippchen rundum mit Salz würzen, an der Innenseite längs die weiße Innenhaut leicht einschneiden. Rippchen mit der fleischigen Seite nach unten aufs Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 45 Minuten garen. Inzwischen für die Spareribs-Sauce in einer Schüssel Ketchup, Sojasauce, Sweet-Chili-Sauce, Worcestershiresauce, Honig, Paprikapulver und Salz verrühren.

**3.** Für den Salat Bohnen putzen, in reichlich kochendem Salzwasser 8–10 Minuten garen. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen. Quer halbieren. Brunnenkresse sorgfältig putzen, Blätter mit den feinen Stielen abzupfen. Römersalat putzen, Strunk abschneiden, Salatblätter mit den Brunnenkresseblättern waschen und trocken schleudern. Römersalatblätter in mundgerechte Stücke zerzupfen. 1 El Tomatenessig in einer Schüssel mit Salz verrühren und 3 El Öl unterrühren.

**4.** Rippchen aus dem Ofen nehmen, auf der Fleischseite mit der Hälfte der Spareribs-Sauce bepinseln, Backofentemperatur auf 220 Grad (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert) erhöhen und Rippchen weitere 15–20 Minuten dunkelbraun garen. Sesam in der Pfanne ohne Öl goldbraun rösten, auf einem flachen Teller abkühlen lassen.

**5.** Für den Brotsalat Tomaten waschen, trocken tupfen und auf einem flachen Teller kurz im Backofen erwärmen. 80 ml Wasser in einem hohen Rührbecher mit 1 Prise Salz, restlichem Essig und restlichem Öl mit dem Schneidstab aufmixen, zum Brotsalat geben und mischen.

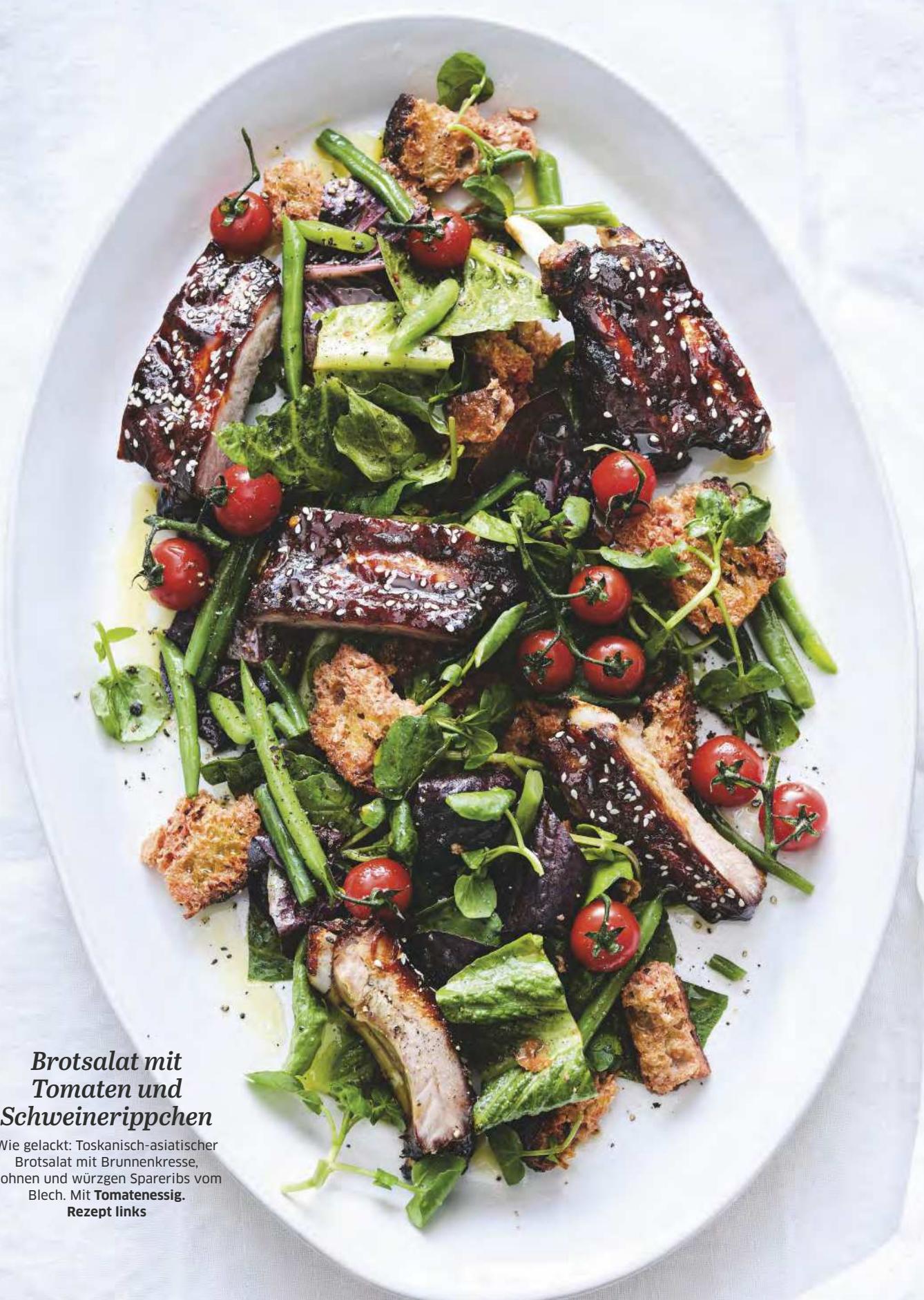
**6.** Fleisch aus dem Ofen nehmen, zwischen den Knochen einzeln in Stücke schneiden. Mit Sesam bestreuen. Salatblätter, Bohnen und Tomaten mit dem Dressing mischen und unter den Brotsalat heben. Mit Rippchen servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 27 g E, 52 g F, 44 g KH = 789 kcal (3309 kJ)

**Tipp** Wir verwenden ein Roggenmischbrot. Brote mit einem höheren Weizenanteil haben eine kürzere Röstzeit.





## *Brotsalat mit Tomaten und Schweinerippchen*

Wie gelackt: Toskanisch-asiatischer  
Brotsalat mit Brunnenkresse,  
Bohnen und würzigen Spareribs vom  
Blech. Mit **Tomatenessig**.  
[Rezept links](#)

Foto Seite 25



## Gebratener Römersalat mit Maispoularde

\* EINFACH, LOW CARB, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 150 g gelbe Kirschtomaten
- 2 TL Kapern (Nonpareilles)
- 1½ TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Salz
- Pfeffer
- 7 EL Rapsöl
- 250 g Wildkräutersalat (z.B. von Keltenhof)
- ½ TL eingelegter grüner Pfeffer (im Glas; abgetropft)
- 1 TL Koriandersaat
- 4 Maispoulardenbrüste (à 150 g)
- 80 g Rote Johannisbeeren
- 4 EL Apfelessig
- 3–4 EL Sojasauce
- 150 ml Schlagsahne
- 1 TL Dijon-Senf
- 2 kleine Römersalate (à 200 g)
- 20 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; gehobelt)

**1.** Kirschtomaten waschen, halbieren und in eine Schale geben. Kapern grob hacken und mit ½ TL Zitronenschale, Salz, Pfeffer und 2 EL Rapsöl zu den Tomaten geben. Vorsichtig mischen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

**2.** Inzwischen die Blätter des Wildkräutersalats verlesen, abbrausen und trocken schleudern. Abgedeckt kalt stellen.

**3.** Grüne Pfefferkörner fein hacken. Koriandersaat im Mörser fein zermahlen. Maispoulardenbrüste trocken tupfen, dann rundum mit der Koriandersaat bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei mittlerer Hitze 12–15 Minuten rundum goldbraun braten. Johannisbeeren waschen und verlesen.

**4.** Fleisch aus der Pfanne heben, auf einen Teller legen und abgedeckt beiseitestellen. Pfanne erneut erhitzen und den Bratsatz von den Maispoularden mit Essig und 4 EL Wasser ablöschen. Bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen, mit Sojasauce und Sahne auffüllen. Grüne Pfefferkörner und restliche Zitronenschale zugeben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze leise kochen lassen. Senf unterrühren. Sauce in eine Sauciere füllen und beiseitestellen.

**5.** Römersalate putzen, waschen und längs halbieren. Restliches Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Römersalate darin auf den Schnittflächen bei starker Hitze 1 Minute braten, wenden und die Pfanne von der Herdplatte ziehen.

**6.** Maispoulardenbrüste jeweils in 2–3 Stücke schneiden und mit Römersalat, Kirschtomaten, Wildkräutern und Johannisbeeren auf flachen Tellern anrichten. Mit gehobeltem Käse und Sauce servieren. Dazu passt Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 42 g E, 33 g F, 6 g KH = 504 kcal (2110 kJ)

*„Wir nutzen für unsere Salate besondere Öle. Sollten Sie diese nicht im Haus haben, können Sie sie durch andere hochwertige Öle ersetzen.“*

»e&t«-Koch Jürgen Büngener

Foto Seite 27



## Melonen-Calamaretti-Salat

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### DRESSING

- 1 Orange
- 2 große Bio-Limetten
- 1 rote Pfefferschote
- 1 Salzzitrone (ca. 100 g)
- ½ TL Instant-Espressopulver
- Salz • Pfeffer • 6 EL Olivenöl
- 20 Stiele Dill
- 20 Stiele Zitronenmelisse
- 500 g Calamaretti (siehe Tipp)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer

### SALAT

- 1 Kohlrabi (400 g)
- 1 Bio-Salatgurke (600 g)

**1.** Für das Dressing Orange schälen, die weiße Innenhaut dabei vollständig entfernen. Orangenfilets mit einem scharfen Messer aus den Trennhäuten schneiden und aus den Häuten drücken, Saft dabei auffangen (6–8 EL). Orangenfilets mit dem Küchenmesser grob schneiden und mit dem Saft in eine Schale geben. 1 Limette waschen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben. Beide Limetten halbieren, den Saft auspressen (6–8 EL). Limettenschale und -saft zu den Orangen geben. Pfefferschote putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Salzzitrone vierteln, Schale vom Fruchtfleisch schneiden, fein würfeln (das Fruchtfleisch wird nicht verwendet). Salzzitrone mit Pfefferschote, Espressopulver, Salz, Pfeffer und Öl zu den restlichen Zutaten geben, gut verrühren und beiseitestellen.

**2.** Für den Salat Kohlrabi putzen, kleine Blätter in kaltes Wasser legen. Kohlrabi schälen und in ca. 1 mm dünne Scheiben hobeln. Mit feuchtem Tuch abdecken, beiseitestellen. Gurke waschen, putzen, längs vierteln, entkernen. Gurkenviertel schräg in 5 mm dicke Stücke schneiden. Staudensellerie putzen, waschen, das Grün abschneiden, abgedeckt beiseitestellen. Staudensellerie schräg in 5 mm breite Stücke schneiden. Cantaloupe-Melone halbieren, entkernen, in Spalten schneiden. Das Fruchtfleisch von der Schale, dann in längliche Stücke schneiden. Wassermelone in Spalten schneiden. Fruchtfleisch von der Schale und in längliche Stücke schneiden. Dillästchen und Melisseblätter abzupfen, kalt stellen.

**3.** Kohlrabischeiben und -blättchen, Melonen-, Gurke- und Selleriestücke in einer großen flachen Schüssel vorsichtig mit ⅓ des Dressings mischen. Beiseitestellen, ziehen lassen, dabei mehrmals vorsichtig mischen.

**4.** Calamaretti putzen, dabei das Chitinstück und den Kopf mit den Innereien aus den Tuben ziehen. Tuben gut auswaschen. Armteile von Kopf und Mundwerkzeug schneiden und waschen. Alles kalt abspülen, abtropfen lassen und gut trocken tupfen (siehe Tipp). Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

**5.** Salat auf flachen Tellern verteilen. Große Pfanne stark erhitzen. Öl zugeben, Calamarettstücke darin bei starker Hitze 1 Minute sehr scharf anbraten. Knoblauch zugeben, kurz durchschwenken. Beiseitestellen. Calamaretti mit Salz und Pfeffer würzen, auf dem Salat verteilen. Salat mit restlichem Dressing beträufeln, mit Kräutern und Staudensellerieblättern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 24 g E, 27 g F, 32 g KH = 487 kcal (2035 kJ)

**Tipp** Ersatzweise küchenfertige Calamaretti verwenden, im Sieb kalt abspülen, gut abtropfen lassen und trocken tupfen.



# Grill-Vielfalt

zum



WONNEMEYER  
Orientalischer  
Salat\*

Verschiedene Sorten,  
z. B. Süßer Bulgursalat

200-g-Becher

0,89

(100 g = 0,45)

\* Aus der Kühlung

ALDI Einkauf GmbH & Co. oHG, Eckenbergstr. 16 + 16A, 45307 Essen. Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen finden Sie unter aldi-nord.de unter „Filialen und Öffnungszeiten“. Ferner steht Ihnen unsere kostenlose automatisierte telefonische Hotline unter 0800 7234870 zur Verfügung.

ALDI SÜD Dienstleistungs-GmbH & Co. oHG, Burgstraße 37, 45476 Mülheim. Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen finden Sie auf aldi-sued.de unter „Infos“, „Filialfinder“ oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0800 8002534.

# Trinken für Italien

Gerade in diesen besonderen Zeiten kann ein gutes Glas Wein am Abend Wunder wirken. In unserem Weinpaket finden Sie drei moderne Klassiker aus Italien. Stoßen Sie damit an – als kleines Zeichen der Solidarität und weil sie gut schmecken



**1 Masseria Pietrosa Primitivo Rosato Salento 2018/2019** Mit schöner Balance und weichem Mundgefühl lässt der süditalienische Rosé sofort seinen Charme spielen. Die saftige, rotbeere Frucht macht direkt Lust auf das nächste Glas. 8,90 Euro

**2 Cà dei Frati „I Frati“ Lugana 2019** Wenn man nicht an den Gardasee fahren kann, muss der See eben zu Ihnen kommen: am besten in Form des Lugana „I Frati“ mit seinem herrlichen Duft nach Wiesenkräutern und weißem Pfirsich. 12,90 Euro

**3 Masseria Pietrosa Primitivo di Manduria 2017** Dieser apulische Primitivo macht keine halben Sachen: Üppige Fruchtigkeit zwischen Brombeere und süßer Kirsche trifft auf würzig-röstige Noten von Kakao und Zedernholz. 11,50 Euro

\* Das 6er-Set mit je 2 Flaschen kostet 49 Euro (statt 66,60 Euro). Versandkosten 5,95 Euro, ab 120 Euro Bestellwert versandkostenfrei. Aktionspreise gültig bis 31.7.2020. Exklusiv über [www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken](http://www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken), über die kostenlose Hotline 0049/80 0723 39 74 oder in den Mövenpick Weinkellern in Hamburg (2x), Berlin, Bonn, Dortmund, Düsseldorf, Frankfurt, Hannover, München (2x), Stuttgart und Wiesbaden.

**MÖVENPICK**  
WEIN



## HOCHGEFÜHLE GARANTIERT

Sie lieben Ihren Garten und genießen seine Schönheit jeden Tag aufs Neue?  
Wir teilen diese Leidenschaft fürs Grün und unterstützen Sie gern bei der  
Verwirklichung Ihres Traumgartens. Ihre Landschaftsgärtner.



Inspiration Beratung Ausführung Pflege



Ihre Experten für  
Garten & Landschaft

»e&t«-Koch  
Marcel Stut frischt  
das Frikassee  
mit grünem  
Gemüse auf

Neue Serie  
Comfort  
Food

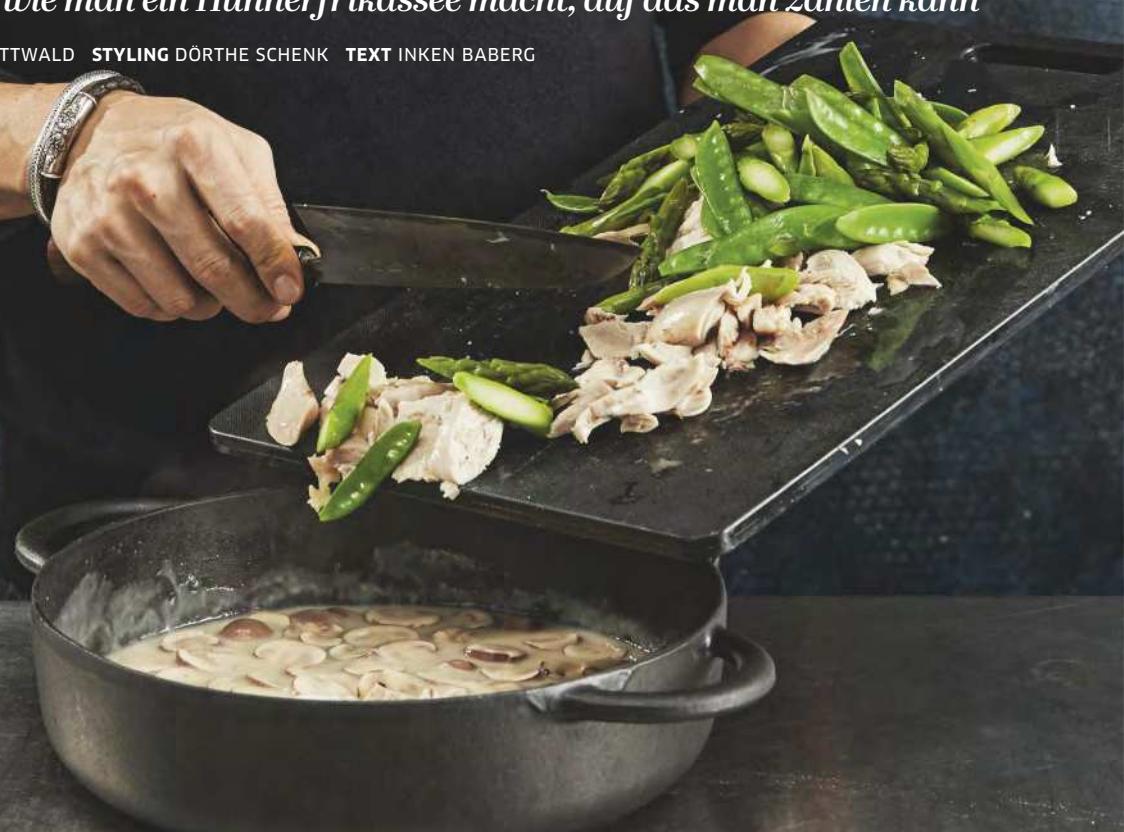


WORKSHOP-SERIE. FOLGE 1

# HUHN IM GRÜNEN

*Kochen kann eine Erfüllung sein. Denn Essen nährt nicht allein den Körper. Manche Gerichte berühren die Seele, schenken Wärme, wecken Erinnerungen. Solchen Gerichten widmen wir unsere neue Serie „Comfort Food“. Zum Auftakt zeigt »e&t«-Koch Marcel Stut, wie man ein Hühnerfrikassee macht, auf das man zählen kann*

REZEPT MARCEL STUT FOTOS JORMA GOTZWALD STYLING DÖRTHE SCHENK TEXT INKEN BABERG





## HÜHNERFRIKASSEE

Zartes Fleisch in heller Sauce, cremig gebunden, mit knackigen Zuckerschoten und frischem Spargel in Grün oder Weiß. So ein Ragout tut einfach gut. Nehmen wir uns die Zeit. **Rezept Seite 41**



1

Marcel röstet die Hälften der ungeschälten Zwiebel ohne Fett auf den Schnittflächen stark an. Löscht ab, füllt mit Wasser auf.



2

Vorsichtig legt er das Huhn in den Topf mit den Zwiebeln, Wein und 2,5 l Wasser. Der Topf sollte also nicht zu klein sein.



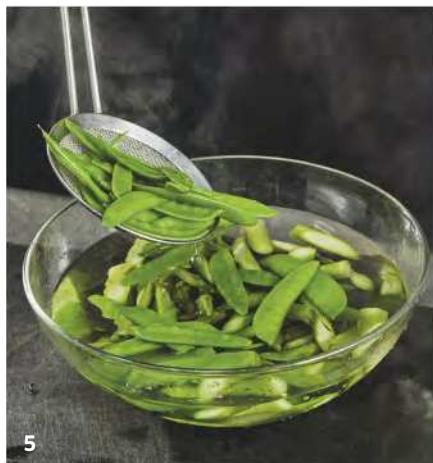
3

Das Suppengrün bindet Marcel selbst: aus Möhren, Sellerie, Petersilienwurzel, Lauch und Petersilie in der gewünschten Menge.



4

Beim Kochen des Huhns steigen Trübstoffe auf, die Marcel mit der Kelle abschöpft. So bleibt die Brühe klar – das Auge kocht mit.



5

Marcel taucht das blanchierte Gemüse in kaltes Wasser. Durch das Abschrecken behält es seine kräftige grüne Farbe.



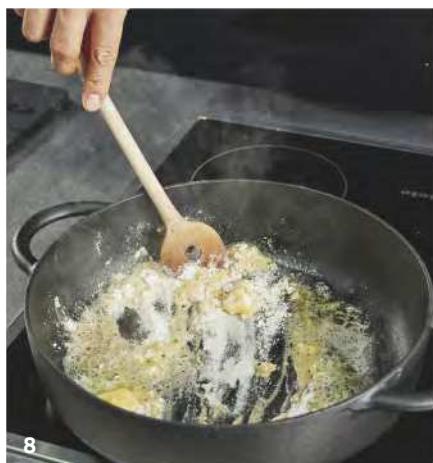
6

Nach gut 1 Stunde nimmt unser Koch das Huhn aus dem Topf und entfernt die Haut. Beim gegarten Huhn geht das ganz leicht.



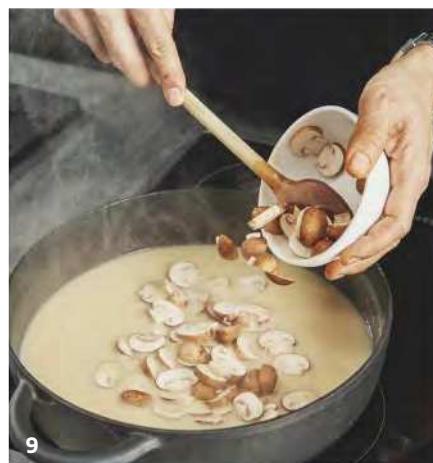
7

Nach dem Häuten zieht er das Fleisch von den Knochen. Nach dem Garen ist es so weich, dass es fast von selbst abfällt.



8

Für die Sauce rührt Marcel eine Mehlschwitze an. Er zerlässt Butter im Topf, röhrt Mehl unter und gießt Brühe an.



9

Pilze in die Sauce geben und aufkochen, dann Spargel, Zuckerschoten und Fleisch zugeben und 5 Minuten darin erwärmen.

## HÜHNERFRIKASSEE

### \* EINFACH

Für 4 Portionen

#### FRIKASSEE

- 2 Möhren
- 1 Petersilienwurzel
- 150 g Knollensellerie
- 150 g Lauch
- 5 Stiele krause Petersilie
- 1 größere Zwiebel
- 150 ml Weißwein
- 1 (Bio-)Hähnchen (ca. 1,2 kg)
- 3 Lorbeerblätter
- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- 5 Pimentkörner
- 2 Gewürznelken • Salz
- 500 g grüner Spargel (ersatzweise weißer Spargel)
- 100 g Zuckerschoten • Zucker
- 150 g kleine braune Champignons
- 2 ½ EL Butter
- 2 ½ EL Mehl
- 80 g Crème fraîche
- Cayennepfeffer
- 2–3 EL Worcestershiresauce
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 4 Stiele Estragon (ersatzweise 2 TL getrockneter Estragon)

#### REIS

- 200 g Basmati-Reis • Salz
- 150 g TK-Erbsen
- 1 TL Butter

Außerdem: Küchengarn

**1.** Möhren und Petersilienwurzel schälen, längs vierteln. Sellerie schälen, in Scheiben schneiden, diese längs halbieren. Lauch putzen, waschen, längs halbieren. Gemüse und 3 Stiele Petersilie mit Küchengarn zu einem Bund Suppengrün zusammenbinden.

**2.** Zwiebel halbieren und auf den Schnittflächen in einem großen Topf ohne Fett dunkelbraun rösten. Mit Wein ablöschen und 2,5 l Wasser zugießen, dann Hähnchen, Suppengrün, Lorbeer, Pfeffer, Piment, Nelken, 1 ½ TL Salz zugeben. Halb zudeckt bei milder Hitze langsam aufkochen und 1:10–1:20 Stunden bei milder Hitze sieden lassen. Dabei Trübstoffe gelegentlich mit der Schaumkelle abschöpfen.

**3.** Inzwischen vom Spargel (siehe Tipp 1) die Enden abschneiden und nach Belieben im unteren Drittel schälen. Stangen in 2 cm große Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen. In einem Topf 1 l Wasser aufkochen, je 1 TL Zucker und Salz zugeben. Spargel darin 2 Minuten (siehe Tipp 1) blanchieren. 30 Sekunden vor Ende der Garzeit Zuckerschoten zugeben. Das Gemüse mit der Schaumkelle aus dem Topf nehmen, abschrecken und im Sieb abtropfen lassen. Pilze putzen, in Scheiben schneiden.

**4.** Suppengrün und Huhn aus der Brühe nehmen und lauwarm abkühlen lassen. Huhn häuten, Fleisch von den Knochen lösen und grob schneiden. Brühe durch ein Sieb gießen, zurück in den Topf geben und aufkochen.

**5.** Butter im Topf zerlassen. Mehl zugeben, unterrühren, aufschäumen. Ca. 800 ml Brühe zugießen und aufkochen. Crème fraîche zugeben, 5 Minuten bei milder Hitze kochen. Champignons in die Sauce geben, aufkochen und mit Salz, 1 Prise Cayenne, Worcestershiresauce und Zitronensaft würzen. Spargel, Zuckerschoten und Fleisch zugeben und in der Sauce 5 Minuten erwärmen.

**6.** Estragon- und restliche Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden. Kurz vor dem Servieren untermischen.

**7.** Basmati-Reis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Erbsen 1 Minute vor Ende der Garzeit zugeben. Reis im Sieb abtropfen lassen, in eine Schüssel geben, Butter untermischen. Reis zum Frikassee servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Garzeit 1:10–1:20 Stunden

**PRO PORTION** 45 g E, 22 g F, 58 g KH = 636 kcal (2662 kJ)

**Tipp 1** Weißen Spargel komplett schälen und (nach Belieben) 1–2 Minuten länger blanchieren.

**Tipp 2** Der Rest der Brühe lässt sich einfrieren oder als Basis für eine Hühnersuppe verwenden.

# Was koch ich heute?



**ESSEN&TRINKEN**  
**7 Tage, 7 Teller**  
€ 24,99 | ISBN 978-3-96584-000-3

**80 leckere Rezepte für jeden Tag – wie gewohnt unkompliziert, abwechslungsreich und vor allem alltagstauglich.**



**essen & trinken**

ZS Verlag GmbH, Kaiserstraße 14b, 80801 München –  
©Lizenz der Marke ESSEN&TRINKEN durch Deutsche  
Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG

# CLEVERE PLANWIRTSCHAFT

Besondere Zeiten erfordern besondere Maßnahmen: In dieser und der nächsten Ausgabe von »e&t« finden Sie schnelle und alltagstaugliche Rezepte für ganze 20 Tage. Eine praktische Einkaufsliste für jeweils 5 Tage erleichtert Ihnen die Organisation. Kleiner Aufwand, großer Genuss!

TEXT MARIANNE ZUNNER

## WOCHE 1

### EINKAUFLISTE

- 3 Zwiebeln
- 100 g Möhren
- 150 g Champignons
- 700 g mehligkochende Kartoffeln
- 500 g Brokkoli
- je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- 1 Zitrone
- 8 Stiele Koriandergrün
- 2 Eier (Kl. M)
- 100 ml Milch
- 2 El Butter
- 200 g Schmand
- 100 g Sahnejoghurt (10% Fett)
- 100 g mittelalter Gouda
- 200 g Feta-Käse
- 200 g fester Tofu
- 2 TK-Kabeljaufillets (à 150 g)
- 50 g gekochter Schinken (in Scheiben)
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 250 g Basmati-Reis
- 1 Pk. Pizza-Teig (400 g; Kühlregal)
- 1 Tl rote Currysauce
- 500 ml Gemüsebrühe
- 4 El Olivenöl
- 3 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 5 El Sojasauce
- ½ Tl gemahlene Kurkuma
- Muskat (frisch gerieben)
- Salz
- Pfeffer



25 Min.

MONTAG

## Scharfe Hähnchen-Gemüse-Pfanne

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 250 g Basmati-Reis • 1 Zwiebel • je 1 rote und gelbe Paprikaschote • 250 g Hähnchenbrustfilet • 1 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl) • 1 TL rote Currysauce • Salz • Pfeffer
- 4 Stiele Koriandergrün • 100 g Sahnejoghurt (10 % Fett)

1. Basmati-Reis nach Packungsanweisung garen. **Die Hälfte davon auskühlen lassen und für Mittwoch abgedeckt kalt stellen.**
2. Zwiebel halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschoten waschen, putzen, halbieren und entkernen. **Je 1 Hälfte für Dienstag abgedeckt kalt stellen.** Restliche Paprika in Streifen schneiden. Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Paprika darin 2–3 Minuten anbraten. Gemüse aus der Pfanne nehmen. Hähnchenfleisch hineingeben und rundum goldbraun anbraten. Currysauce und 100 ml Wasser zugeben und 2 Minuten kochen lassen. Gemüse wieder zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Korianderblättchen abzupfen. Hähnchenpfanne mit Koriander bestreuen, mit Reis und Sahnejoghurt servieren.

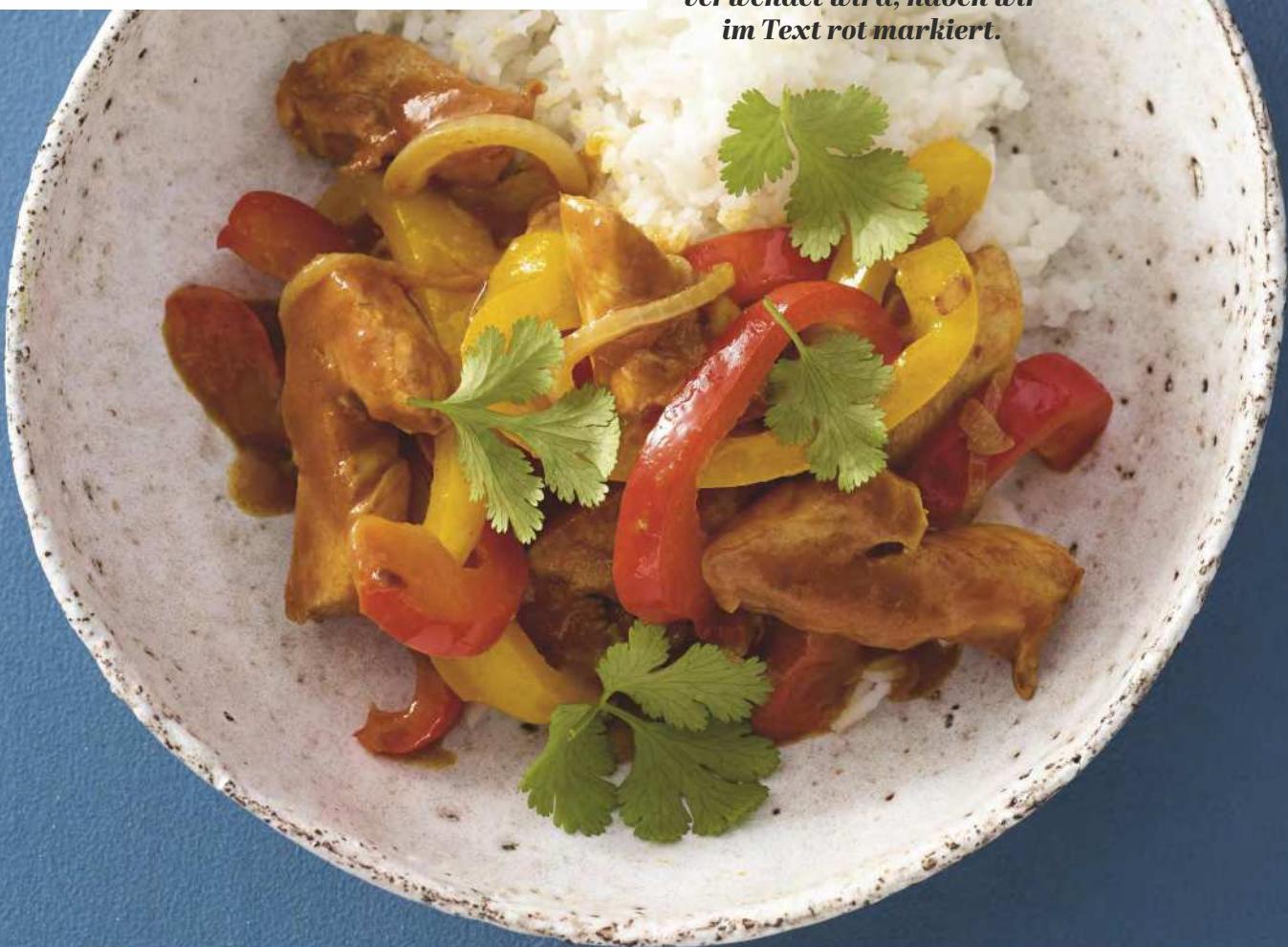
**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO PORTION** 36 g E, 11 g F, 56 g KH = 485 kcal (2033 kJ)



### ALLES IM BLICK

**Lebensmittel, von denen  
ein Teil an einem  
anderen Wochentag  
verwendet wird, haben wir  
im Text rot markiert.**



25 Min.

DIENSTAG

## Kartoffelsuppe

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 Zwiebel • 3 EL Olivenöl • 300 g mehligkochende Kartoffeln
- 500 ml Gemüsebrühe • je ½ rote und gelbe Paprikaschote (von Montag) • 200 g Feta-Käse • Salz • Pfeffer

**1.** Zwiebel fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten.

**2.** Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Zu den Zwiebeln geben und die Gemüsebrühe zugießen. Suppe aufkochen und zugedeckt 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

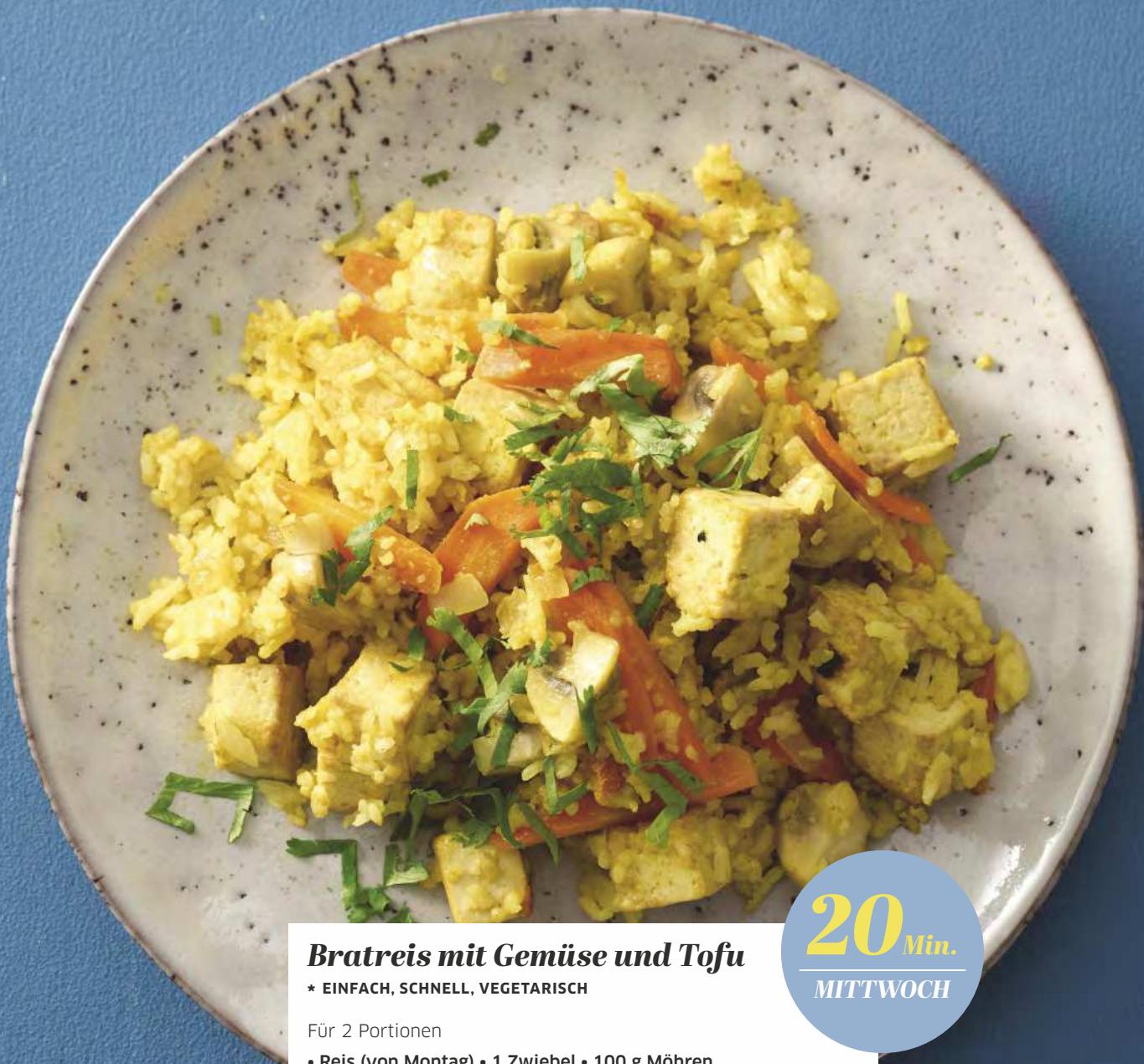
**3.** Paprika waschen, fein würfeln. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Paprika darin 4 Minuten braten. 100 g Feta zerbröseln. **Restlichen Feta für Freitag abgedeckt kalt stellen.**

**4.** Kartoffeln in der Suppe mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Paprikawürfeln und Feta bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO PORTION** 12 g E, 27 g F, 23 g KH = 402 kcal (1686 kJ)





## Bratreis mit Gemüse und Tofu

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- Reis (von Montag) • 1 Zwiebel • 100 g Möhren
- 100 g Champignons • 200 g fester Tofu • 2 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl) • ½ TL gemahlene Kurkuma • 2 Eier (Kl. M)
- 4–5 El Sojasauce • 4 Stiele Koriandergrün • Pfeffer

20 Min.  
MITTWOCH

**1.** Reis aus dem Kühlschrank nehmen. Zwiebel fein würfeln. Möhren schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Champignons putzen und vierteln. Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen, dann würfeln.

**2.** Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Tofu darin rundum goldbraun anbraten. Zwiebeln, Möhren und Champignons zugeben und 3–4 Minuten mitbraten. Reis in die Pfanne geben, mit Kurkuma bestäuben und unter Wenden erhitzen.

**3.** Eier und 3 El Sojasauce verquirlen. Mischung über den Reis gießen und vorsichtig unterrühren. Korianderblättchen von den Stielen abzupfen und grob hacken. Bratreis mit restlicher Sojasauce und Pfeffer abschmecken, mit Koriander bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten

**PRO PORTION** 30 g E, 22 g F, 59 g KH = 578 kcal (2416 kJ)

## Pizza bianca mit Schinken und Brokkoli

\* EINFACH, SCHNELL

25 Min.  
DONNERSTAG

Für 2 Portionen

• 500 g Brokkoli • Salz • 50 g Champignons • 50 g gekochter Schinken (in Scheiben) • 100 g mittelalter Gouda • 1 Pk. Pizza-Teig (400 g; Kühlregal) • 200 g Schmand • Pfeffer • 1 El Olivenöl

**1.** Vom Brokkoli 200 g Röschen abtrennen, waschen, halbieren. Restlichen Brokkoli abgedeckt für Freitag kalt stellen. Röschen in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen. Champignons putzen, in dünne Scheiben schneiden. Schinken in Streifen schneiden, Gouda grob reiben.

**2.** Pizza-Teig auf einem Backblech entrollen, Schmand darauf verstreichen. Pizza mit Brokkoli, Champignons und Schinken belegen, mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der unteren Schiene 15–18 Minuten backen. Pizza in Stücke schneiden, mit Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO PORTION** 36 g E, 11 g F, 56 g KH = 485 kcal (2033 kJ)





Erleben Sie die Welt von Schweizer Käse: [www.schweizerkaese.de](http://www.schweizerkaese.de)

## Das Beste mit den Liebsten teilen.

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

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



Schweiz. Natürlich.

**Käse aus der Schweiz.**  
[www.schweizerkaese.de](http://www.schweizerkaese.de)



## Fischfilet mit Brokkoli-Kartoffel-Stampf

\* EINFACH, SCHNELL

30 *Min.*

FREITAG

Für 2 Portionen

- 2 TK-Kabeljaufilets (à 150 g) • 400 g mehligkochende Kartoffeln • Salz • Brokkoli (von Donnerstag) • 100 ml Milch
- Feta-Käse (von Dienstag) • Pfeffer • Muskat (frisch gerieben)
- 2 El Butter • 1 Zitrone (Saft ausgepresst)

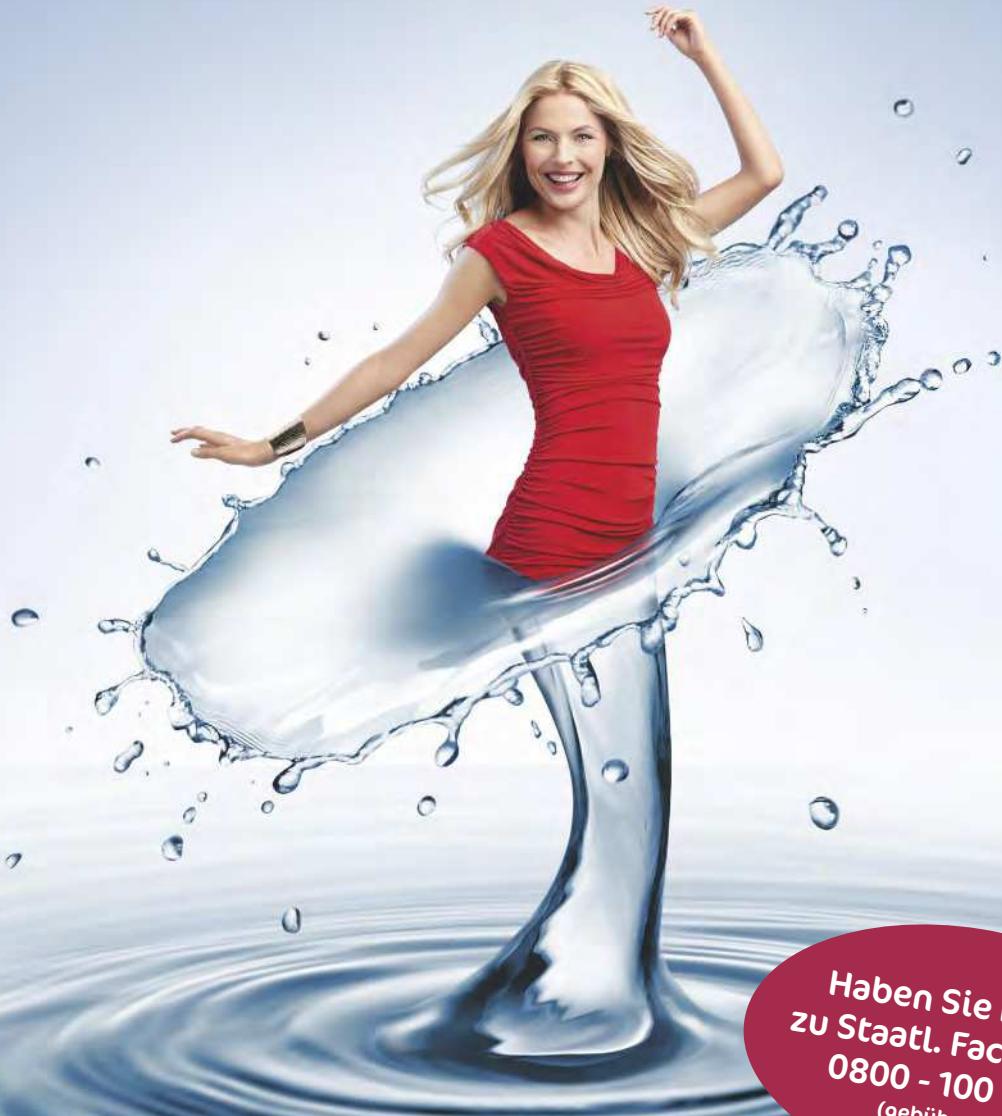
**1.** Fischfilets auftauen lassen. Kartoffeln schälen, waschen, grob würfeln und in kochendem Salzwasser 15 Minuten garen. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Brokkolistiel schälen und würfeln. Brokkoli zu den Kartoffeln geben, weitere 5 Minuten garen und abgießen.

**2.** Milch zum Gemüse geben und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Feta zerbröseln und unterrühren. Stampf mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**3.** Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets trocken tupfen und darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2 Minuten braten. Fischfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und anschließend mit dem Brokkoli-Kartoffel-Stampf servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Auftauzeit

**PRO PORTION** 43 g E, 27 g F, 30 g KH = 560 kcal (2348 kJ)



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

# Natürlich besser leben.



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

STAATL.  
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

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

# WOCHE 2



**25** Min.  
MONTAG

## **Gnocchi mit Kirschtomaten und Basilikum**

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

• 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 2 El Olivenöl • 1 Tl gemahlene Kurkuma • 2 Dosen Kirschtomaten (à 400 g Füllmenge) • 1 Tl gekörnte Gemüsebrühe • Zucker • Salz • Pfeffer • 1 Pk. Gnocchi (400 g; Kühlregal) • 1 Tl Butter • 5 Stiele Basilikum • 30 g Parmesan

**1.** Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit Kurkuma bestäuben, kurz mitdünsten. Tomaten und 200 ml Wasser zugeben. Mit gekörnter Brühe, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen.

**2.** Gnocchi nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abgießen und abtropfen lassen.

**3.** 200 g Tomatensauce abschöpfen, abkühlen lassen und für Dienstag abgedeckt kalt stellen. Gnocchi und Butter unter die restliche Sauce mischen. Basilikumblätter abzupfen, grob zerzupfen und darüberstreuen, Parmesan darüberhobeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO PORTION** 15 g E, 8 g F, 77 g KH = 466 kcal (1950 kJ)

**ALLES IM BLICK**  
**Lebensmittel, von denen**  
**ein Teil an einem**  
**anderen Wochentag verwendet**  
**wird, haben wir im Text**  
**rot markiert.**

40 Min.  
DIENSTAG

## Überbackene Mozzarella-Schnitzel

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 30 g Parmesan • 1 Kugel Mozzarella (125 g) • 1 Zwiebel
- 2 Schweineschnitzel (à 200 g) • Salz • Pfeffer • 2 El Olivenöl
- 100 ml Weißwein • 2 Scheiben Bauernbrot (à 40 g)
- Tomatensauce (von Montag)

**1.** Parmesan fein reiben. Mozzarella in Scheiben schneiden und mit Küchenpapier trocken tupfen. Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. Schnitzel quer halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schnitzel darin von jeder Seite hellbraun braten. Herausnehmen. Zwiebeln in die Pfanne geben und hellbraun braten. Mit Wein ablöschen, aufkochen und in eine Auflaufform (24x14 cm) geben. Schnitzel darauflegen, mit Brot bedecken. Tomatensauce darübergeben. Mozzarella und Parmesan darauf verteilen.

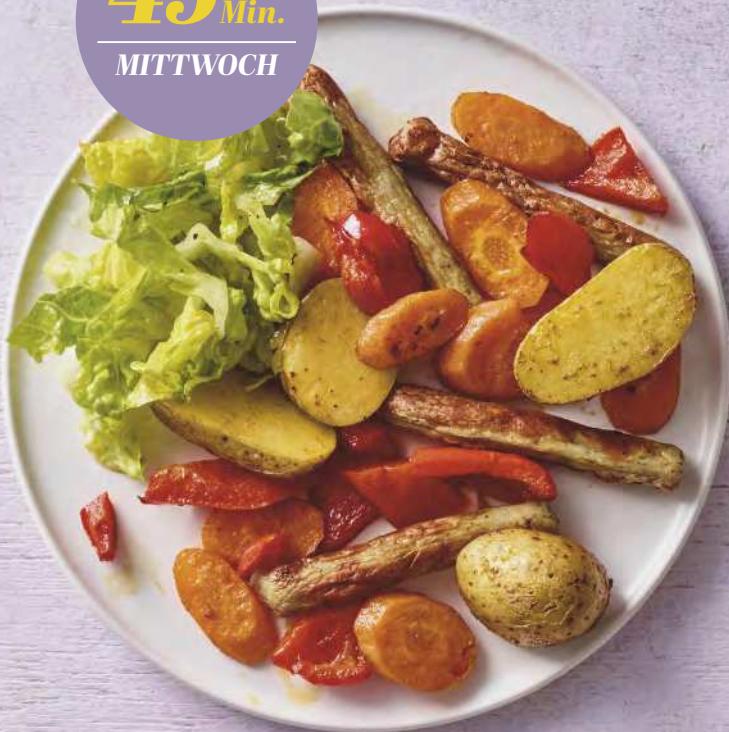
**3.** Schnitzel im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten überbacken.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

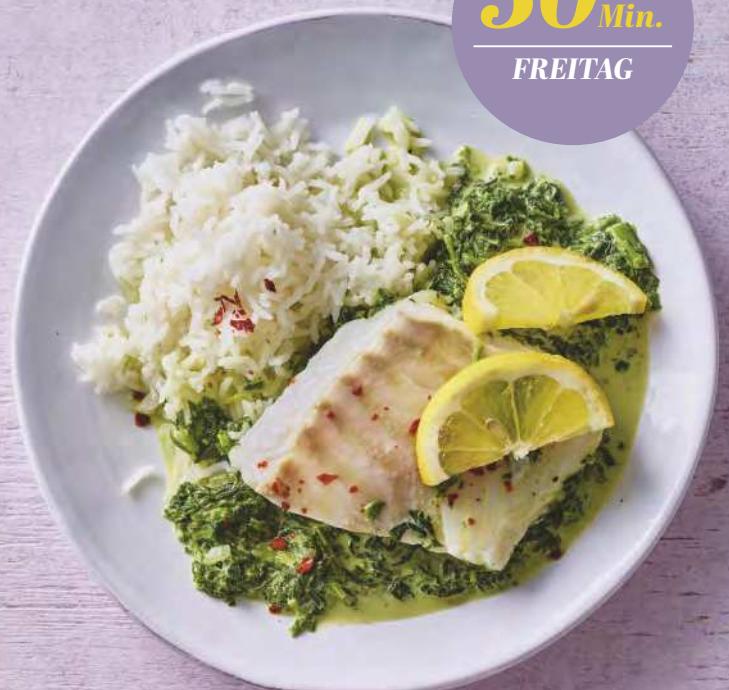
**PRO PORTION** 64 g E, 32 g F, 29 g KH = 695 kcal (2910 kJ)



**45** Min.  
MITTWOCH



**30** Min.  
FREITAG



**35** Min.  
DONNERSTAG



**MEIN TIPP**  
»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

*„Wenn Sie keinen Halloumi-Käse  
dahaben, geben Sie stattdessen grob  
zerkrümelten Feta  
zur Möhrensuppe.  
Da das Anbraten  
entfällt, sparen Sie  
sogar noch Zeit.“*

## MITTWOCH

### Bratwürstchen und Gemüse vom Blech

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 rote Paprikaschote • 100 g Möhren • 400 g kleine Kartoffeln
- 6 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl) • Salz • 1 Tl edelsüßes Paprikapulver • 10 Nürnberger Bratwürstchen • 3 El Essig
- Zucker • Pfeffer • 2 Mini-Römersalate

**1.** Paprikaschote waschen, putzen und in Stücke schneiden. Möhren schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten und halbieren. Alles in einer Schüssel mit 3 El Öl, Salz und Paprikapulver mischen.

**2.** Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 10 Minuten braten. Bratwürstchen dawischen verteilen und 10 Minuten mitbraten. Würstchen wenden, weitere 10 Minuten braten.

**3.** Essig mit Salz, 1 Prise Zucker, Pfeffer und 2 El Wasser zu einem Dressing verrühren. Restliches Öl unterrühren. Römersalat putzen, waschen und trocken schleudern. Blätter grob zerzupfen und mit dem Dressing mischen. Gemüse und Würstchen mit Salat servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 25 g E, 66 g F, 33 g KH = 864 kcal (3619 kJ)

## FREITAG

### Fischfilet mit Kokos-Spinat

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 500 g TK-Blattspinat • 2 TK-Kabeljaufilets (à 150 g)
- 100 g Basmati-Reis • 1 Zwiebel • 1 El Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 200 ml Kokosmilch • 1 Tl gekörnte Gemüsebrühe • Salz
- ½ Tl Chiliflocken • 1–2 Tl Zitronensaft • 2 Zitronenscheiben

**1.** Blattspinat und Fischfilets auftauen lassen. Reis nach Packungsanweisung garen.

**2.** Zwiebel würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Blattspinat in ein Sieb geben und gut ausdrücken. In die Pfanne geben und kurz mitdünsten. Kokosmilch und 100 ml Wasser zufügen. Mit Gemüsebrühe, Salz und Chiliflocken würzen und bei mittlerer Hitze aufkochen.

**3.** Kabeljaufilets auf den Spinat legen, mit Salz würzen, anschließend zugedeckt 7 Minuten garen. Fisch mit Zitronensaft beträufeln, mit Kokos-Spinat und Reis anrichten. Zitronenscheiben halbieren und dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Auftauzeit

**PRO PORTION** 41 g E, 24 g F, 45 g KH = 590 kcal (2464 kJ)

## DONNERSTAG

### Möhrensuppe mit Halloumi

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 Zwiebel • 300 g Möhren • 5 El Öl (z.B. Maiskeimöl) • 1 Tl gemahlene Kurkuma • 200 ml Kokosmilch • 400 ml Gemüsebrühe • 1 rote Paprikaschote • 200 g Halloumi-Käse • 2 Stiele Basilikum • Salz • ½ Tl Chiliflocken • 1–2 El Zitronensaft

**1.** Zwiebel würfeln. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. 3 El Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Möhren zugeben, kurz mitdünsten. Mit Kurkuma bestäuben, kurz mitdünsten. Kokosmilch und Gemüsebrühe zugießen. Zugedeckt aufkochen und 15 Minuten garen.

**2.** Paprika waschen, putzen und würfeln. Halloumi trocken tupfen und würfeln. Basilikumblättchen von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

**3.** Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz, Chiliflocken und Zitronensaft abschmecken und bei milder Hitze warm stellen.

**4.** Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Halloumi darin rundum hellbraun braten. Paprikawürfel kurz mitbraten, leicht mit Salz würzen. Beides in der Suppe anrichten, mit Basilikum bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 26 g E, 67 g F, 18 g KH = 813 kcal (3391 kJ)

## WOCHE 2

### EINKAUFSLISTE

- 4 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Möhren
- 400 g kleine Kartoffeln
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Mini-Römersalate
- 7 Stiele Basilikum
- 1 Zitrone
- 1 Kugel Mozzarella (125 g)
- 60 g Parmesan
- 200 g Halloumi-Käse
- 1 Tl Butter
- 2 Scheiben Bauernbrot (à 40 g)
- 100 g Basmati-Reis
- 1 Pk. Gnocchi (400 g; Kühlregal)
- 2 Schweineschnitzel (à 200 g)
- 10 Nürnberger Bratwürstchen
- 2 TK-Kabeljaufilets (à 150 g)
- 500 g TK-Blattspinat
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml Füllmenge)
- 2 Dosen Kirschtomaten (à 400 g Füllmenge)
- 100 ml trockener Weißwein
- 4 El Olivenöl
- 12 El Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 3 El Essig
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 Tl gekörnte Gemüsebrühe
- 3 Tl gemahlene Kurkuma
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
- 1 Tl Chiliflocken

# NEU VON Brigitte

## DEIN COACHING-MAGAZIN

mit Deutschlands bekanntester Psychotherapeutin Stefanie Stahl



Jetzt im Handel oder online versandkostenfrei bestellbar unter:  
[www.brigitte.de/brigitte-leben](http://www.brigitte.de/brigitte-leben)

## EINKAUFLISTE

- 1 Kohlrabi (500 g)
- 400 g festkochende Kartoffeln
- 4 Stiele Dill
- je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- 1 Bio-Salatgurke
- 2 kleine Tomaten
- 5 Stangen Staudensellerie (mit Grün)
- 1 Mini-Römersalat
- 1 Bund Rauke
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehne
- 1 Ei (Kl. M)
- 2 El Butter
- 100 g Parmesan
- 250 ml Schlagsahne
- 250 g Rinderhack
- 100 g Bacon (in Scheiben)
- 2 TK-Lachsfilets (à 150 g)
- 2 kleine Fladenbrote (ersatzweise 1 großes)
- 1 El Mandelkerne (mit Haut)
- 180 g Spaghetti
- 320 g Risotto-Reis
- 100 g Semmelbrösel
- 1,1 l Gemüsebrühe
- 2 El Butterschmalz
- 3 El Essig
- 9 El Olivenöl
- 2 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 200 ml trockener Weißwein
- 2 Tl Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- ½ Tl Chiliflocken
- 1 Tl getrockneter Oregano

# WOCHE 3



## Fladenbrot-Pizza mit Hack

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 2 kleine Fladenbrote • 5 El Olivenöl • 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe • 250 g Rinderhack
- 2 TL Tomatenmark • Salz •  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  TL Chiliflocken
- 1 TL getrockneter Oregano • 1 Bio-Salatgurke
- 2 Stangen Staudensellerie (mit Grün) • 2 kleine Tomaten

**1.** Fladenbrote jeweils waagerecht halbieren und auf ein Backblech legen. Schnittflächen mit je  $\frac{1}{2}$  El Olivenöl beträufeln.

**2.** Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln. Mit Hack, Tomatenmark, Salz, Chiliflocken und Oregano verkneten. Hackmasse mit einem Esslöffel gleichmäßig auf den Fladenbroten verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 10 Minuten backen.

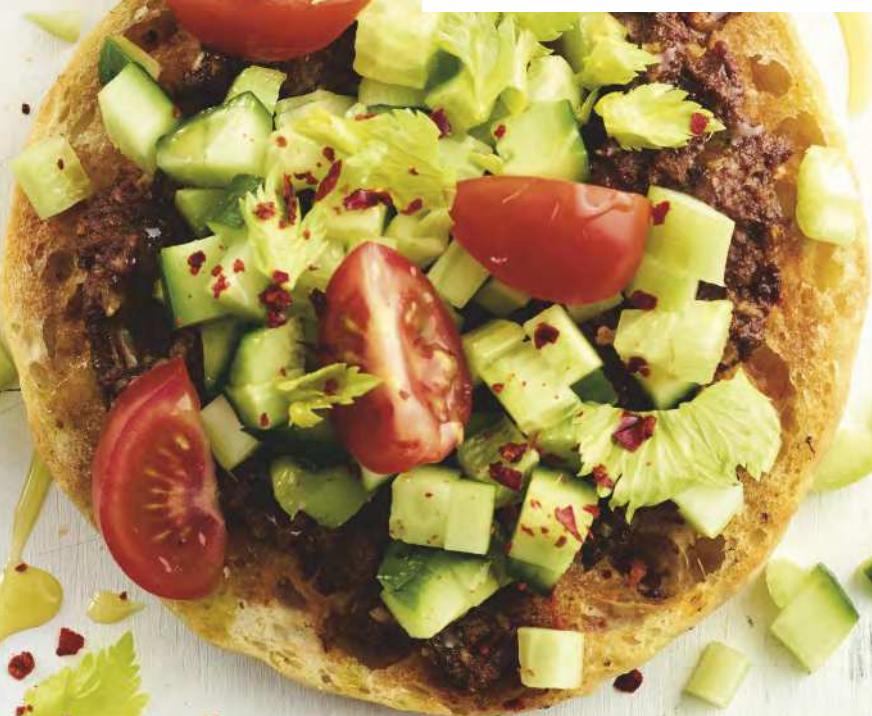
**3.** Salatgurke waschen, Sellerie putzen, waschen. Selleriegrün grob schneiden. Sellerie und  $\frac{1}{4}$  Gurke in kleine Würfel schneiden, **restliche Gurke für Donnerstag kühl stellen**. Tomaten waschen, in Spalten schneiden. Gemüse mit Salz, Chiliflocken und restlichem Olivenöl mischen, auf den Fladenbrot-Pizzen verteilen. Mit Selleriegrün bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO PORTION** 36 g E, 43 g F, 66 g KH = 833 kcal (3493 kJ)

**25** Min.

MONTAG



### ALLES IM BLICK

**Lebensmittel, von denen ein Teil an  
einem anderen Wochentag  
verwendet wird, haben wir im  
Text rot markiert.**



## Rauke-Risotto mit Mandeln

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 Zwiebel • 1 El Olivenöl • 320 g Risotto-Reis
- 200 ml trockener Weißwein • 1 l Gemüsebrühe (heiß)
- 60 g Parmesan • 2 El Butter • Salz • Pfeffer • 1 Bund Rauke
- 1 El Mandelkerne (mit Haut)

35  
Min.  
DIENSTAG

**1.** Zwiebel fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Reis zugeben, kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. So viel heiße Brühe zugießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Risotto offen ca. 20 Minuten bissfest garen, dabei nach und nach restliche Brühe zugeben und gelegentlich umrühren. 40 g Parmesan fein reiben.

**2.** Butter und geriebenen Parmesan unter den Risotto rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. **500 g Risotto abnehmen, abkühlen lassen und abgedeckt für Donnerstag kühl stellen.**

**3.** Rauke putzen, waschen. Die Hälfte davon fein schneiden und unter den Risotto mischen. Mandeln grob hacken, restlichen Parmesan hobeln. Risotto mit restlicher Rauke, Mandeln und Parmesan bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 15 g E, 19 g F, 67 g KH = 538 kcal (2252 kJ)



## Paprika-Pasta mit Speck

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 100 g Bacon (in Scheiben)
- 1 rote und 1 gelbe Paprikaschote
- 3 Stangen Staudensellerie (mit Grün)
- 180 g Spaghetti
- Salz • Pfeffer
- 40 g Parmesan
- 100 ml Schlagsahne

1. Bacon jeweils quer vierteln und in einer großen Pfanne ohne Fett knusprig braten. Bacon herausnehmen.
2. Paprikaschoten waschen, putzen und halbieren.  $\frac{1}{2}$  rote Paprika **für Donnerstag abgedeckt kalt stellen**. Restliche Paprika in feine Streifen hobeln. Staudensellerie waschen, putzen und ebenfalls in feine Scheiben hobeln. Selleriegrün grob schneiden.
3. Spaghetti, Paprika und Selleriescheiben in die Pfanne geben. 500 ml Wasser, Salz und Pfeffer zugeben, zugedeckt aufkochen, dann offen bei mittlerer Hitze 9–10 Minuten garen.
4. Parmesan fein reiben. Schlagsahne zu den Nudeln gießen und erhitzen. Pasta mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Parmesan, Bacon und Selleriegrün bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 28 g E, 37 g F, 70 g KH = 756 kcal (3164 kJ)

**30**  
Min.  
DONNERSTAG

## Risotto-Puffer mit Salat

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- **½ Paprika (von Mittwoch)** • Risotto (von Dienstag) • 1 Ei (KI. M)
- 100 g Semmelbrösel • Salz • Pfeffer • 2 El Butterschmalz
- Bio-Salatgurke (von Montag) • 1 Mini-Römersalat • 3 El Essig
- Zucker • 3 El Olivenöl • 1 Stiel Dill

**1.** Paprika in kleine Würfel schneiden. Mit Risotto, Ei, 50 g Semmelbröseln, Salz und Pfeffer gründlich mischen. Zu 6–8 Puffern formen und in restlichen Semmelbröseln wenden.

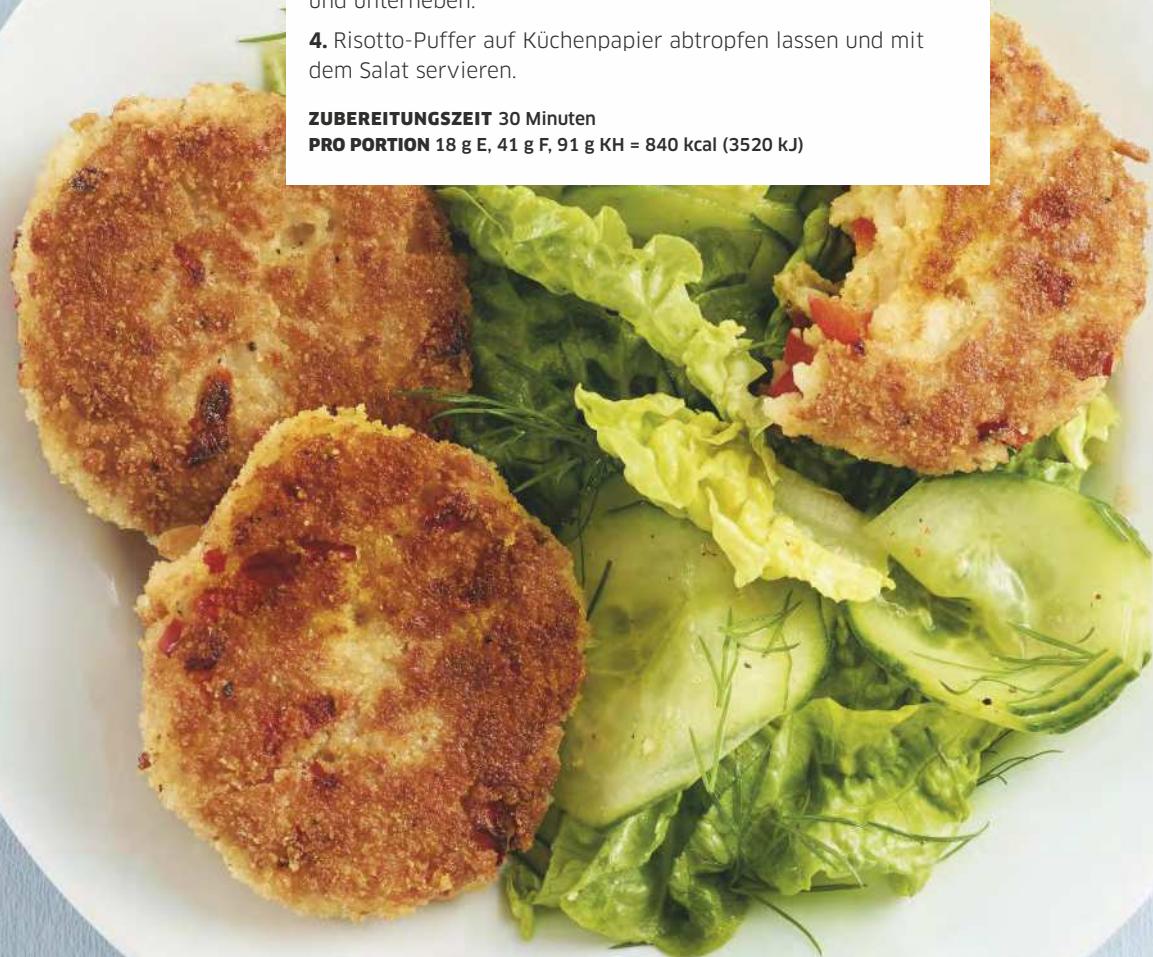
**2.** Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Puffer darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten goldbraun braten.

**3.** Salatgurke streifig schälen und in Scheiben hobeln. Römersalat putzen, waschen, trocken schleudern und zerzupfen. Mit Gurken, Essig, 2 El Wasser, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Olivenöl mischen. Dillspitzen vom Stiel abzupfen, grob schneiden und unterheben.

**4.** Risotto-Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Salat servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 18 g E, 41 g F, 91 g KH = 840 kcal (3520 kJ)





## Lachs mit Kohlrabi-Rahmkartoffeln

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

• 2 TK-Lachsfilets (à 150 g) • 1 Kohlrabi (500 g) • 400 g festkochende Kartoffeln • 2 Ei neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl) • 150 ml Schlagsahne • 100 ml Gemüsebrühe • Salz • Pfeffer • 3 Stiele Dill

35 Min.

FREITAG

**1.** Lachsfilets auftauen lassen. Kohlrabi schälen, zarte Blättchen beiseitelegen. Kohlrabi halbieren und in 1 cm breite Spalten schneiden. 400 g Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. Öl in einem breiten Topf erhitzen, Kohlrabi und Kartoffeln darin 3 Minuten andünsten. Schlagsahne und Brühe zugießen, Mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 15 Minuten garen.

**2.** Lachsfilets salzen, auf das Gemüse im Topf legen. Zugedeckt weitere 6–8 Minuten garen.

**3.** Dillspitzen von den Stielen abzupfen, fein schneiden. Lachs herausnehmen, die Hälften vom Dill unter das Gemüse heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachs mit dem Gemüse servieren, mit Kohlrabiblättchen und restlichem Dill bestreuen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 39 g E, 51 g F, 32 g KH = 772 kcal (3235 kJ)

# Genießen und sparen

Jetzt bestellen unter:  
[www.esen-und-trinken.de/2020wein](http://www.esen-und-trinken.de/2020wein)

Zwei wunderbare Weine zum unschlagbar günstigen Preis!

**essen & trinken**

Die Gourmet-Weine vom Kultweingut Dreissigacker

**12 x Weißburgunder**  
 für nur **€ 69,-** (statt € 118,80)

**12 x Spätburgunder**  
 für nur **€ 89,-** (statt € 156,-)

**VERSANDKOSTENFREI!**



**essen & trinken**

Das 12er-Set des Weißburgunders kostet € 69,- (statt € 118,80); Preis pro Flasche im Set: € 5,75, Inhalt: 12 x 0,75 l.  
 Das 12er-Set des Spätburgunders kostet € 89,- (statt € 156,-); Preis pro Flasche im Set: € 7,42, Inhalt: 12 x 0,75 l.  
 Beide Weine sind nur im 12er-Set erhältlich, keine Einzelflaschen. Nur solange der Vorrat reicht.  
 Jetzt bestellen unter: [www.esen-und-trinken.de/2020wein](http://www.esen-und-trinken.de/2020wein)

## PAKET 1: WEISS



**12 Flaschen Gourmet-Wein Weißburgunder 2017 für nur € 69,-**

### KURZBESCHREIBUNG

Eleganter Weißwein voller Frische.

### GERUCH

Im aromatischen Bouquet zeigen sich Birne- und leichte Zitrusnoten sowie feine florale Anklänge.

### GESCHMACK

Feine Fruchtnoten und eine sanfte Säure machen diesen Dreissigacker Weißburgunder zu einem frischen und äußerst eleganten Weingenuss, der noch lange nachklingt.

### EMPFEHLUNG

Ausgeglichener Allrounder, der als Solist ebenso wie als vielfältig einsetzbarer Essensbegleiter begeistert.

## PAKET 2: ROT



**12 Flaschen Gourmet-Wein Spätburgunder 2016 für nur € 89,-**

### KURZBESCHREIBUNG

Lebendiger Rotwein mit feiner Frucht.

### GERUCH

Aromen von Kirsche und dunklen Beeren bestimmen ein fruchtiges Bouquet.

### GESCHMACK

Der Dreissigacker ist dicht und aromatisch am Gaumen, dabei aber lebendig und zugänglich. Zur Frucht gesellt sich eine feine Würze, die Tannine sind elegant eingebunden.

### EMPFEHLUNG

Wunderbarer Essensbegleiter zu klassischen Braten- und Grillgerichten.

### HERSTELLER

**Weingut Dreissigacker**

Untere Klinggasse 4, 67595 Bechtheim

# WOCHE 4



**25 Min.**  
MONTAG

## Paprika-Rindergeschnetzeltes

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- je 1 rote und gelbe Paprikaschote • 1 Zwiebel • 4 Stiele Thymian • 2 Rinderhüftsteaks (à 150 g) • 4 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer • 1 Dose stückige Tomaten (400 g Füllmenge)
- 300 g Couscous • Zucker

**1.** Paprikaschoten waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln. Thymianblättchen abzupfen und fein hacken. Hüftsteaks in Streifen schneiden.

**2.** 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Rindfleisch darin bei starker Hitze rundum braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

**3.** Restliches Olivenöl in die Pfanne geben, Paprika darin 2 Minuten braten. Zwiebeln zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Tomaten und 100 ml Wasser zugeben, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze 10 Minuten leise kochen lassen.

**4.** Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Rindfleisch in die Paprika-Tomaten-Sauce geben und kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Geschnetzeltes mit der Hälfte des Couscous servieren. Restlichen Couscous abkühlen lassen und für Mittwoch abgedeckt kalt stellen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO PORTION** 43 g E, 27 g F, 66 g KH = 717 kcal (3004 kJ)

### ALLES IM BLICK

**Lebensmittel, von denen ein Teil an einem anderen Wochentag verwendet wird, haben wir im Text rot markiert.**

25 Min.  
DIENSTAG

## Spitzkohl-Kartoffel-Curry mit Garnelen

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 Pk. TK-Garnelen (160 g; roh, ohne Kopf und Schale)
- 100 g TK-Erbsen • ½ Spitzkohl • 250 g festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel • 1 El Butter • 2 TL Currysauce • 2 TL Mehl
- 1 TL gekörnte Gemüsebrühe • 150 ml Schlagsahne • Salz
- Pfeffer • 1–2 TL Zitronensaft

**1.** Garnelen und Erbsen auftauen lassen. Spitzkohl putzen, vierteln und den harten Strunk entfernen. Viertel quer in dünne Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und 1 cm groß würfeln. Zwiebel fein würfeln.

**2.** Butter in einem Topf erhitzen. Kartoffeln darin 2 Minuten andünsten. Spitzkohl und Zwiebeln kurz midünsten. Mit Currysauce und Mehl bestäuben, kurz mit anschützen. 150 ml Wasser und die Sahne zugießen, mit Gemüsebrühe würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen.

**3.** Garnelen trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Nach 15 Minuten mit den Erbsen zum Spitzkohl geben und mitgaren. Spitzkohl-Curry mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 25 Minuten plus Auftauzeit

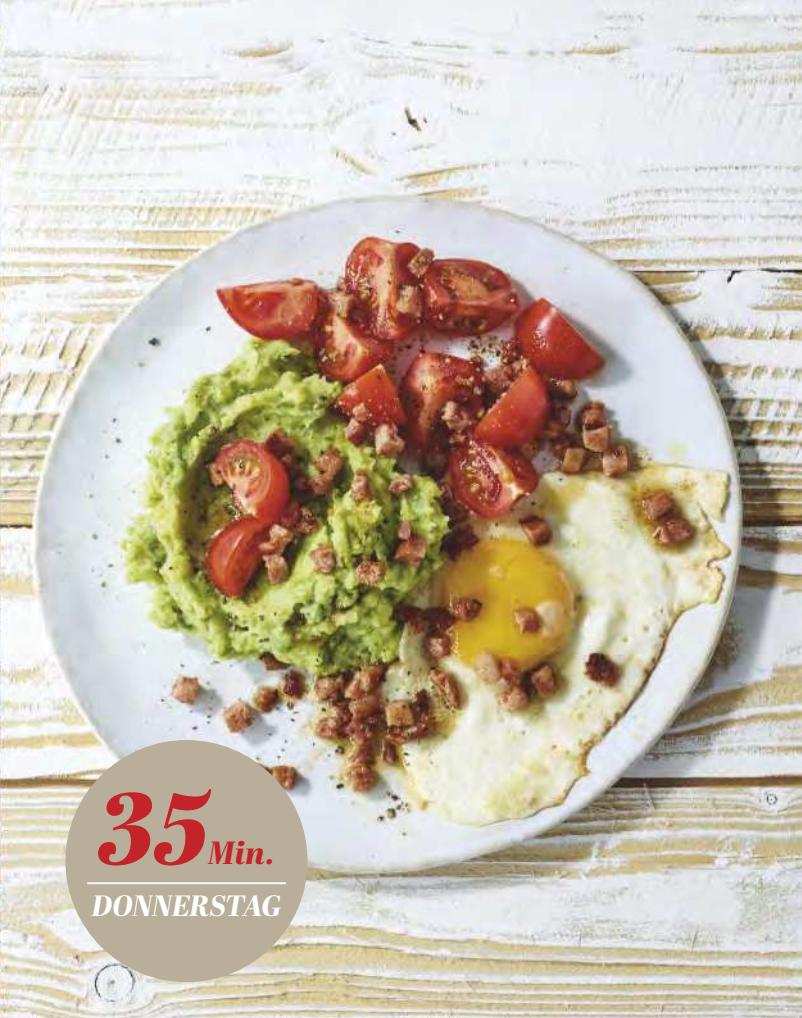
**PRO PORTION** 27 g E, 32 g F, 37 g KH = 572 kcal (2397 kJ)





25 Min.

MITTWOCH



35 Min.

DONNERSTAG



FREITAG

MEIN TIPP  
»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

*„French Toast, ob süß oder herhaft, ist eine tolle Resteverwertung für altbackenes Brot, trockene Toastscheiben und übrig gebliebene Brötchen.“*

## MITTWOCH

### Taboulé mit gebratenem Halloumi

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 150 g mittelgroße Tomaten • ½ Bund glatte Petersilie
- 3 Stiele Minze • 4 Frühlingszwiebeln • Couscous (von Montag)
- 4 El Zitronensaft • 7 El Olivenöl • Salz • Pfeffer
- ½ Tl Chiliflocken • 250 g Halloumi-Käse • 4 Stiele Thymian

1. Tomaten waschen, Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomaten 1 cm groß würfeln. Petersilien- und Minzblätter abzupfen und fein schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und das Weiße und Hellgrüne in dünne Ringe schneiden.
2. Couscous mit Tomaten, Petersilie, Minze und Frühlingszwiebeln mischen. Zitronensaft, 3 El Wasser, 5 El Olivenöl, Salz, Pfeffer und ¼ Tl Chiliflocken verrühren, mit dem Couscous mischen und 10 Minuten durchziehen lassen.
3. Halloumi trocken tupfen und in 2 Scheiben schneiden. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Halloumi darin bei starker Hitze von beiden Seiten knusprig braun braten. Thymianstiele kurz mitbraten. Käse mit restlichen Chiliflocken würzen. Couscous-Salat (Taboulé) eventuell nachwürzen und mit dem Halloumi servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

PRO PORTION 37 g E, 66 g F, 61 g KH = 1023 kcal (4284 kJ)

## FREITAG

### Spitzkohl-Slaw mit pikantem French Toast

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- ½ Spitzkohl • Salz • 75 g Schinkenwürfel • 3 El Olivenöl
- 1 rote Paprikaschote • ½ Bund glatte Petersilie • 100 g Schmand • 1 El Apfelessig • Zucker • 2 Eier (Kl. M) • 8 El Milch
- Pfeffer • 4 Scheiben Bauernbrot (à 40 g) • 2 El Butter

1. Spitzkohl putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Kohl quer in feine Streifen schneiden, in einer Schüssel salzen und mit den Händen gut durchkneten.
2. 1 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schinken darin knusprig braten. Paprika putzen, waschen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Petersilienblätter abzupfen, fein schneiden. Paprika, Schinken und Petersilie mit dem Kohl mischen. Schmand mit 1 El Olivenöl, Apfelessig, etwas Salz und 1 Prise Zucker zu einem Dressing verrühren. Über den Spitzkohl geben, gut mischen und 15 Minuten marinieren.
3. Inzwischen Eier, Milch, Salz und Pfeffer in einer breiten Schale mit dem Schneebesen verquirlen. Brot in der Eiermilch wenden, 5 Minuten darin ziehen lassen. Butter und restliches Olivenöl in einer breiten Pfanne erhitzen. Brot darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4-5 Minuten goldbraun braten. Cole Slaw eventuell nachwürzen und mit dem French Toast servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 29 g E, 55 g F, 48 g KH = 847 kcal (3545 kJ)

## DONNERSTAG

### Erbsen-Kartoffel-Stampf mit Schinken

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 300 g mehligkochende Kartoffeln • Salz • 200 g TK-Erbsen
- 300 g Tomaten • 75 g Schinkenwürfel • 2 El Butter
- 4 Eier (Kl. M) • 4 El Milch • Pfeffer • Muskat (frisch gerieben)

1. Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. In kochendem Salzwasser 20 Minuten garen. Erbsen nach 15 Minuten zugeben und mitgaren. Tomaten putzen, waschen, in Spalten schneiden.

2. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schinken darin knusprig braun braten. Schinken herausnehmen, Eier im Bratfett zu Spiegeleieren braten. Spiegeleier salzen.

3. Kartoffel-Erbsen-Mischung abgießen und im offenen Topf ausdampfen lassen. 1 El Butter und Milch zugeben und alles mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit den Tomaten, Spiegeleieren und Schinkenwürfeln anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 35 g E, 33 g F, 38 g KH = 615 kcal (2580 kJ)

## WOCHE 4

### EINKAUFSLISTE

- |                                                        |                                             |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| • 1 gelbe Paprikaschote                                | • 1 Dose stückige Tomaten (400 g Füllmenge) |
| • 2 rote Paprikaschoten                                | • 300 g Couscous                            |
| • 450 g Tomaten                                        | • 100 g Schmand                             |
| • 1 Bund glatte Petersilie                             | • 150 ml Schlagsahne                        |
| • 3 Stiele Minze                                       | • 6 Eier (Kl. M)                            |
| • 8 Stiele Thymian                                     | • 4 Scheiben Bauernbrot (à 40 g)            |
| • 4 Frühlingszwiebeln                                  | • 12 El Milch                               |
| • 1 Zitrone                                            | • 1 El Apfelessig                           |
| • 300 g TK-Erbsen                                      | • 5 El Butter                               |
| • 1 Spitzkohl                                          | • 14 El Olivenöl                            |
| • 250 g festkochende Kartoffeln                        | • Salz                                      |
| • 300 g mehligkochende Kartoffeln                      | • Pfeffer                                   |
| • 2 Zwiebeln                                           | • Zucker                                    |
| • 2 Rinderhüftsteaks (à 150 g)                         | • ½ Tl Chiliflocken                         |
| • 250 g Halloumi-Käse                                  | • 2 Tl Currypulver                          |
| • 150 g Schinkenwürfel                                 | • Muskat (frisch gerieben)                  |
| • 1 Pk. TK-Garnelen (160 g; roh, ohne Kopf und Schale) | • 1 Tl gekörnte Gemüsebrühe                 |
|                                                        | • 2 Tl Mehl                                 |

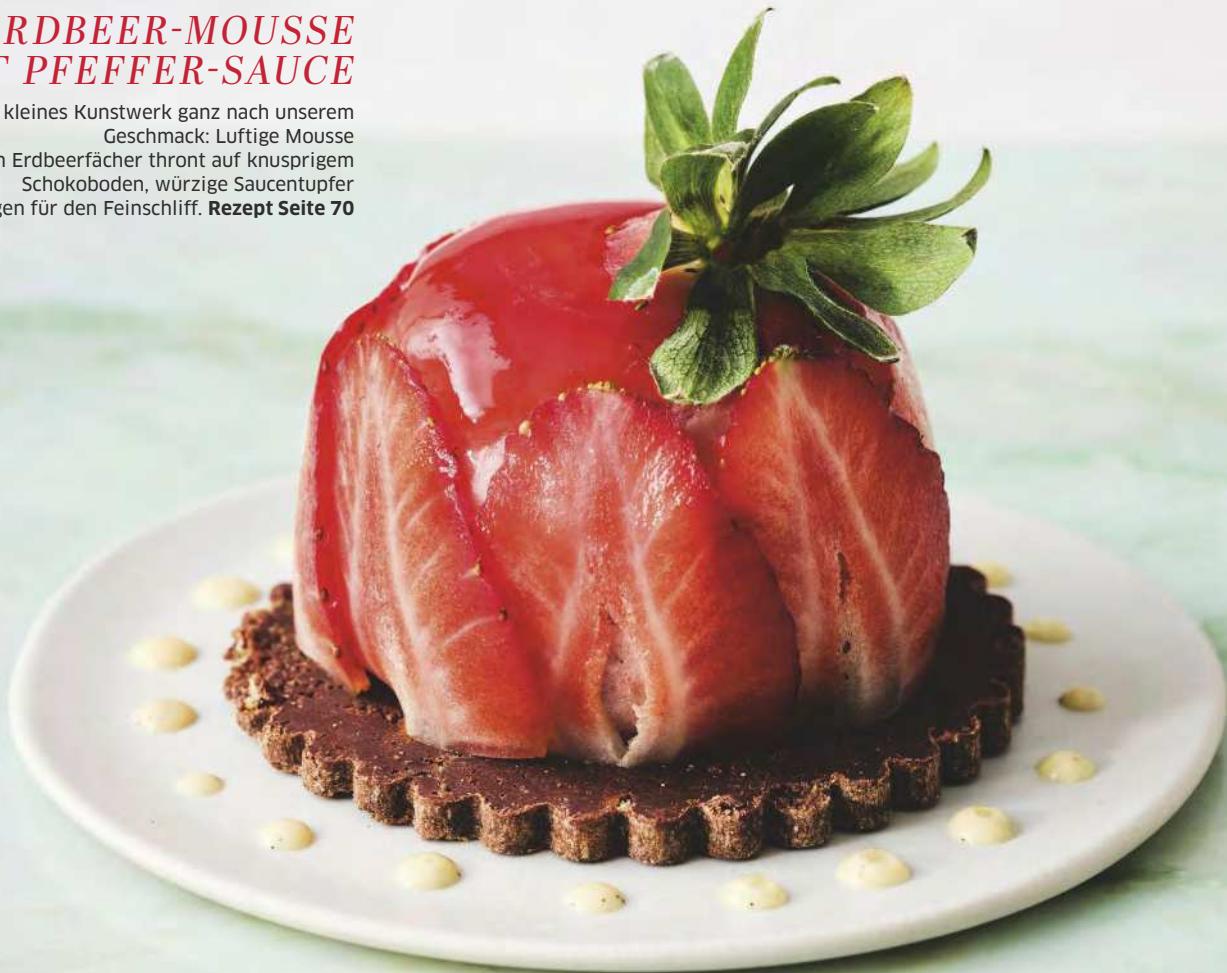
# FORMSCHÖN IN ROT

Unsere Köchin Hege Marie Köster schenkt ihrer Torte einen eleganten Streifenlook, formt Kugeln aus fruchtiger Mousse und serviert das Sorbet in hübschen Tupfen. Fünf Rezepte, die die Erdbeere optisch und geschmacklich glänzend in Szene setzen

REZEPTE HEGE MARIE KÖSTER FOTOS THORSTEN SUEDFELS  
STYLING KRISZTINA ZOMBORI TEXT BENEDEKT ERNST

## ERDBEER-MOUSSE MIT PFEFFER-SAUCE

Ein kleines Kunstwerk ganz nach unserem Geschmack: Luftige Mousse im Erdbeerfächer thront auf knusprigem Schokoboden, würzige Saucentupfer sorgen für den Feinschliff. **Rezept Seite 70**





## MANDELKUCHEN MIT ERDBEERSALAT

Es fällt schwer, den fruchtigen Salat mit Basilikum nicht sofort wegzulöffeln. Auf vanilligem Mandelkuchen schmeckt er allerdings noch besser. **Rezept Seite 72**



## ERDBEER-SCHOKO-TORTE

Rolle rückwärts: Überraschend luftige Erdbeer-Buttercreme schmiegt sich an Schoko-Biskuit, der hochkant aufgerollt zum Hingucker wird. **Rezept Seite 72**

„DURCH DIE KONFITÜRE UND DAS EIWEISS WIRKT DIE BUTTERCREME DEUTLICH SCHLANKER – AUCH WENN SIE ES LEIDER NICHT IST.“

»e&t«-Köchin Hege Marie Köster



## ERDBEER- GIN-SORBET

Lassen Sie sich nicht vom fast hypnotischen Muster ablenken – am Ende schmilzt das leicht beschwipste Sorbet noch weg. Und das will doch niemand.

**Rezept Seite 73**



## ERDBEER-MOUSSE MIT CUMEO-PFEFFER-SAUCE

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 8 Portionen

### MOUSSE

- 4 Blatt weiße Gelatine
- 250 g Erdbeeren plus 8 kleine zum Verzieren
- 90 g Zucker
- 1 El Zitronensaft
- 2 Eier (Kl. M)
- Salz
- 200 ml Schlagsahne

### SAUCE

- ½ Vanilleschote
- 100 ml Schlagsahne
- 100 ml Milch
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 40 g Zucker
- Salz

- 3 Cumeo-Pfefferkörner (z.B. von Herbaria; ersatzweise Szechuan-Pfeffer)

### KNUSPERBÖDEN

- 150 g Zartbitterschokolade (55 % Kakao) • 20 g Butter
  - 150 g Butterkekse (am besten mit wenig Zucker)
- Außerdem: Spritzbeutel, Silikon-Form für Kugeln (z.B. „Dolce Tartufo“, 8 x 120 ml, von Silikomart; ersatzweise Silikon-Muffin-Förmchen), runder Ausstecher mit gewelltem Rand (5 cm Ø)

**1.** Für die Mousse Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen. 8 kleine Erdbeeren zum Verzieren beiseitestellen. Restliche Erdbeeren putzen, grob würfeln und mit 50 g Zucker und Zitronensaft in einem hohen Rührbecher mit dem Schneidstab fein pürieren. 4 El Püree zum Verzieren beiseitestellen.

**2.** Eier trennen. Eigelbe und Erdbeerpuree im Schlagkessel über einem heißen Wasserbad cremig-dicklich aufschlagen. Gelatine ausdrücken, in der Creme auflösen. Abkühlen lassen.

**3.** Eiweiße mit 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers in einer Schüssel halbsteif schlagen. Restlichen Zucker langsam einrieseln lassen, weiterschlagen, bis der Zucker aufgelöst ist. Sahne steif schlagen. Erst Eiweiß, dann Sahne unter die Creme heben. Mousse in den Spritzbeutel geben, Silikon-Form damit füllen und mindestens 10 Stunden (am besten über Nacht) gefrieren lassen.

**4.** Für die Sauce Vanilleschote längs halbieren, Mark herauskratzen. Schote und Mark mit Sahne und Milch in einem Topf aufkochen, vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Eigelbe, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten cremig-dicklich aufschlagen. Vanilleschote aus der Milchmischung entfernen. Mischung aufkochen, dann unter Rühren auf der niedrigsten Stufe des Handrührers nach und nach unter die Creme rühren.

**5.** Sauce zurück in den Topf geben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Sauce dicklich wird. Dabei in gleichmäßigen Bewegungen direkt am Topfboden entlangröhren, sodass die Masse nicht ansetzt. (Sie darf auf keinen Fall kochen, da das Eigelb sonst gerinnt.) Sauce in einer Schüssel auskühlen lassen. Cumeo-Pfeffer im Mörser zerstoßen, Sauce damit abschmecken.

**6.** Für die Knusperböden Schokolade grob hacken und im Schlagkessel mit der Butter über dem heißen Wasserbad schmelzen. Kekse im Blitzhacker fein zerkleinern und mit

der Schokolade mischen. Mischung auf einen Bogen Backpapier geben und glatt streichen. Mit einem weiteren Bogen Backpapier belegen und mit dem Rollholz dünn ausrollen (ca. 25 x 25 cm). Schokolade fest werden lassen, mit dem Ausstecher 8 Böden (à 5 cm Ø) ausstechen. Kalt stellen.

**7.** 30 Minuten vor dem Servieren Mousse aus den Silikon-Formen drücken. Schokoböden auf Teller verteilen, Mousse mittig daraufsetzen. Kleine Erdbeeren putzen, in hauchdünne Scheiben schneiden und fächerartig um die Mousse legen. Mousse mit restlichem Püree und nach Belieben mit Erdbeergrün verzieren. Cumeo-Pfeffer-Sauce dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden plus Gefrierzeit mindestens 10 Stunden  
**PRO PORTION** 7 g E, 23 g F, 39 g KH = 407 kcal (1708 kJ)

Foto rechts

## ERDBEER-EISTEE

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Gläser (à 300 ml Inhalt)

- 600 g Erdbeeren
- 200 g Zucker
- 3 El Zitronengrastee
- Eiswürfel
- 6 El Zitronensaft
- Außerdem: 6 Gläser (à 300 ml Inhalt)

**1.** Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen, putzen. 150 g Erdbeeren vierteln und einfrieren. Restliche Erdbeeren klein schneiden, mit dem Zucker in einen Topf geben, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten kochen. Erdbeeren in ein feines Sieb gießen, dabei den Sirup auffangen. Erdbeeren gut abtropfen lassen und vorsichtig ausdrücken (ohne Fruchtfleisch). Sirup abkühlen lassen (ergibt ca. 300 ml).

**2.** Zitronengrastee mit 1,5 l Wasser aufkochen. Den Tee 6–8 Minuten ziehen lassen, abseihen und abkühlen lassen.

**3.** Gefrorene Erdbeerviertel und Eiswürfel in 6 große Gläser geben. Gläser mit Zitronengrastee füllen, je 1 El Zitronensaft und ca. 50 ml Sirup zugießen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Abkühlzeit

**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 36 g KH = 153 kcal (642 kJ)

„MACHEN SIE RUHIG  
 ETWAS MEHR  
 SIRUP! ER HÄLT  
 SICH LANGE UND  
 SCHMECKT AUCH  
 MIT TONIC WATER.“

»e&t«-Köchin Hege Marie Köster

## ERDBEER-EISTEE

Jetzt schon ein Must-have für den Sommer: Ein Glas mit kühlem Zitronengrastee und einem Schuss Erdbeersirup geht wirklich immer.  
**Rezept links**





Foto Seite 67

## MANDELKUCHEN MIT ERDBEERSALAT

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 8 Stücke

### BODEN

- 4 Eiweiß (Kl. M)
- Salz
- 150 g Puderzucker
- 150 g gemahlene Mandeln (mit Schale)
- etwas Butter für die Form

### CREME

- 1 Vanilleschote
- 300 ml Schlagsahne
- 4 Eigelb (Kl. M)

### BUTTERCREME

- 70 g Zucker
- 10 g Speisestärke

### ERDBEERSALAT

- 300 g Erdbeeren
  - 1 El Zucker
  - 2 EL Zitronensaft
  - 100 g Rote Johannisbeeren
  - 2 Stiele Basilikum
- Außerdem: Tarte-Form (26 cm Ø), Spritzbeutel (am besten mit Blattfülle)



Foto Seite 68

## ERDBEER-SCHOKO-TORTE

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 16 Stücke

### SCHOKO-BISKUIT-TEIG UND VERZIERUNG

- 5 Eier (Kl. M)
- 150 g Zucker plus etwas zum Bearbeiten • Salz
- 30 g Kakao • 120 g Mehl
- 200 g Erdbeeren

Außerdem: verstellbarer runder Backrahmen, Spritzbeutel mit kleiner Lochfülle (ca. 2 mm Ø)

**1.** Für den Boden Eiweiße mit 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers halbsteif schlagen. 50 g Puderzucker löffelweise zugeben und steif schlagen.

**2.** Restlichen Puderzucker mit Mandeln mischen und vorsichtig unter die Eiweißmischung heben. Tarte-Form fetten und die Masse einfüllen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) 25–30 Minuten backen. Tarte-Form aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

**3.** Inzwischen für die Creme Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. 150 ml Sahne, Eigelbe, Zucker, Stärke und Vanillemark glatt rühren, in einem Topf aufkochen und unter Rühren 30 Sekunden kochen. Direkt in eine Schüssel umfüllen und abgedeckt abkühlen lassen.

**4.** Inzwischen für den Erdbeersalat Erdbeeren waschen, im Sieb gut abtropfen lassen, putzen, in kleine Würfel schneiden und mit Zucker und Zitronensaft mischen. Johannisbeeren waschen, abtropfen lassen und von den Rispen streifen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Johannisbeeren und Basilikum mit den Erdbeeren mischen.

**5.** Für die Creme restliche Sahne steif schlagen. Creme mit den Quirlen des Handrührers glatt rühren, Sahne unterheben. Creme in einen Spritzbeutel (am besten mit Blattfülle) geben und 1 Stunde kalt stellen.

**6.** Boden aus der Form lösen und auf eine Platte geben. Mit einem Messer in 8 Stücke schneiden und Creme im Zickzack-Muster auf jedes Stück spritzen. Je 1 El Erdbeersalat auf den Stücken verteilen, restlichen Salat dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Kühlzeit 1 Stunde

**PRO PORTION** 9 g E, 25 g F, 36 g KH = 418 kcal (1753 kJ)

### BUTTERCREME

- 500 g Erdbeeren
- 3 El Zitronensaft

### ERDBEER-SALAT

- 500 g Gelierzucker (1:1)
- 5 Eiweiß (Kl. M)

### SALZ

### 50 g Zucker

### 500 g Butter

(zimmerwarm)

**1.** Für die Buttercreme Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen, putzen und grob würfeln. Erdbeeren, Zitronensaft und Gelierzucker mischen, 10 Minuten Saft ziehen lassen. Erdbeeren aufkochen, 4 Minuten sprudelnd kochen. Konfitüre mit dem Schneidstab fein pürieren und durch ein feines Sieb gießen.

**2.** 340 g Konfitüre in einen Topf geben und erhitzen. Eiweiße und 1 Prise Salz mit dem Schneebesen der Küchenmaschine halbsteif schlagen. Zucker langsam einrieseln lassen, weiterschlagen. Heiße Konfitüre im dünnen Strahl zugeben, dabei weiterschlagen, bis die Masse handwarm ist (ca. 30 Minuten). Butter in Stücken unterschlagen. (Die Masse muss so weit abgekühlt sein, dass die Butter nicht schmilzt.)

**3.** Für den Teig Eier, Zucker und 1 Prise Salz mit dem Schneebesen der Küchenmaschine cremig-dicklich aufschlagen. Kakao und Mehl sieben und in 2 Portionen unterheben. Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, glatt streichen und im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) 12–15 Minuten backen. Biskuit mit dem Backpapier auf ein leicht gezuckertes sauberes Geschirrtuch stürzen und etwas abkühlen lassen.

**4.** Backpapier mit wenig Wasser bestreichen und vom Biskuit abziehen. Biskuit in 3 gleich große Streifen à ca. 9 x 40 cm teilen. (Wichtig ist, dass die Streifen genau gleich breit sind, sonst wird die Torte uneben.) Jeden Streifen erst mit je 4 El Konfitüre, dann mit je 3 El Buttercreme bestreichen.

**5.** Einen Streifen locker aufrollen und hochkant auf eine Platte stellen. Den zweiten Streifen anschließend an den ersten Streifen schneckenförmig um die Rolle legen. Mit dem dritten Streifen ebenso verfahren. Torte mit einem verstellbaren Backrahmen umschließen und 1 Stunde kalt stellen. Torte mit restlicher Buttercreme rundum glatt einstreichen.

**6.** Erdbeeren waschen, trocken tupfen, putzen, vierteln und mit 2 El Konfitüre mischen. Restliche Konfitüre in den Spritzbeutel mit Lochfülle geben, den Rand der Torte verzieren. Erdbeeren auf die Torte geben, bis zum Servieren kalt stellen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:40 Stunden plus Kühlzeit 1 Stunde

**PRO PORTION** 5 g E, 27 g F, 51 g KH = 483 kcal (2031 kJ)



Foto Seite 69

## ERDBEER-GIN-SORBET

\*\* MITTELSCHWER,  
GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| • 1 Blatt rote Gelatine | • 75 ml Gin            |
| • 500 g Erdbeeren       | Außerdem: Eis-         |
| • 100 g Zucker          | maschine, Spritzbeutel |
| • 4 Ei Zitronensaft     | mit Sterntülle         |

**1.** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen, putzen und klein schneiden. Erdbeeren mit Zucker und Zitronensaft aufkochen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Gelatine ausdrücken, in der heißen Masse auflösen und mit dem Schneidstab fein pürieren. Abkühlen lassen, dann den Gin zugießen.

**2.** Kalte Sorbet-Masse ca. 30 Minuten in der Eismaschine gefrieren lassen. Masse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen, in gekühlte Gläser spritzen, sofort servieren. Oder einfrieren und 10 Minuten vor dem Servieren antauen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 1 g E, 0 g F, 21 g KH = 133 kcal (557 kJ)

„ALS FRISCHER  
ZWISCHENGANG  
FUNKTIONIERT  
DAS SORBET  
EBENSO GUT WIE  
ALS LEICHTES  
DESSERT.“

»e&t«-Köchin Hege Marie Köster

JETZT  
ZEIGEN SICH  
**BEEREN**  
VON IHRER  
**SCHOKOLADENSEITE.**



Aus Hafer, von Herzen. 

# IM LAND DER SCHÖNEN AUSSICHTEN

Im vergangenen Jahr reiste unsere Autorin mit Bus und Bahn durch Mecklenburg-Vorpommern und stellte fest: Die besten Köche haben ihre Restaurants an bezaubernden Orten eröffnet. So speiste sie mit Blick auf Schafe, einen Gemüsegarten oder den glitzernden See. Ihr Traumziel für die Zeit nach Corona steht jedenfalls schon fest!

TEXT CAROLA RÖNNEBURG FOTOS CHRISTIAN KERBER



Näher dran an Wind und  
Wellen kann man kaum  
wohnen: der Weststrand  
von Ahrenshoop



**W**ährend ich diesen Text schreibe, stehen Teile des öffentlichen Lebens still. Wohin wollen wir wohl fahren, wenn wir wieder reisen und auswärts essen dürfen? Für mich steht fest: Ich möchte wieder nach Mecklenburg-Vorpommern. Dabei begann meine Zickzackreise durch das kulinarisch schlecht beleumundete Bundesland mit Hindernissen: Nach nur 75 Minuten Fahrtzeit gelangte ich zwar mit dem Zug von Berlin nach Neustrelitz, aber im Bahnhof waren alle Schließfächer außer Betrieb. Ich wollte mir die Stadt ansehen, bevor ich am Abend im „Forsthaus Strelitz“ würde essen gehen. Wohin mit dem Koffer? Von der jungen Frau bei der Touristeninformation erfahre ich, dass es am Hafen des Zierker Sees verschließbare Fahrradboxen gebe, sehr praktisch auch für Koffer.

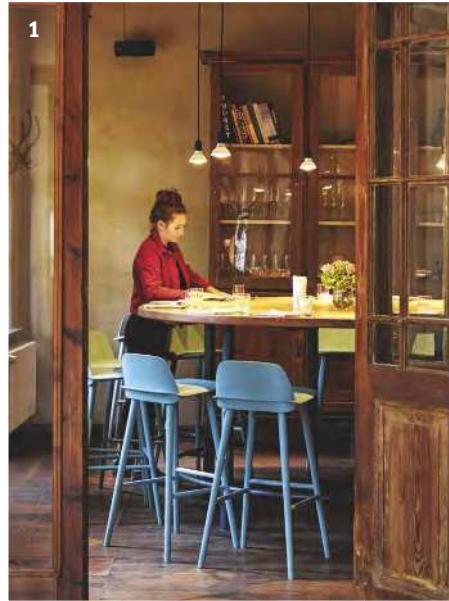
Ein Rundblick am Hafen zeigt einen Spielplatz, die Promenade, zwei Angler auf einem Steg, Restaurantterrassen, das Büro des Hafenmeisters. Ich klopfe und erkundige mich nach den Fahrradboxen. Der Hafenmeister, ein weißbärtiger Mann, übergeht meine Frage. „Ich bin bis 20 Uhr hier“, sagt er nur. Wir sind im Geschäft.

Mecklenburg-Vorpommern mag an seinen Küsten überlaufen sein, jenseits davon ist es eine der angenehmsten Regionen, die ich kenne. Das Land ist weit, die Menschen sind absichtslos freundlich, und nahezu überall fließt oder steht ein Gewässer. Allein im Einzugsgebiet von Neustrelitz gibt es 29 Seen. Zwei davon liegen in der Stadt: der rund dreieinhalf Quadratkilometer große Zierker See mit Wasserstraßenanschluss bis zur Ostsee und der kleine Glambecker See samt Badeanstalt. Darüber hinaus besitzt die einstige Residenzstadt trotz massiver Zerstörungen im

Zweiten Weltkrieg viele restaurierte oder wiederaufgebaute Sehenswürdigkeiten. Ich bummele durch den Schlosspark, sehe mir die Schlosskirche an und bewundere das ehemalige Carolinenpalais. Jetzt aber knurrt mein Magen, er will ins „Forsthaus“. Ich hole meinen Koffer ab und bedanke mich. „Jo“, sagt der Hafenmeister.

### Wo die Gartenküche erblüht

Zwei aufmerksame Hunde, ein kurz- und ein sehr langhaariges Tier, begrüßen mich wohlerzogen lautlos. Das also ist das „Forsthaus Strelitz“ – ein Gehöft mit schönem Fachwerkhaus, Scheune und



## FORSTHAUS STRELITZ

**1+2** Das Gasthaus der Eltern wurde von den Geschwistern Pankratz behutsam modernisiert, drum herum laufen Schafe, Hühner und Sattelschweine **3** Wenzel Pankratz' Kochkunst auf einem Teller: Damwild, das Kraut Agastache und Haselnüsse



Anbauten, Kastanien und Obstbäumen. „Essen mit Aussicht“ lautet das Thema meiner Recherche, „Aussicht mit Essen“ passt hier genauso gut: Der Koch Wenzel Pankratz hält unter anderem Hühner und Sattelschweine und baut zudem sein eigenes Gemüse an.

Annette Pankratz, die Schwester des Chefs, führt mich über einen Pfad an bunten Blumeninseln vorbei über eine Wiese. An deren Ende erwartet mich meine Unterkunft: ein renoviertes Gartenhäuschen mit extravaganter Badewanne im Zimmer und breiter Fensterfront. Nur die Schafe auf der Weide könnten mir beim Baden zusehen,



Wenzel Pankratz kehrte nach Ausflügen in die internationale Spitzengastronomie in seine Heimat zurück – zum Glück für Einheimische und Touristen



Da guckst du! Wiesen  
voller Kräuter, wilde  
Flächen mit Gesträuch und  
schattenspendenden  
Bäumen machen das  
Dorf Fürstenhagen zum  
Paradies auch für Ziegen

# SEEHOTEL AM NEUKLOSTERSEE

- 1 Gäste können hier vom hoteleigenen Badesteg die Füße im See baumeln lassen...
- 2 ... oder im Wintergarten des Restaurants „Allesisstgut“ erlesene Gerichte probieren
- 3 Zusammen mit ihrem Mann Gernot betreibt Johanne Nalbach das Hotelensemble mit Ferienhäusern, einer Badescheune, einer Bar und einem großzügigen Park

dafür bleibt aber leider keine Zeit. Gleich beginnt das Abendessen, also hurtig umgezogen und zurück zum „Forsthaus“. Auf dem Weg dorthin kommt mir die Frage in den Sinn, ob hier auch Tiertrainer angestellt sind: Wie auf ein Zeichen blöken ein paar Schafe in sanftem Ton, wälzt sich einer der beiden Esel genüsslich am Boden, und an einer Biegung liegt der Hippiehund bereit, um mich abzuholen. Ein Blick nach rechts: Hinter dem „Forsthaus“ erntet Wenzel Pankratz frisches Grün aus dem Küchengarten. Was für ein Auftakt!

Der Gastraum ist klein und auch unter der Woche gut besucht. Wenige Holztische füllen den Raum, hinter einer Wand verbirgt sich ein großer Ofen. Das muss sehr gemütlich sein im Winter, aber noch blüht sattgelber Sonnenhut vor den Fenstern. Aller Gemüsezucht zum Trotz ist die Küche nicht vegetarisch und erst recht nicht vegan. Pankratz kocht ein sechsgängiges Menü für alle, die ihm folgen mögen. Sie werden belohnt. Das beginnt mit seinem großartigen Brot, feinporig und mit dicker Kruste. Zum Knabbern schickt er einen Riesenleinsamenchip mit Petersiliencreme, gefolgt von köstlichem Damwild-Tatar in Petersilienöl. Überraschend ist ein pochiertes Ei mit hauchdünnen Karpfenscheiben und Zwetschge. Wie gut das ist! Dankbar löffle ich die austarierte Kombination, ebenso angetan mache ich mich über Maräne mit Brunnenkresse her. Der dritte Gang verblüfft mit einer geschmorten Möhre und einer beeindruckend delikaten Sauce aus Blauschimmelkäse und weißer Schokolade.

Pankratz bespielt konzentriert seine halb offene Küche. Er stellt Teller mit wunderbar glasigem Kabeljau bereit,



sein perfekt gebratenes Damwild versieht er mit einer Sauce, die einen Hauch von Kaffee enthält. Zwischendurch linse ich in sein Reich. Der Mann steht tatsächlich an einem Herd, den er mit Holz beheizt! Er wisst genau, wie heiß die Platte an welcher Stelle sei, erzählt er später. Aufgewachsen in einem nahe gelegenen Dorf, begann Pankratz seine Laufbahn mit einer Ausbildung im Berliner Zwei-Sterne-Restaurant „Facil“ und krempelte 2014 das Gasthaus seines Vaters um. Manchem Stammgast war das zu radikal. „Dafür sind andere gekommen“, sagt er. In seinem Betrieb hat er als Selbstversorger viel zu tun, doch seinen Beruf kann sich der 30-Jäh-

ige auf keinem anderen Posten mehr vorstellen. „Gastronomie ist für mich nur so auszuhalten.“

Nach einem Pfirsich-Dessert mit Sauerrahm und Fenchel neigt sich der Abend seinem Ende zu. Ich tapse vorsichtig unter einem verhangenen Sternenhimmel zum Gartenhaus, während ein Käuzchen ruft, und setze mich noch einen Moment nach draußen. Der Wuschelhund taucht auf, legt sich an die Hauswand und hütet mich, auf der Weide schnauben die überraschend nachaktiven Schafe – so ein guter Tag.

Am nächsten Morgen ist alle Kontemplation dahin. Trotz eines erstklassigen Frühstücks mit selbst gemostetem

## ALTE SCHULE

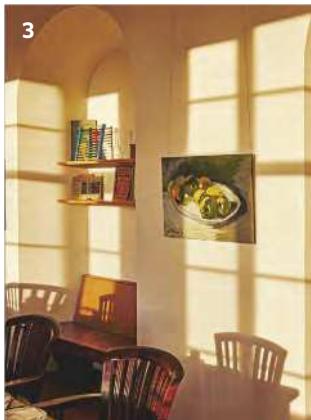
**1+2+3** Der Weg zu einem der besten Restaurants des Landes führt auch über den idyllischen Haussee.

Dank Daniel Schmidthaler wird im ehemaligen Klassenzimmer höchstens noch kulinarische Nachhilfe gegeben



Apfelsaft, mit Wurst und Schinken aus eigener Produktion sowie frischen Buchteln bin ich in Panik. In den nächsten zwei Stunden kann kein Taxi zum „Forsthaus“ kommen – was soll nur aus meinem ausgetüftelten Reiseplan werden? Wenzel Pankratz weiß Rat: Eben ist der Neustrelitzer Fahrradverleiher Markus Krafft mit seinem Lieferwagen voller Räder im „Forsthaus“ vorgefahren – und, keine Frage, auf seinem Weg zurück in die Stadt nimmt er mich mit. Er fährt sogar ungerührt an seinem Geschäft vorbei, dem „Pedal Point“, und behauptet, er müsse sowieso zum Bahnhof. So gelange ich doch noch auf die Spur, nach Wismar und von dort aus mit dem Bus nach Neukloster.

Ich fahre gern im Bus übers Land. Er weicht immer wieder von der geraden Linie ab, nimmt Schlaufen über die kleinen Orte entlang der Landstraße und bietet eine kostengünstige Sightseeing-Tour. Wir brausen an gewaltigen Getreidefeldern vorbei, kurven durch kleine Dörfer mit Backsteinhäuschen und Federvieh in den Gärten und überholen risikofreudige Radfahrer. In Neukloster möchte ich die berühmte Klosterkirche besichtigen, steige jedoch zu früh aus. So entdecke ich das „Café Lykka“. Es liegt in einem schiefen Haus, in dem sich die Türen von selbst schließen, und ist eine gemütliche Kuchen-Oase mit schöner Terrasse im Hof. Hier mache ich Pause und werde von den Betreiberinnen Tanja Schwarz und Ska Siolek überwältigend freundlich umsorgt. Sie servieren wunderbaren hausgebackenen Schokoladenkuchen, und selbstverständlich haben sie ein Eckchen für den Koffer frei. Als ich von



3



2

der Klosterbesichtigung zurückkehre, macht Tanja Schwarz gerade ein appetitliches Brot mit Frischkäse und Tomaten für ihren Stammgast Ulrike. Die ist eine pragmatische Frau: „Sie wollen ins „Seehotel“? Ich fahre Sie hin.“ Langsam verstehe ich, warum es noch keine Revolte gegen den lückenhaften Nahverkehr in Mecklenburg-Vorpommern gab.

### Weites Land am See

Der Neuklostersee liegt im Süden der Stadt und hat die Form eines Backenzahns. An seinem Ufer im Ortsteil Nakenstorf haben Johanne und Gernot Nalbach, Berliner Architekten, nach der

Wende ein LPG-Heim gekauft und zu einem Hotel-Resort umgebaut. Nachhaltiges Design war damals noch nicht in Mode, für Johanne Nalbach aber längst ein Begriff. „Ich bin stolz darauf, dass wir so weitsichtig waren“, sagt sie. Stück für Stück hat das Paar die Anlage ausgebaut. Das Prunkstück ist der Wintergarten, um den das Haupthaus erweitert wurde. Von hier aus schauen die Gäste über eine große Terrasse in den Garten, danach sind es nur ein paar Meter zum schmalen Privatsandstrand mit Badesteg. Links und rechts wuchert das Schilf, in kleinen Buchten dümpeln Boote. Im Wintergarten sind mittlerweile



Macht Schule: Das Gericht mit Weinbergsfirsich-Ragout, Paprika-Chutney und Öl aus grünem Wacholder aus Schmidthalers Repertoire

Es lohnt sich, vor dem Einkehren einen längeren Blick auf den Bodstedter Bodden bei Wieck auf dem Darß zu werfen



## GUTE STUBE

**1+2+3** Natürlich bietet das Team um Koch Paul Reichelt im „Hotel Haferland“ Ostsee-Dorsch, Bodden-Zander und Wild aus regionaler Jagd an. Doch die wahre Leidenschaft sind die kreativ gestalteten Salate und allerlei Gemüsekreationen mit Zutaten aus dem eigenen Bio-Garten



3



fast alle Tische besetzt. Die Stimmung ist angenehm gelöst, dazu tragen die vielen Familien mit ihren Kindern bei. Ich bekomme eine cremige Esskastanien-suppe mit feinen Tunfischwürfeln und Maishähnchen mit Möhren und Moghrabieh, auch als Perl-Couscous bekannt. Die frische und bittersüße Note gibt die japanische Yuzu-Frucht hinzu – dieses Essen macht Freude.

### **Fischerdorf am Bodden**

Meine nächste Station ist Wieck auf dem Darß, es geht also ans nördwestliche Ende von Mecklenburg. Im Hinterland der Ostseeküste gelegen, am Bodstedter Bodden, ist dieses ehemalige Fischerdorf auch deshalb etwas Besonderes, weil es bis heute keinen mehrstöckigen Hotelbau besitzt. Wiecker wohnen hauptsächlich in reetgedeckten Katen, und selbst die neueren Gebäude sind an dieses Erscheinungsbild angepasst. Zu den großen Häusern gehört das „Hotel Haferland“, das aussieht, als sei es frisch gebaut, aber schon immer dagewesen. Als ich eintreffe, ist die Veranda leer, und wer wissen will, warum, muss nur den anderen Gästen folgen: Gleich gegenüber befindet sich der einzige Wiecker Hafen. Zum Sonnenuntergang versammeln sich sämtliche Urlauber auf dem Steg, blinzen in das orangefarbene Licht und fotografieren die ausgedehnte Boddenlandschaft, auf der sich just ein Boot mit weinrotem Segel einstellt. Natürlich knipse ich mit.

Im „Haferland“-Restaurant „Gute Stube“ steht ein prächtiger Kachelofen. Dass Besitzer Bernhard Evers von Beginn an die Gemüseküche etablierte, merkt man der Küche an. Zwar stehen Meeräische, Hirschrücken und Rehkeule auf der Karte. Flankiert werden die Gerichte aber von gleich drei schmackhaften Beilagen. Steckrübencreme, Pastinaken-Rettich-Gemüse und Kartoffelrösti mit Kresse gibt es zum Fisch, das Wild aus der Sarnower Jagd begleiten Gelbe Bete, gebackener Kürbis und Kräuterquark-Knöpfle. Viele Gemüse, Kräuter und auch Obst kommen direkt aus dem hauseigenen Bio-Garten.

Von der wunderschönen Boddenlandschaft reise ich wieder ins Landesinnere. Wer noch nie in der Feldberger Seenlandschaft unterwegs war, sollte das dringend

nachholen. Von den mehr als 2000 Seen in Mecklenburg-Vorpommern finden sich hier besonders viele. Selbst im Sommer braucht es nur etwas Geduld oder einen Geheimtipp, um einen einsamen Badesee zu entdecken. Vor Feldberg liegt der Feldberger Hausee, dessen Ufer schwer zu bewandern sind, weil viele Wassergrundstücke privatisiert wurden und einige Gebiete unter Naturschutz stehen. Statt Umwege zu laufen, unternehme ich eine angenehme leise, elektrisch betriebene Bootsfahrt. Sie führt über den Hausee, der sich von vielen ökologischen Verfehlungen erholen muss, über den weitläufigen Breiten und den Schmalen Luzin. Die

Zitronensauce. Kaum zu schlagen ist die auf einem Tannenzapfen gegarte Lachsforelle mit Paprika und eingelegtem Pfirsich samt sensationeller Beurre blanc mit Waldaroma. Mein neues Lieblingsgericht beschäftigt mich auch noch, als Nicole Schmidthaler ein Rehfilet serviert. Mit einem Lächeln, das besonders viel Gutes verheißen, fügt sie den Saucen aus Brunnenkresse und fermentierten Karotten eine weitere, reduzierte Rehsauce aus einem Kännchen hinzu. Das schmeckt fabelhaft, alles davor schmeckte fabelhaft – ich fühle mich heute einfach nur wie ein Geburtstagskind.

Weil Daniel Schmidthaler aus der Küche kommt, nehme ich mich wieder zusammen. Vom Schwefelporling hatte ich noch nie etwas gehört. „Ich auch nicht!“, sagt Schmidthaler und strahlt. Den Pilz „mit der tollen Textur“ habe eine Mitarbeiterin mitgebracht. „Auch wir hier in der Küche entdecken immer wieder Neues, das uns herausfordert.“

Es hat eine Weile gedauert, bis die Gäste dem Österreicher und seiner Küche vertraut waren. Und manchmal, wenn es ihm angemessen erscheint, kocht er nach einem Blick in den Gastraum auch „weniger fordernd“, gesteht er. Ein Hinweis also an alle, die sich die Aussicht auf ein bewusstseinserweiterndes Essen erhalten wollen: Sehen Sie Schmidthaler furchtlos entgegen, wenn er sie mustert – es lohnt sich!

Während ich diesen Text schreibe, telefoniere ich mit Schmidthaler. Gerade ist er vom „Guide Michelin“ wieder mit einem Stern ausgezeichnet worden, doch anstatt darum ausgebucht zu sein, musste er Kurzarbeit anmelden. Trotzdem ist er optimistisch: „Wenn die Corona-Zeit überwunden ist, legen wir wieder los.“ Er freue sich sehr, sagt er, dass sein Team bleiben wolle. Er selbst war ohnehin gekommen, um zu bleiben: „Ich fühle mich sehr wohl in Mecklenburg-Vorpommern.“ Längst hat Schmidthaler sein Haus im weiten Land der Seen gebaut.

## **STILLE PLÄTZE MIT BLICK AUFS WESENTLICHE**

Sonne brennt noch, gerade auf dem Wasser ist das zu merken, und Seeluft macht bekanntlich hungrig. Jetzt zur „Alten Schule Fürstenhagen“!

### **Feines aus der Schulküche**

Die war früher wirklich eine. Sie steht auf einer Anhöhe gleich neben der Dorfkirche, und in ihrem größten Saal tischt Daniel Schmidthaler seit zehn Jahren auf, was die Saison hergibt und ihm dazu einfällt. In Gegenwart von seiner Frau Nicole ist es ein Leichtes, sich darauf einzulassen, so zugewandt kümmern sie und ihr Team sich um die Gäste. In den folgenden Stunden probiere ich wunderbare Zusammenstellungen aus der Schulküche: frische und fermentierte Himbeeren mit Bohnen und Bohnen-Mayonnaise sowie gedörrten Tomaten zum Beispiel; Wachtelkeulen-Cannelloni mit jungen Fenchelsamen und einer Sauce aus fermentiertem Apfel; oder den Pilz Schwefelporling mit eingelegten Zitronenstückchen und



»e&t«-Autorin **Carola Rönneburg** sprach auf ihrer Tour mit Busfahrern am gastronomielosen ZOB Wismar und wünscht ihnen recht bald eine gute Imbissbude.

## LIEBLINGSPLÄTZE MIT BESTEM ESSEN

**Forsthaus Strelitz** Wenzel Pankratz ist sein eigener Lieferant. Der Koch hält auf seinem Hof Schafe, Schweine und Hühner und baut Gemüse an. Für seine Gäste bereitet er ein Menü mit sechs fantastisch aufeinander abgestimmten Gängen zu. Berliner Chaussee 1, 17235 Neustrelitz, Tel. 03981/44 71 35 [www.forsthaus-strelitz.de](http://www.forsthaus-strelitz.de)

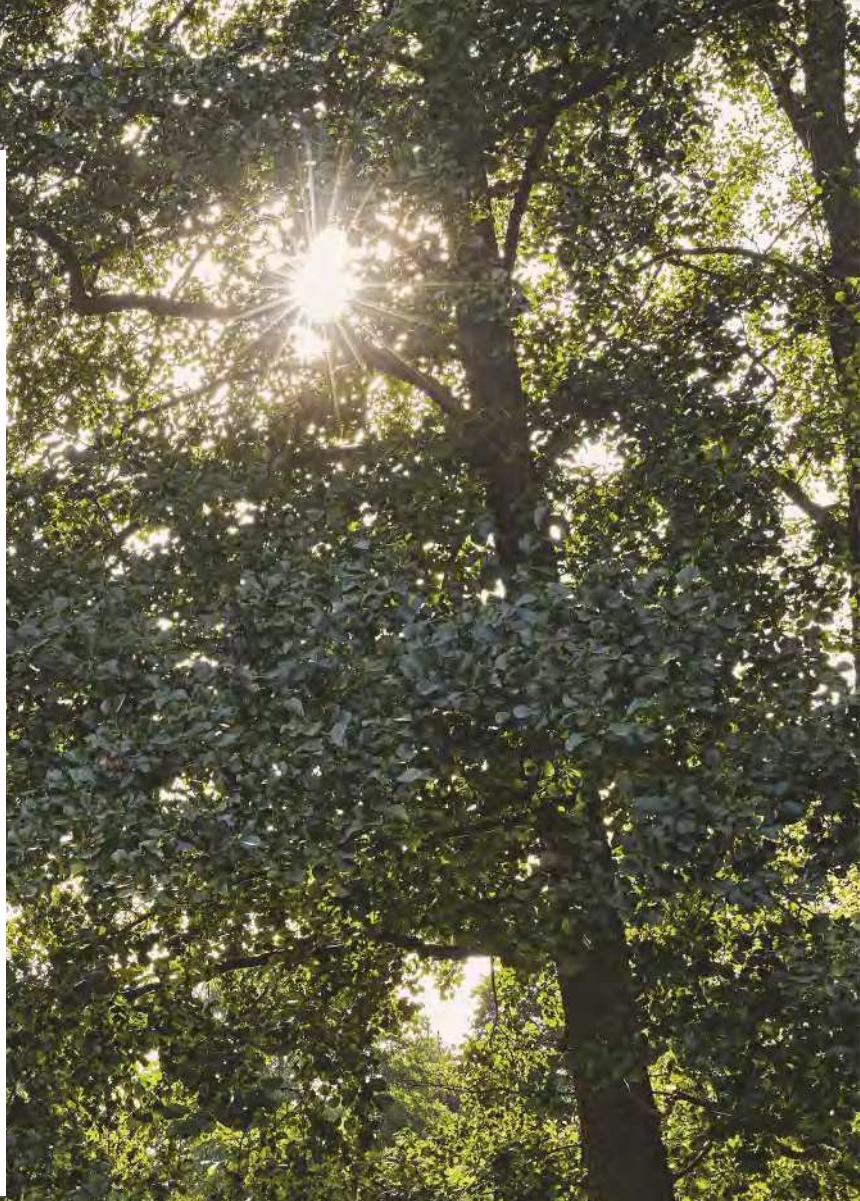
**Café Lykka** Hausgebackener Kuchen, Brote mit selbst hergestelltem Aufstrich, am Wochenende Frühstück und sogar herzhafte Pies: Das „Lykka“ ist ein Lokal, wie es sich jede Nachbarschaft wünscht. Leidenschaftliche Gastgeberinnen, schöner Hof mit Walnussbaum. Hauptstraße 7, 23992 Neukloster, Tel. 038422/59 09 47 [www.cafe-lykka-neukloster.de](http://www.cafe-lykka-neukloster.de)

**Seehotel am Neuklostersee/ Restaurant Allesisstgut** 20 Kilometer von Wismar entfernt liegt das Ensemble im Ortsteil Nakenstorf von Neukloster. Familienfreundlich, Strand und Steg, dazu zwei Schafe und eine Katze. Tipp: An der öffentlichen

Badestelle in Neukloster gibt es eine Wasserrutsche. Seestraße 1, 23992 Nakenstorf, Tel. 038422/45 70, [www.seehotel-neuklostersee.de](http://www.seehotel-neuklostersee.de)

**Hotel Haferland/Restaurant Gute Stube** Wer Frühstück bis 13 Uhr anbietet, ist wirklich an der Erholung seiner Gäste interessiert. Der Familienbetrieb setzte von Beginn an auf Produkte aus dem Bio-Anbau und auf regionale Lieferanten. Vom Schwimmbad aus blicken Gäste in den herrlich wilden Bio-Garten. Bauernreihe 5a, 18375 Wieck auf dem Darß, Tel. 038233/680 [www.hotelhaferland.de](http://www.hotelhaferland.de)

**Hotel Alte Schule Fürstenhagen** Daniel Schmidthaler kocht freihändig mit all seinem Wissen und sorgt mit seinem Team dafür, dass seine Gäste kulinarische Entdeckungen machen, ohne Überforderung. Tipp: Bewundern Sie im Ort das größte Storchennest, das Sie vermutlich je gesehen haben. Zur Alten Schule 5, Fürstenhagen, 17258 Feldberger Seenlandschaft, Tel. 039831/220 23 [www.hotelalteschule.de](http://www.hotelalteschule.de)



See- und Angelpunkt:  
Der Carwitzer See inmitten  
der Feldberger Seenland-  
schaft zieht Angler und  
Wassersportler an

Die schönsten Reisen für Sie zusammengestellt.

## Kultur-Radreise durch Flandern –

Antwerpen, Mechelen, Gent, Brügge

Entspanntes Radeln durch die Heimat der großen Maler Bruegel, Rubens und van Eyck. Kulturstädte, Bauernland, Bier, landestypische Küche und 4-Sterne-Hotels.

Van  
Eyck-Jahr  
2020



Ihre Radroute:



### Termine & Preise 2020:

(Preise in Euro pro Person)

|                                                                                           |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 05.07.-11.07.20, 12.07.-18.07.20,<br>02.08.-08.08.20, 16.08.-22.08.20,<br>30.08.-05.09.20 | € 1.190,- |
| 06.09.-12.09.20                                                                           | € 1.270,- |

### Hinweise:

Einzelzimmerzuschlag: € 330,- (am Termin 06.09.-12.09.: € 390,-) | Zuschlag E-Bike: € 100,- p. P. | Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen. | Schwierigkeitsgrad: Die Etappen sind einfach, flach, asphaltiert und führen oft an Flüssen und Kanälen entlang. Durch das enge Schienennetz ist auch ein unkomplizierter Umstieg mit Rad in den Zug möglich. | Diese Reise ist auch individuell (ohne Reiseleitung, mit Gepäcktransport) buchbar: ab € 720 pro Person im Doppelzimmer.

Radreise  
Europa, Belgien, Flandern

ab € 1.190,-  
pro Person



7 Reisetage



4-Sterne-Hotels  
in bester Lage



Gepäckbeförderung



Hochwertiges  
Leihfahrrad  
inklusive

### Ihre Inklusivleistungen:

- ✓ 6 Übernachtungen in 4-Sterne-Hotels
- ✓ 6 x Frühstück, 4 x Abendmenüs
- ✓ Eintrittsgelder und geführte Stadtrundgänge in Antwerpen, Gent, Brügge
- ✓ WEINRADEL-Reiseleitung
- ✓ Leihfahrrad mit Satteltasche
- ✓ Begleitbus mit Fahrradanhänger
- ✓ Gepäckbeförderung
- ✓ City Tax

Reisecode: BE80G

Veranstalter dieser Reise:

**WEINRADEL GmbH**

Weststraße 7, 52074 Aachen

Die Gruner+Jahr GmbH tritt lediglich als Vermittler auf.

## BUCHEN SIE JETZT IHRE REISE!

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

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

oder Tel. 0241 - 87 62 63

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

Es gelten die Reise- und Zahlungsbedingungen des Veranstalters WEINRADEL GmbH, die Sie unter [www.weinradel.de/reisebedingungen](http://www.weinradel.de/reisebedingungen) einsehen können.

VORHER  
*Die Zutaten*



# Mit frischem Schwung

Reis steckt im knusprigen Gewand, Kartoffelpüree zeigt sich überraschend spritzig, und Mairübchensuppe bekommt einen kräftigen Umami-Kick: drei geniale Ideen für die Gemüseküche

REZEPTE JÜRGEN BÜNGENER FOTOS JORMA GOTTLWALD  
STYLING ANNE BECKWILM TEXT ANNA FLOORS



NACHHER

## Knusprige Reisrollen mit Mangold

Wandelbarer Weltenbummler: Dass unser heimischer Mangold so aufregend asiatisch anmutet, liegt an seinen Begleitern – den gefüllten Reisblättern und der fruchtigen Orangen-Curry-Sauce. Rezept Seite 92

VORHER  
*Die Zutaten*





NACHHER

## Mairübchensuppe mit gebratenen Morcheln

Grandiose Gegensätze: Getrocknete Morcheln schenken  
der cremig-milden Suppe kräftige Würze, knusprige  
Croûtons mit Kerbel sorgen für einen schönen Biss.

Rezept Seite 92

VORHER  
*Die Zutaten*





NACHHER  
**Zitronen-Kartoffelpüree  
mit pochierten Eiern**

Traumhaftes Trio: Kartoffeln, Spinat und Eier sind ein Klassiker aus Kindertagen. Unser Koch verleiht ihm Schick: Er gibt Zitrone ins Püree, serviert den Spinat kurz gebraten und das Ei samtig zart. Rezept Seite 93



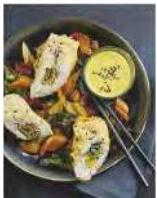


Foto Seite 87

## Knusprige Reisrollen mit Mangold

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### REISROLLEN & MANGOLDGEMÜSE

- 200 g Jasminreis (ersatzweise Basmatireis)
- Salz
- ½ Mango (ca. 160 g)
- 80 g Radieschensprossen
- 200 g Tempuramehl (Asia-Laden)
- 8 runde Reisblätter (22 cm Ø; Asia-Laden)
- 8 Stiele Thai-Basilikum
- 16 kleine Stiele Koriandergrün
- 1 l neutrales Öl zum Frittieren (z.B. Maiskeimöl)

### • 600 g unter Mangold (gelb, orange, rot)

- 4 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 1 TL Schwarzkümmelsaat

### ORANGEN-CURRY-SAUCE

- 80 g Butter
  - 3 Eigelb (KI. M)
  - 6 EL Orangensaft
  - ½ TL fein abgeriebene Bio-Orangenschale
  - 1 TL mittelscharfes Currypulver (z.B. von Ingo Holland)
  - Salz
- Außerdem: Küchenthermometer

**1.** Für die Füllung den Jasminreis unter fließend kaltem Wasser in einem Sieb abspülen. 500 ml Salzwasser in einem Topf kurz aufkochen. Reis zugeben und nach Packungsanweisung garen. Beiseite abkühlen lassen.

**2.** Inzwischen Mango schälen, das Fruchtfleisch längs in einem Stück vom Stein schneiden und quer in insgesamt 16 Streifen (je 3–4 mm dick) schneiden. Radieschensprossen unter fließend kaltem Wasser in einem Sieb kurz abspülen und trocken schleudern. Tempuramehl in einer Schale in 280 ml kaltem Wasser mit dem Schneebesen glatt rühren.

**3.** Abgekühlten Reis mit einer Gabel auflockern und in 8 Portionen teilen. Eine große Schale mit handwarmem Wasser füllen. 1 Reisblatt ca. 10 Sekunden hineingeben, vorsichtig herausziehen und auf ein sauberes, leicht feuchtes Geschirrtuch legen. 1 Portion Reis auf der unteren Hälfte des Reisblatts verteilen (siehe Tipp), dabei ca. 3 cm Rand frei lassen. 10 g Sprossen gleichmäßig auf dem Reis verteilen. Je 2 Streifen Mango, 2–3 abgezupfte Thai-Basilikumblätter und 2 Stiele Koriandergrün auf dem unteren Teil des Reises platzieren. Reisblattseiten über die Füllung schlagen, Füllung fest einrollen und gut verschließen. Restliche Reisblätter ebenso verarbeiten und beiseitestellen.

**4.** Für die Orangen-Curry-Sauce Butter bei milder Hitze im Topf zerlassen. Eigelbe, Orangensaft, Orangenschale, Currypulver und ½ TL Salz im Schlagkessel über einem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen schaumig-dicklich schlagen (dauert 3–5 Minuten). Schlagkessel aus dem Wasserbad nehmen. Nach und nach die flüssige Butter im dünnen Strahl mit dem Schneebesen einrühren. Sauce warm stellen.

**5.** Ein Backblech mit 3–4 Lagen Küchenpapier belegen. Öl in einem breiten Topf (oder einer hohen Pfanne) auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Tempurateig kurz durchrühren. Je 2 Reisrollen mithilfe von 2 Gabeln in den Teig tauchen, kurz abtropfen lassen und sofort im heißen Öl 3–5 Minuten knusprig frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf dem Küchenpapier abtropfen lassen und im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad auf der mittleren Schiene warm stellen. Restliche Reisrollen ebenso frittieren und warm stellen.

**6.** Für das Mangoldgemüse Mangold putzen, waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Blätter in ca. 5 mm breite Streifen, Stiele quer in 2–3 cm lange Stücke schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Mangoldstiele darin bei mittlerer bis starker Hitze 3 Minuten braten. Nach 2 Minuten die Mangoldblätter unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt fertig garen.

**7.** Reisrollen und Mangoldgemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Schwarzkümmel bestreuen und mit der Orangen-Curry-Sauce servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden

**PRO PORTION** 12 g E, 44 g F, 87 g KH = 820 kcal (3435 kJ)

**Tipp** Beim Füllen der Reisrollen am besten mit angefeuchteten Händen arbeiten, damit der Reis nicht an den Fingern klebt.



Foto Seite 89

## Mairübchensuppe mit gebratenen Morecheln

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 10 g getrocknete Morecheln
- 80 g Zwiebeln
- 100 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 500 g Mairübchen
- 50 g Butter
- 100 ml weißer Portwein
- 400 ml Gemüsefond
- 250 ml Milch
- Salz
- Pfeffer
- 80 g Baguette
- 8 Stiele Kerbel
- 250 ml Schlagsahne
- Muskat (frisch gerieben)
- 1–2 EL Zitronensaft

**1.** Für die gebratenen Morecheln Morecheln in 100 ml lauwarmem Wasser 15 Minuten einweichen. Morecheln in ein Sieb abgießen, abspülen, gut ausdrücken und in feine Ringe schneiden.

**2.** Für die Mairübchensuppe die Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Kartoffel und Mairübchen schälen und in 2–3 cm große Stücke schneiden.

**3.** 10 g Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Kartoffel und Mairübchen zugeben und 2–3 Minuten mitdünsten. Mit Portwein ablöschen und bei mittlerer Hitze fast vollständig einkochen lassen. Gemüsefond und Milch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze 15–20 Minuten zudeckt garen.

**4.** Inzwischen für die Kerbel-Croûtons Baguette in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 30 g Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Baguette-Würfel darin bei mittlerer bis starker Hitze goldbraun rösten. Croûtons in eine kleine Schale füllen. Kerbel mit den feinen Stielen fein hacken, zu den Croûtons geben, vorsichtig mischen und beiseitestellen.

**5.** Restliche Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen und die Morecheln darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten. Mit etwas Salz würzen und abgedeckt beiseitestellen.

**6.** Sahne zur fertig gegarte Suppe gießen, kurz aufkochen und mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Suppe in 4 tiefen Tellern anrichten, Morecheln und Croûtons darauf verteilen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 8 g E, 33 g F, 28 g KH = 464 kcal (1945 kJ)

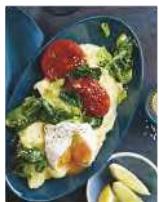


Foto Seite 91

## Zitronen-Kartoffelpüree mit pochierten Eiern

\* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- |                                         |                                |
|-----------------------------------------|--------------------------------|
| • 1 kg mehligkochende Kartoffeln • Salz | • 1 Bund Frühlingszwiebeln     |
| • 1 Bio-Zitrone                         | • 400 g Babyleaf-Spinat        |
| • 200 ml Milch                          | • 4 Tomaten (à 80–100 g)       |
| • 40 g Butter                           | • 8 Ei Weißweinessig           |
| • Muskat (frisch gerieben)              | • 4 tagesfrische Eier (Kl. L.) |
| • 1 El Sesamsaat                        | • 2 El Puderzucker             |
|                                         | • 4 El Olivenöl • Pfeffer      |

1. Für das Zitronen-Kartoffelpüree Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten zugedeckt gar kochen.
2. Inzwischen die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Milch in einem kleinen Topf mit Butter, Zitronenschale, Muskat und ½ TL Salz bei milder bis mittlerer Hitze erwärmen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und beiseitestellen.
3. Für das Gemüse die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in ca. 5 mm dicke Ringe schneiden. Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Tomaten putzen, waschen und die Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomaten waagerecht halbieren und mit der Schnittfläche nach oben dicht an dicht auf einen flachen Teller legen.

4. Die fertig gegarten Kartoffeln abgießen und kurz ausdämpfen lassen. Zitronenmilch kurz aufkochen. Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Zitronenmilch zugeben und mit dem Schneebesen zu einem cremigen Püree verrühren. Abgedeckt warm stellen.

5. Für die pochierten Eier 2 l Wasser in einem großen Topf aufkochen. Essig und 1 TL Salz zugeben. Eier nacheinander in jeweils 1 Tasse aufschlagen. Mit einem Holzlöffel einen leichten Strudel im Wasser drehen. Eier nacheinander vorsichtig ins siedende Wasser gleiten lassen und 4–5 Minuten bei schwacher Hitze pochieren. Pochierte Eier in eine Schale mit warmem Salzwasser legen.

6. Inzwischen die Schnittflächen der Tomaten am besten mithilfe eines feinen Siebes mit Puderzucker bestreuen. Eine große Pfanne erhitzen. Tomatenhälften mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen und bei starker Hitze 2–3 Minuten karamellisieren lassen. Tomaten wenden und die Pfanne von der Herdplatte ziehen.

7. Olivenöl in einem großen flachen Topf erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze 1 Minute dünsten. Spinat zugeben, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze erhöhen und den Spinat zugedeckt 2–3 Minuten dünsten, bis er in sich zusammenfällt. Dabei 1-mal umrühren.

8. Zitronen-Kartoffelpüree auf 4 vorgewärmten flachen Tellern anrichten, je 2 Tomatenhälften, 1 pochiertes Ei und etwas Spinat darauf verteilen. Mit Sesam bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 16 g E, 27 g F, 45 g KH = 511 kcal (2146 kJ)

ANZEIGE

## Wir trinken auf pures Aroma!

Feinschmecker wissen: je hochwertiger die Inhaltsstoffe, desto intensiver der Geschmack. Genau deshalb holt Rabenhorst für seine Muttersäfte seit jeher das Beste aus der Natur heraus

**E**s gibt wohl kaum einen Saft, der das Aroma der Natur so wertschätzt wie der Muttersaft. Hierbei handelt es sich um Saft aus der ersten Pressung, wobei nur sehr wenige Trubstoffe entfernt werden. Bei den Saft-Pionieren von Rabenhorst erfolgt dieses Verfahren besonders schontend in der hauseigenen Kelterei in Rheinland-Pfalz – und genau deshalb steckt in den puren Direktsäften des Traditionssunternehmens eine Vielzahl an natürlichen Inhaltsstoffen. Die Säfte punkten darüber hinaus mit Früchten in Frischmarktqualität – so etwa bei der Cranberry, die Rabenhorst 2020 zur Frucht des Jahres krönt. Die Cranberrys in dem Cranberry-Muttersaft stammen ausschließlich aus Nordamerika, der Heimat der kleinen Früchte. Keine Frage, diese Hochachtung vor den Aromen der Natur lässt Kenner-Herzen höherschlagen.



**Schmecken Sie, was die Natur zu bieten hat**  
Neben Cranberry punktet Rabenhorst mit acht weiteren veganen Muttersäften – unter anderem Holunder, Schwarze Johannisbeere, Aronia, Sanddorn und Kirsche. Genießen Sie Schluck für Schluck das natürliche Aroma der Superfrüchte!

Mehr Informationen unter:  
[rabenhorst.de](http://rabenhorst.de)

**Rabenhorst**  
WISSEN, WAS GUT TUT.

# TACOS

Auf den ersten Blick scheinen die gefüllten Maisfladen nichts anderes als Fast Food zu sein. Doch in Mexiko sind sie Teil der nationalen Identität – jeder isst sie. Auch bei uns finden Tacos immer mehr Anhänger. »e&t«-Koch Marcel Stut beweist, wie gut sie schmecken können



**MARCEL STUT**  
»e&t«-Koch

„Zur Inspiration habe ich mir die Netflix-Serie „Taco Chronicles“ angeschaut – und wollte danach sofort nach Mexiko.“

## HÄHNCHEN-TACOS

### \* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 16 Tacos

- 1 Zwiebel (60 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El Olivenöl
- 2 El Tomatenmark
- 1 Tl Kreuzkümmelsaat
- 100 g Chipotle-Chili in Adobo-Sauce (z.B. über [www.latortilla.de](http://www.latortilla.de))
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g Füllmenge)
- 1 El getrockneter Oregano
- Salz
- Pfeffer
- ½ gebratenes Hähnchen (ca. 700 g)
- 120 g Käse Oaxaca Art (z.B. über [www.latortilla.de](http://www.latortilla.de); ersatzweise milder Cheddar)
- 1 Römersalatherz (ca. 150 g)
- 6 Minzstiele
- 1 reife Avocado
- 16 Mais-Tortillas (15 cm Ø; z.B. über [www.latortilla.de](http://www.latortilla.de))
- ca. 200 ml Salsa verde (siehe folgendes Rezept)

**1.** Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomatenmark und Kreuzkümmel zugeben und 2 Minuten anrösten. Chipotle-Chili fein schneiden und mit etwas Sauce kurz mitdünsten. Tomaten und Oregano zugeben und 20 Minuten bei milder Hitze kochen, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Inzwischen Brathähnchenfleisch von den Knochen zupfen. Knusprige Haut in Streifen schneiden. Fleisch und Haut zur Sauce geben und 5 Minuten leise kochen.

**3.** Käse fein reiben. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Minzblätter von den Stielen

abzupfen. Avocado halbieren, entkernen. Avocado schälen und in 16 Spalten schneiden.

**4.** Tortilla nacheinander in einer heißen Pfanne ohne Fett von jeder Seite 20 Sekunden rösten. In ein sauberes Geschirrtuch gewickelt warm stellen.

**5.** Tortilla mit je 2 El Hähnchen-Tomaten-Mischung, 1 Stück Avocado, etwas Salat, Minze und 2 El Salsa verde füllen. Mit Käse bestreuen und sofort servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

**PRO STÜCK** Pro Stück 11 g E, 8 g F, 26 g KH = 232 kcal (978 kJ)

## SALSA VERDE

### \* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für ca. 400 ml Sauce

- 125 g grüne Tomaten (z.B. Green Zebra)
- 1 Zwiebel (ca. 60 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 grüne Jalapeños
- 1 Bund Koriandergrün
- Salz

**1.** Tomaten putzen, waschen, Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomaten und Zwiebel vierteln. Knoblauchzehen halbieren. Jalapeños putzen, waschen und halbieren, Kerne und weiße Trennhäute entfernen. Jalapeños fein würfeln.

**2.** Einen kleinen Topf stark erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Jalapeños ohne Fett darin bei starker Hitze goldbraun rösten. Tomaten und 200 ml Wasser zugeben und 10–15 Minuten bei mittlerer Hitze offen garen. Korianderblätter von den Stielen abzupfen, zu den Tomaten geben und alles mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz würzen.

### ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

**PRO PORTION** (100 ml) 1 g E, 0 g F, 2 g KH = 16 kcal (65 kJ)

## STEAK-TACOS

### \* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 16 Tacos

- 1 Tl schwarze Pfefferkörner
- 1 Tl Kreuzkümmelsaat
- 2 Tl Koriandersaat
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
- 1 El getrockneter Oregano • Salz
- 4 Scheiben Roastbeef (à ca. 150 g; mit Fettrand)
- 8 Radieschen

### \* 1 Bund Koriandergrün

- 1 Zwiebel (60 g)
- 3 El Olivenöl
- 3–4 El Limettensaft
- 16 Mais-Tortillas (15 cm Ø; z.B. über [www.latortilla.de](http://www.latortilla.de))
- Pico de gallo (siehe folgendes Rezept)
- 100 g Schmand

**1.** Pfefferkörner, Kreuzkümmel-, Koriandersaat, Paprikapulver und Oregano mit einer Prise Salz im Mörser fein mahlen.

**2.** Fleisch unter Klarsichtfolie flach klopfen und mit der Gewürzmischung bestreuen. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Koriandergrün von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Zwiebel fein würfeln, im Sieb abspülen und abtropfen lassen.

**3.** Grillpfanne leicht ölen und sehr stark erhitzen. Fleisch mit Salz würzen und darin portionsweise ca. 30 Sekunden auf jeder Seite scharf anbraten. Fleisch erst in Streifen, dann in Würfel schneiden. Mit Salz würzen und mit Olivenöl und Limettensaft beträufeln

**4.** Tortilla nacheinander in einer heißen Pfanne ohne Fett von jeder Seite 20 Sekunden rösten. In ein sauberes Geschirrtuch gewickelt warm halten.

**5.** Tortillas mit Fleisch, Koriandergrün, Zwiebeln, Pico de gallo und Radieschen füllen. Jeweils 1 Tl Schmand auf die Tacos und sofort servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

**PRO STÜCK** 10 g E, 8 g F, 26 g KH = 225 kcal (952 kJ)

## PICO DE GALLO

### \* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

- 3 Tomaten (200 g)
- 1 rote Zwiebel (ca. 50 g)
- 1 grüne Pfefferschote
- 1 Bund Koriandergrün
- 2 Limetten (Saft ausgespreßt)
- Salz
- Pfeffer

**1.** Tomaten putzen, waschen, Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomaten und Zwiebel fein würfeln. Pfefferschote nach Belieben entkernen und fein würfeln. Koriandergrün abzupfen und mittelfein schneiden. Alle Zutaten mit Limettensaft mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

### ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

**PRO PORTION** 1 g E, 0 g F, 5 g KH = 30 kcal (128 kJ)



## **„TACOS BRINGEN UNS ZUSAMMEN.“**

Der Koch und Gastronom Miguel Zaldívar, 39, stammt aus Mexiko-Stadt. Er lernte an der Kochschule Centro Culinario Ambrosia und führt heute in Hamburg seine eigene Taquería „Mexiko Straße“.

### **WAS IST FÜR SIE DAS BESONDERE AN DER MEXIKANISCHEN KÜCHE?**

Im Gegensatz zu dem, was vermutlich viele denken, ist die mexikanische Küche enorm komplex und kreativ. Unsere Vorfahren, die Azteken und Mayas, haben den Grundstock gelegt. Die Spanier brachten ihre kulinarischen Traditionen mit, die wiederum von mediterranen, arabischen und jüdischen Einflüssen geprägt wurden. Das Ergebnis ist eine Küche voller exotischer und faszinierender Gerichte sowie eine Vielfalt an frischen und gesunden Zutaten.

### **WELCHE KINDHEITSERINNERUNGEN HABEN SIE AN DIE KÜCHE IHRER MUTTER?**

Meine Mutter war ständig in der Küche. Ich erinnere mich am liebsten an die Sonntage. Da ging ich mit ihr auf dem Markt einkaufen. Dort probierten wir die Lebensmittel, mit denen wir kochen wollten, das fand ich faszinierend. Zu Hause kochten wir zusammen und brachten das Essen zu meinem Großvater. Den Geruch von Tontöpfen, Knoblauch und getoasteten Chilis habe ich noch genau im Kopf. Die Aromen waren auch ein Grund, warum ich Koch gelernt habe.

### **GIBT ES EIN MEXIKANISCHES NATIONALGERICHT?**

Die mexikanische Küche basiert auf drei Zutaten: Kürbis, Bohnen und Mais.

Jedes Gericht, das diese drei Zutaten enthält, ist für mich ein Nationalgericht.

### **WELCHE ROLLE SPIELEN TACOS IN DER MEXIKANISCHEN ESSKULTUR?**

Tacos vereinen uns. Jeder lebt die Taco-Kultur: die Reichen, die Armen, die Hausfrau, der Geschäftsmann, die Jugend und die Älteren. Jeder liebt und isst Tacos.

### **WIE SOLLTE EIN PERFEKTER TACO SEIN?**

So einfach wie möglich. Eine Sauce darf nie fehlen. Fügen Sie immer ein paar Tropfen Limette hinzu. Das Geheimnis ist eine gute Tortilla (siehe Kasten rechts), eine würzige Sauce und natürlich gute Gesellschaft.

### **HABEN SIE EINEN LIEBLINGS-TACO?**

Oh ja! Ich liebe den Taco al pastor! Er repräsentiert die Taco-Kultur in Mexico City, gleichzeitig ist es auch verdammt schwer, ihn zu Hause zuzubereiten. Er wird gefüllt mit mariniertem Schweinefleisch, das, ähnlich wie bei einem Döner Kebab, auf einem Drehspieß gegrillt wird. Dazu kommen Ananas, natürlich wird mit Chilis gewürzt und die obligatorische Sauce. Für meine Taquería „Mexiko Straße“ in Hamburg habe ich zwei Jahre lang an dem Rezept getüftelt, bis ich wirklich zufrieden war.

### **FÜR ALLE, DIE NOCH NIE IN MEXIKO WAREN: WIE WÜRDEN SIE EINE TAQUERÍA DORT BESCHREIBEN?**

Es gibt sie an fast jeder Ecke in Mexiko. Eine Taquería kann ein großes Lokal sein, aber auch ein Straßenstand, an dem nur eine Sorte Taco verkauft wird. In jedem Fall ist sie ein Schmelztempel aller sozialen Schichten. In einer Taquería fühlen sich alle wie Freunde, es ist laut, Musik läuft, es wird viel gelacht. Ein idealer Ort, um die Probleme des Alltags zu vergessen.

### **IM SOMMER WOLLEN SIE IHRE ZWEITE TAQUERÍA „MEXIKO STRASSE“ IN HAMBURG ERÖFFNEN. WIRD ES AUCH CHILI CON CARNE GEBEN?**

Nein! Es ist nun mal eine Taquería wie in Mexiko. Auf der Karte stehen deshalb Tostadas und Tacos mit unterschiedlichsten Füllungen, zum Beispiel Rinderzunge oder Fleisch und Chorizo. Und natürlich verschiedene Moles (Saucen) und Salsas.

### **UND WAS TRINKT MAN AM BESTEN ZU EINEM TACO?**

Ein gut gekühltes Bier – etwa „Sol“ made in Mexico – ist für mich das ideale Getränk. Auch eine Margarita mit einem guten Tequila (mein Favorit ist Jose Cuervo, weil mein Vater ihn auch trinkt) oder Wasser mit frischen Früchten.

# **WISSEN FÜR AMIGOS**

Wie kleine Körner groß rauskommen und die Basis für Spezialitäten bilden

### **MAIS**

Wichtigste Zutat und Grundlage vieler Gerichte der mexikanischen Küche. Nach der Schöpfungsgeschichte der Maya wurde der erste Mensch aus einem Stück Maisteig geformt, alle Indios verehrten mehrere Götter, die eine reiche Maisernte garantieren sollten. Die Ureinwohner entdeckten auch das Verfahren, welches die Körner, die gelb, rot, blau, schwarz oder weiß sein können, bekömmlicher macht und das lebenswichtige Vitamin B freisetzt: die Nixtamalisation. Dabei wird

Mais in einer Kalklösung eingeweicht, gekocht und dann gemahlen. Ein wenig Wasser dazu – fertig ist der Teig für:

### **TORTILLA**

Aus der mexikanischen Küche genauso wenig wegzudenken wie Chilis und rote Bohnen. „Kleiner Kuchen“ nannten die Spanier die dünnen Maisfladen, gegessen wurden sie lange vor den Eroberungsfeldzügen. Auf Märkten kann man zuschauen, wie Frauen den Maisteig zu Kugeln formen, auf einer Tortilla-Pressen flach drücken und geschickt in einer speziellen Pfanne, der Comal, rösten. Tortillas begleiten jede Mahlzeit und sind kleine Verwandlungskünstler.

### **TACO**

Wenn Mexikaner eine Tortilla als offene Tasche für eine Füllung nutzen, nennen sie es Taco, wenn sie ihn braten, nennen sie es Taco dorado – goldener Taco.

### **QUESADILLA**

Eine Tortilla mit Käse und anderen Zutaten belegt, die – ähnlich wie ein gefüllter Pfannkuchen – einmal umgeschlagen wird.

### **TOSTADA**

Geröstete oder frittierte, üppig belegte Tortilla, die nicht zusammengeklappt ist.

### **TOTOPOS**

In Stücken geschnittene Tortillas. Werden sie mit einer Chili-Tomaten-Sauce, einem Spiegelei und Käse serviert, verwandeln sie sich ins Frühstücksgericht Chilaquiles.

### **GORDITA**

Gefüllte Teigtasche aus einer dicken Tortilla. Sie kann frittiert oder gebacken, süß oder herhaft gefüllt sein.



Bitte zugreifen!  
Steak-Tacos  
mit Schmand

# FRISCHE SOMMERBLÜTEN DIE NEUE LANDLUST.



Jetzt  
im  
Handel!



Aktuelle Landlust Themen  
im kostenlosen Landlust-Newsletter.  
[www.landlust.de/newsletter](http://www.landlust.de/newsletter)

Direkt bestellen: Tel.: 02501/801 31 10 | [www.landlust.de](http://www.landlust.de)



»e&t«-Bäckerin  
Anne Haupt

# Mut zur Farbe

Wenn ein Käsekuchen seine vornehme Blässe mit einem feuerroten Erdbeerkleid effektvoll auffrischt, zeigt sich: Wer wagt, gewinnt!

REZEPTE ANNE HAUPT FOTOS JORMA GOTZWALD STYLING MEIKE STÜBER TEXT MARIANNE ZUNNER

große  
Backschule  
72. Folge



In und auf der extra  
cremigen Füllung sorgt  
Maracujapüree für noch  
mehr Fruchtgenuss

# Maracuja-Käsekuchen mit Erdbeeren

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 14 Stücke

## TEIG

- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 50 g Puderzucker • Salz
- 1 TL Vanillepaste
- 125 g Butter (kalt; in kleinen Stücken) plus etwas zum Fetten der Form
- 1 Eigelb (Kl. M)

## KÄSEKUCHENMASSE

- 400 ml Milch
- 100 ml Schlagsahne
- 100 g Sahnepuddingpulver
- 150 g TK-Maracujapüree (aufgetaut; siehe Tipp)
- 4 Eigelb (Kl. M)
- 175 g Zucker • Salz
- 500 g Magerquark
- 200 g Schmand
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Limettenschale
- 2 EL Limettensaft

## MARACUJA-TOPPING

- 150 g TK-Maracujapüree (aufgetaut; siehe Tipp)
- 2 EL Puderzucker
- ½ TL Apfelpektin (Bioladen)

## ERDBEER-TOPPING

- 1 kg Erdbeeren
- 2 EL Limettensaft
- 3 gestr. TL Apfelpektin
- 80 g Zucker
- 1 EL Puderzucker

**1.** Für den Teig Mehl, Puderzucker, 1 Prise Salz, Vanillepaste, Butter, Eigelb und 3 EL eiskaltes Wasser in die Schüssel der Küchenmaschine (oder in eine Rührschüssel) geben und zügig mit dem Knethaken der Küchenmaschine (oder des Handrührers) zu einem glatten Teig kneten. Teig zu einem flachen Ziegel formen, in Klarsichtfolie einwickeln und 30 Minuten kalt stellen.

**2.** Für die Käsekuchenmasse Milch und Sahne aufkochen. Puddingpulver, Maracujapüree, Eigelbe, Zucker und 1 Prise Salz mit einem Schneebesen glatt rühren, Mischung unter Rühren in die kochende Sahne-Milch-Mischung geben und unter ständigem Rühren aufkochen (die Masse ist recht fest). Masse in die Schüssel der Küchenmaschine (oder in eine Rührschüssel) füllen. Quark, Schmand, Limettenschale und -saft zugeben und alles mit dem Schneebesen der Küchenmaschine (oder den Quirlen des Handrührers) glatt rühren.

**3.**  $\frac{2}{3}$  des Teiges auf der bemehlten Arbeitsfläche rund (28–30 cm Ø) ausrollen. Mithilfe einer umgedrehten Springform (28 cm Ø; siehe rechte Seite, Schritt 6) einen Kreis ausschneiden und auf den Boden der gefetteten Form legen. Mehrfach einstechen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 15 Minuten backen. Herausnehmen, 5 Minuten abkühlen lassen. Ofen eingeschaltet lassen.

**4.** Für das Maracuja-Topping Maracujapüree, Puderzucker und Apfelpektin in einem kleinen Topf verrühren. Unter Rühren kurz aufkochen und vom Herd ziehen.

**5.** Restlichen Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von ca. 15 x 30 cm

ausrollen und der Länge nach dritteln. Teigstreifen an den Formrand legen, gut andrücken. Maracuja-Quark-Creme einfüllen, glatt streichen und mit dem Maracuja-Topping beträufeln. Kuchen im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene 20 Minuten vorbacken. Creme mit einem kleinen Messer im Abstand von 1 cm zum Rand ringsum etwas einschneiden, Käsekuchen weitere 40 Minuten backen. Kuchen herausnehmen und auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen.

**6.** Für das Erdbeer-Topping Erdbeeren waschen, trocken tupfen und putzen. 300 g Erdbeeren mit Limettensaft in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Püree in einen Topf geben und mit Apfelpektin und Zucker verrühren. Erdbeerguss unter ständigem Rühren aufkochen und bei milder Hitze 1 Minute kochen lassen. Topf vom Herd ziehen. Restliche Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden.

**7.**  $\frac{2}{3}$  der Erdbeeren vom Rand ausgehend auf dem Kuchen verteilen,  $\frac{1}{3}$  vom Guss darüber verteilen, dann restliche Erdbeeren und restlichen Guss darauf verteilen. Kuchen 30 Minuten kalt stellen. Vorsichtig aus der Form lösen, mit Puderzucker bestäuben und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Backzeit 1:15 Stunden plus Kühl- und Abkühlzeit

**PRO STÜCK** 10 g E, 17 g F, 53 g KH = 418 kcal (1753 kJ)

**Tipp** Tiefgefrorenes Maracuja- bzw. Passionsfruchtpüree aus 100 Prozent Frucht (z. B. von Açaí) gibt es – als Basis für Smoothies – in gut sortierten Supermärkten und Bio-Läden. Wer das Fruchtpüree nicht bekommt, kann stattdessen TK-Mangowürfel auftauen und pürieren.

## Backen nach Bildern



Für den Teig die Zutaten möglichst zügig verkneten, so wird der Teig später besonders schön mürbe.



Teig erst zur Kugel formen, anschließend flach drücken. Ziegel in Klarsichtfolie einwickeln und 30 Minuten kalt stellen.



Für die Käsekuchenmasse aus Milch, Sahne und mit Maracujapüree angerührtem Puddingpulver einen Pudding kochen.

**4**

Maracuja-Puddingmasse in eine Schüssel füllen und mit Quark, Schmand, Limettensaft und -schale glatt rühren.

**5**

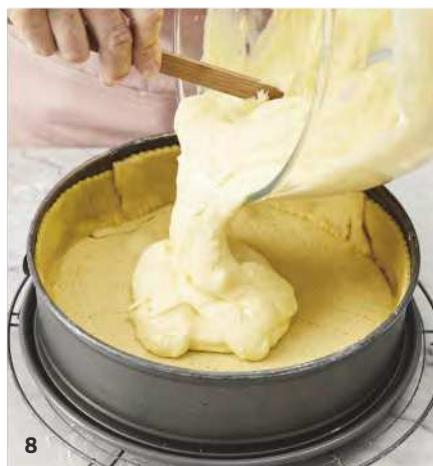
$\frac{2}{3}$  des Teigs auf der bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Springform (28–30 cm Ø) rund ausrollen.

**6**

Springform umgedreht auf die Teigplatte setzen, überstehenden Teig abschneiden. Platte in die Form legen, 15 Min. backen.

**7**

**Für das Maracuja-Topping** Maracujapüree mit Puderzucker und Pektin unter Rühren aufkochen und vom Herd ziehen.

**8**

Den in breite Streifen geschnittenen restlichen Teig an den Formrand legen und andrücken. Käsekuchenmasse einfüllen.

**9**

Maracuja-Topping auf der Käsekuchenmasse verteilen. Käsekuchen 1 Stunde backen, dann vollständig abkühlen lassen.

**10**

**Für das Erdbeer-Topping** einen Teil der Erdbeeren pürieren und mit Pektin und Zucker einen Guss daraus kochen.

**11**

$\frac{2}{3}$  der Erdbeerscheiben vom Rand her gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen, dann mit  $\frac{2}{3}$  vom Erdbeerguss beträufeln.

**12**

Restliche Erdbeeren und restlichen Guss auf den Käsekuchen geben. Kuchen vor dem Servieren 30 Minuten kalt stellen.

## Klein und fein

### Maracuja-Käsekuchen im Glas

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

#### KÄSEKUCHENMASSE

- $\frac{1}{2}$  Rezept Käsekuchenmasse (siehe Seite 100)

#### TOPPING

- $\frac{1}{2}$  Rezept Erdbeer-Topping (Seite 100)
- 150 g Schmand • 3 El Milch
- Puderzucker zum Bestäuben

Außerdem: 6 ofenfeste Gläser (à 150 ml Inhalt), Butter zum Fetteln der Gläser, eventuell Spritzbeutel, ofenfeste Form

**1.** Käsekuchenmasse zubereiten (siehe Seite 100, Schritt 2). 6 gefettete ofenfeste Gläser in ofenfeste Form stellen. Masse am besten mit Spritzbeutel darauf verteilen.

**2.** Heißes Wasser ca. 3 cm hoch in die Form gießen. Käsekuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 35 Minuten backen. Gläser herausheben und auf einem Gitter abkühlen lassen.

**3.** Erdbeer-Topping zubereiten (siehe Seite 100, Schritt 6; dabei Erdbeeren in Stücke statt Scheiben schneiden). Schmand und Milch glatt rühren, auf der Käsekuchenmasse verteilen. Etwas Erdbeerguss und einige Beeren daraufgeben, mit Puderzucker bestäuben. Restliche Beeren und restlichen Guss mischen, dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus

Garzeit 35 Minuten plus Abkühlzeit

**PRO PORTION** 10 g E, 16 g F, 43 g KH = 372 kcal (1558 kJ)



Zum Einfüllen der Käsekuchenmasse am besten einen Spritzbeutel verwenden, so bleibt nichts am Rand der Gläser hängen.



Perfekt für große Runden – denn das nächste Sommerfest kommt bestimmt!



So viel heißes Wasser vorsichtig in eine große ofenfeste Form gießen, dass die Gläser ca. 3 cm hoch darin stehen.

*„Wenn ich größere Mengen des Desserts zubereite, stelle ich die Gläser zum Backen auf ein tiefes Backblech.“*

»e&t«-Bäckerin Anne Haupt

# LOW CARB

## EINFACH, SCHNELL UND LECKER

**essen & trinken**  
**Für jeden Tag**

Deutschland € 4,90  
Österreich € 5,60  
Schweiz sfr 8,90 • BeNeLux € 5,80  
Italien, Spanien € 6,50

**LO**  
NR. 1 2020  
Mit 28-Tage-Planer  
Viele Rezepte glutenfrei

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

**LOW CARB**

Nr. 2/2020  
Mit 28-Tage-Planer und  
67 neuen Rezepten

**Macht satt:** Wintersalat mit Avocado und Huhn

**Macht munter:** Chia-Drink zum Frühstück

**Abn leich**  
Mit unseren Rezepten  
68 leckere Ideen

**ÜPPIG** Mittags gibt's  
Kotelett mit feinem Püree

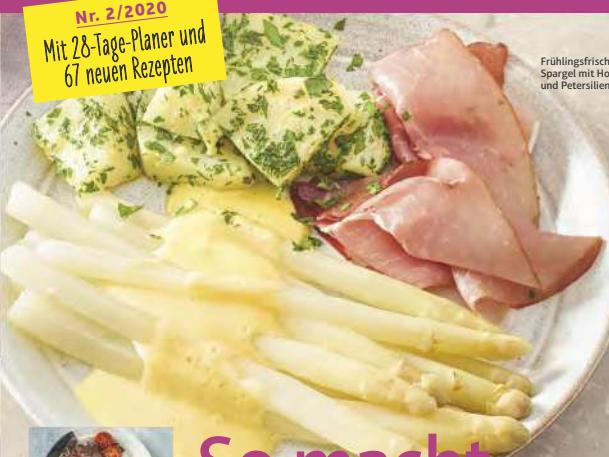
**SÜSS** Nachmittags darf's  
auch mal Kuchen sein

**So macht Abnehmen Spaß!**

Mit unseren Gerichten werden Sie  
immer lecker satt und die Kilos purzeln  
von allein. Probieren Sie es aus!

VIELE  
GLUTENFREIE  
REZEPTE

2 Hefte  
für nur **7,80 €**



Jetzt online oder telefonisch bestellen:  
[www.low-carb.de/mini](http://www.low-carb.de/mini) | Tel. 0 25 01/801 44 01

Bitte Bestellnummer angeben: 043M013

Dies ist ein Aboangebot der Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, Hülsebrockstr. 2-8, 48165 Münster, E-Mail: [service@vg-dmm.de](mailto:service@vg-dmm.de),  
Tel. 02501-8014401. Alle Preise sind Inlandpreise inkl. MwSt. & Versand. Weitere Infos: [www.low-carb.de/mini](http://www.low-carb.de/mini)

12 Ausgaben lesen

# Vielfältig. Kreativ. Appetitlich.

Deutschlands großes Food-Magazin • [www.essen-und-trinken.de](http://www.essen-und-trinken.de)

# essen & trinken

**Liebling Erdbeere**  
In Torte, Mousse und Mandelkuchen

**SERVICE FÜR GENIESSE**  
Rezepte und Einkaufslisten für 4 Wochen

**TOP 5 SPARGEL FÜNFMAL ANDERS**

**BACKSCHULE: DER PERFEKTE KÄSEKUCHEN**

## Das neue Salat-Glück

Frische Ideen, feine Dressings, Seafood, Spareribs und knackiges Grün. Das sind wirklich gute Aussichten!

Grüner Gemüsesalat mit Burrata und Tomaten-Dressing



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

## Ihre Vorteile

### Aktuell

Jede Ausgabe pünktlich und versandkostenfrei im Briefkasten

### Garantiert

Als Abonnent verpassen Sie kein Rezept

### Günstig

Nur 58,80 € für **12 Hefte + Gratis-Prämie**

Auch zum  
Verschenken

**DOUGLAS**

**35€ Douglas Gutschein**

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

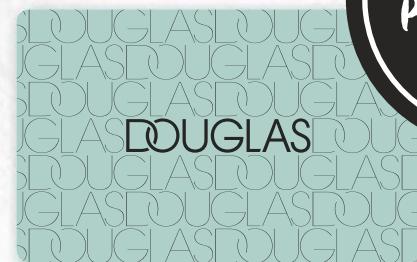
**Stilvolle  
Prämien zur  
Wahl!**



**bodum**

**Bodum CHAMBORD 1l**

Der Teebereiter im klassischen Design besticht durch seine einfache Handhabung.



**de Buyer** 

**de Buyer Kleines Pfännchen Carbone Plus**

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

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

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

Als Dankeschön erhalte ich eine Wunschprämie meiner Wahl.

**Jetzt bestellen!**



**[www.esSEN-UNd-trinkEN.de/praemienabo](http://www.esSEN-UNd-trinkEN.de/praemienabo)**

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



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

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

# Wie macht man noch mal Sauerteig?



Am Anfang steht das Anstellgut. Dafür benötigen Sie 180 g Roggen(vollkorn)mehl (6-mal 30 g), 1 Einmachglas, 1 Küchenthermometer, Wasser und an 5 Tagen morgens und abends jeweils ein paar Minuten Zeit.

## Roggensauerteig (Anstellgut)

\* EINFACH

### 1. TAG

**Morgens:** Im sauberen Einmachglas (ca. 600 ml Inhalt) 30 g Roggenvollkornmehl und 30 g Wasser (30 Grad; siehe Tipp 1) verrühren und locker abgedeckt (mit dem Glasdeckel) an einem warmen Ort (siehe Tipp 2) 12 Stunden stehen lassen.

**Abends:** Teigansatz mit sauberem Teigschaber durchrühren (für die Sauerstoffzufuhr). Teigansatz locker abgedeckt an einem warmen Ort weitere 12 Stunden stehen lassen.

### 2. TAG

**Morgens:** 30 g Ansatz von Tag 1 (restlichen Ansatz entsorgen) mit 30 g Roggenvollkornmehl und 30 g Wasser (30 Grad) verrühren. Locker abgedeckt an einem warmen Ort 12 Stunden stehen lassen. **Abends:** Teigansatz wie an Tag 1, abends, durchrühren, abdecken und stehen lassen.

### 3. TAG

**Morgens:** 30 g Ansatz von Tag 2 mit 30 g Mehl und 30 g Wasser (30 Grad) wie an Tag 2 verrühren, abdecken und stehen lassen. **Abends:** 30 g Ansatz mit Mehl und Wasser wie morgens verrühren, abdecken und stehen lassen.

### 4. TAG

**Morgens:** 30 g Ansatz von Tag 3 mit 30 g Mehl und 30 g Wasser (30 Grad) wie an Tag 3 verrühren, abdecken und stehen lassen. **Abends:** 30 g Ansatz mit Mehl und Wasser wie morgens verrühren, abdecken und stehen lassen.

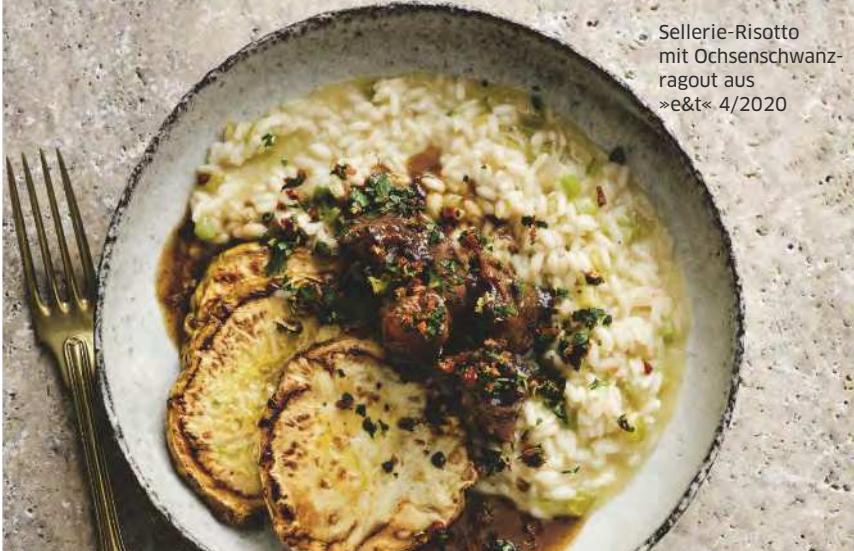
**5. TAG** Fertiges Anstellgut im Glas verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Es behält seine Triebkraft für die Brotzubereitung 1–2 Wochen (siehe Tipp 3).

**Tipp 1** Genaugigkeit ist für den Teig sehr wichtig, deshalb wird das Wasser abgewogen und in Gramm angegeben.

**Tipp 2** Am besten geht der Sauerteig bei einer Temperatur von 30 Grad. Dafür reicht die eingeschaltete Backofenbeleuchtung. Das Glas mit dem Anstellgut auf dem Rost auf die 2. Schiene von unten stellen.

**Tipp 3** Das fertige Anstellgut muss alle 1–2 Wochen „gefüttert“ werden, um seine Triebkraft zu behalten. Dazu 30 g Anstellgut, 30 g Wasser (30 Grad) und 30 g Roggenvollkornmehl im sauberen Glas verrühren. Locker abgedeckt an einem warmen Ort 12 Stunden stehen lassen.

Das Rezept für Sauerteigbrot (links) finden Sie auf [www.essen-und-trinken.de](http://www.essen-und-trinken.de). Stichwort: Roggen-Weizen-Mischbrot



Sellerie-Risotto  
mit Ochsenschwanz-  
ragout aus  
»e&t« 4/2020

## Risotto und die Frauen

„Sehr geehrter Herr Spielhagen,  
zu Ihrem Editorial in »e&t« 4/2020 und dem Thema Risotto: Ich bin  
viel geschäftlich als auch privat in allen Länder dieser Welt unterwegs.  
U.a. in Italien. Eine Köchin in Deutschland, die gebürtig aus Mailand  
(Po-Ebene; Vialone...) kommt, erklärte mir das Geheimnis des Risottos  
wie folgt: Das Risotto ist wie eine Frau. Sie merkt sofort, wenn du nicht  
bei ihr bist. So ist es tatsächlich! Wie auch immer, Ihnen und Ihren  
Mitarbeitern weiterhin viel Erfolg und hoffentlich gehen Ihnen die Ideen  
nicht aus! Und, aus gegebenem Anlass, Gesundheit.“

Axel Schnarrenberger, per E-Mail

Fotos: Matthias Haupt, Thorsten Suedfels, Julia Hoersch, David Mauplié; Rezept: Kay-Henner Menge; Text: Inken Baberg



## Bombastisch gehupft

„Gestern habe ich den tollen Rhabarber-Gugelhupf aus »e&t« 4/2020 (Foto) gebacken. Er schmeckt bombastisch gut und ist von meiner Family schon zur Hälfte verputzt worden. Ich habe das Rezept extra ausgeschnitten, weil ich es unbedingt noch einmal backen wollte. Nun ist es leider wie vom Erdboden verschluckt. Ich kann mich schon noch an die einzelnen Zutaten erinnern, aber nicht an die Dosierung. Könntet ihr das Rezept mir bitte noch einmal zukommen lassen?“

Michaela Zupancic, Ilsfeld

Liebe Frau Zupancic, Ihr Erdboden hat offenbar Geschmack. Das Rezept schicken wir Ihnen. Zudem finden Sie es ab Juni unter: [www.essen-und-trinken.de](http://www.essen-und-trinken.de), wenn Sie dort den Suchbegriff „Rhabarber-Gugelhupf“ eingeben.



## LESERSERVICE

Unsere Kollegin Andrea Meinköhn steht Ihnen in der Redaktion  
Rede und Antwort. Sie erreichen sie dienstags von 14–16 Uhr.  
Tel. 040/37 03 27 17 Fax 040/37 03 56 77  
E-Mail [leserservice@essen-und-trinken.de](mailto:leserservice@essen-und-trinken.de)  
Adresse Leserdienst, Brieffach-Nr. 19, 20444 Hamburg

Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen und auch elektronisch zu veröffentlichen.

» BIOGEWÜRZE\*  
z.B. Kurkuma, Zimt & Ingwer

» MISCHUNGEN

» SUPERFOODS

» BIO TEES\*

Erhältlich auf Amazon,  
Ebay oder Azafran.de



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

## GLÄSER UND FLASCHEN

...weil Selbstgemachtes besser schmeckt!



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

 [glaeserundflaschen.de/E+T](http://glaeserundflaschen.de/E+T)

Mit Eat the World über  
100 Stadtviertel in 48 Städten  
kulinarisch-kulturell entdecken.



AUCH ALS  
GESCHENK-  
GUTSCHEIN!  
[www.eat-the-world.com](http://www.eat-the-world.com)

Hier könnte  
Ihre Anzeige  
stehen!  
Alle wichtigen  
Infos erhalten  
Sie unter:  
[www.kleinanzeigen.guj.de](http://www.kleinanzeigen.guj.de)





**TITEL**  
REZEPT: JÜRGEN BÜNGENER  
FOTO: THORSTEN SUEDFELS  
STYLING: KRISZTINA ZOMBORI

## IMPRESSUM

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

**SITZ DER REDAKTION** AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

**TELEFON** 040/37 03-0; **FAX** 040/37 03-56 77

**ANSCHRIFT** REDAKTION »ESSEN & TRINKEN«,  
BRIEFFACH 19, 20444 HAMBURG

**CHEFREDAKTEUR/PUBLISHER** JAN SPIELHAGEN

**STELLV. PUBLISHER** SINA HILKER

**REDAKTIONSLÉITUNG** ARABELLE STIEG

**CREATIVE DIRECTOR** ELISABETH HERZEL

**TEXTCHEF** CLEMENS VON LUCK, ARABELLE STIEG

**ART DIRECTOR** ANKE SIEBENEICHER

**PHOTO DIRECTOR** MONIQUE DRESSEL

**LEITER E&T-KÜCHE** ACHIM ELLMER

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

**RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE** CLAUDIA MUIR

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

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

**BILDREDAKTION** JOSÉ BLANCO

**SCHLÜSSERAKTION** INGRID OSTLENDER

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

**HONORARE** ANJA SANDER

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

**GESCHÄFTSFÜHRUNG** MALTE SCHWERDTFEGER (SPRECHER), ALEXANDER VON SCHWERIN

**VERTRIEB** DPV DEUTSCHER PRESSEVERTRIEB GMBH

**DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES** ANDREAS JASTRAU

**HANDELSAUFLAGE** DPV DEUTSCHER PRESSEVERTRIEB GMBH

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

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

**RUBRIKANZEIGEN (SCHAUFENSTER)** LEITUNG ANZEIGENMANAGEMENT: VERENA REHME  
(VERANTWORTLICH FÜR DIESEN ANZEIGENTEIL),  
DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG  
HÜLSEBROCKSTRASSE 2-8, 48165 MÜNSTER  
ES GILT DIE GÜLTIGE PREISLISTE.  
INFOS HIERZU UNTER WWW.VG-DMM.DE

**MARKETING** RENATE ZASTROW

**KOMMUNIKATION/PR** ANDREA KRAMER

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

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

**VERANTWORTLICH FÜR**

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

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

**VERANTWORTLICH FÜR DEN**

**REDAKTIONELLEN INHALT** JAN SPIELHAGEN

AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

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

FÜR ALLE BEITRÄGE, SOWEIT NICHT ANDERS ANGEgeben, BEI DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG  
NACHDRUCK, AUFNAHME IN ONLINE-DIENSTE UND INTERNET UND VERVIELFÄLTIGUNG AUF DATENTRÄGER WIE  
CD-ROM, DVD-ROM U.Ä. NUR NACH VORHERIGER SCHRIFTLICHER ZUSTIMMUNG DES VERLAGES. FÜR UNVERLANGT  
EINGESANDE MANUSKRIPTE, FOTOS UND ZEICHNUNGEN WIRD KEINE HAFTUNG ÜBERNOMMEN.

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

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

LITHOGRAFIE: PETER BECKER GMBH, BÜRGERBRÄU, HAUS 09, FRANKFURTER STRASSE 87, 97082 WÜRZBURG  
DRUCKEREI: FIRMENGROUPE APPL, APPL DRUCK, SENEFFELDER STRASSE 3-11, 86650 WEMDING

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE  
MEDIEN  
MANUFAKTUR  
Verlagsgruppe



## HERSTELLER

**ASA SELECTION**  
www.asa-selection-shop.com

**MASSSTAB HAMBURG**  
www.massstab-hamburg.de

**BUTLERS**  
www.Butlers.com

**PALAIIS XIII**  
www.palais13.de

**DIRK ALEKSIK KERAMIK**  
www.aleksic-keramik.com

**PAOLA PARONETTO**  
www.paolaparonetto.com

**H&M HOME**  
www.hm.com

**SERAX**  
www.serax.com

**HOME OF CAKE**  
www.homeofcake.de

**WECK**  
www.shop-weck.de

Gehört  
gekocht

## DIE »E&T«-PODCASTS

Man kann es gar nicht oft genug sagen: Sie können uns auch hören. Entweder Sie lauschen unserem Küchenchef Achim Ellmer, wenn er Klassiker kocht und erklärt – oder unserem Chefredakteur Jan Spielhagen, wenn er prominenten Besuch empfängt. Lohnt sich beides!



Unsere Podcasts lassen sich kostenlos abrufen auf AudioNow, iTunes, Spotify, Deezer und unter [www.essen-und-trinken.de/podcast](http://www.essen-und-trinken.de/podcast)

## ABONNENTEN-SERVICE

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

**Tel.** 02501/801 43 79

**Fax** 02501/801 58 55

**Adresse** »essen & trinken«, Kundenservice, 48084 Münster

**Der Service umfasst beispielsweise:**

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

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

**Abonnement-Preis**, inkl. MwSt. und Versand:

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



Zeit  
für mich!

Zeit zum Durchatmen.  
Zum Abtauchen.  
Zum Auftanken.  
Meine FÜR SIE.



FÜR SIE  
Zeit für mich

JETZT  
IM  
HANDEL



Die neue FÜR SIE: jetzt bei Ihrem Zeitschriftenhändler.

[www.facebook.com/fuersie](http://www.facebook.com/fuersie)

**3 Ausgaben testen**

# Vielfältig. Kreativ. Appetitlich.

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



**33%  
sparen**

## Ihre Vorteile

### Garantiert

Ausgesuchte Gerichte, die gelingen

### Günstig

3 Ausgaben für nur 10,80 € inkl. Lieferung

### Digital

Inklusive digitaler Ausgaben – für Küche, Einkauf, Inspiration

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

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

**Jetzt bestellen!**

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

 **Tel. 02501/8014379**

Bitte Bestellnummer angeben: 026M032

# VORSCHAU

1 Geschmückt: Himbeer-Panna-cotta-Tarte



2 Geplant: Nudel-Bohnen mit Basilikum und Parmesan



3

Geglückt:  
Hähnchen-Bouillabaisse mit Soffritto



Plus  
Bonjour, Bretagne!  
Die kulinarische  
Reportage

## IM NÄCHSTEN HEFT

### 1 Backschule

Himbeeren geben den Ton an in gekochter Sahne auf buttrigem Haselnuss-Mandel-Boden. Unsere Tarte wird gekühlt zum Sommerhit

### 2 Wochenrhythmus

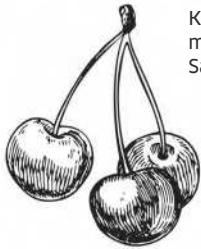
Heute Steak, morgen Pasta, übermorgen Kohlrabigemüse... Mit Plan und Einkaufsliste bringen wir Sie wieder neu auf den Geschmack

### 3 Sommerfrische

Gebackene Lachsforelle, Ziegenfrischkäse-Taschen, Piccata, Lamm und neue Kartoffeln – acht Ideen zum Aufatmen. Mit wilden Kräutern und jungem Gemüse

## Gefunden

Köstliche Kuchen mit heimischen Sauerkirschen



## EINFACH HAUSGEMACHT



# BACKFORMEN

jeweils zwei Größen

spezielle Marken-Antihaftbeschichtung  
für leichtes Lösen aus der Form

hochwertige Geschenkverpackung  
mit Rezeptheft

ab 27,95 €



### SPRINGFORM

mit Flach- und Rohrboden

Ø 26 cm: 27,95 €, Art.-Nr. 9077  
Ø 28 cm: 29,95 €, Art.-Nr. 9078

ab 17,95 €



### GUGEL-HUPFFORM

Ø 18 cm: 17,95 €, Art.-Nr. 9071  
Ø 22 cm: 19,95 €, Art.-Nr. 9072

ab 13,95 €



### KASTEN-KUCHENFORM

25 cm: 13,95 €, Art.-Nr. 9073  
30 cm: 15,95 €, Art.-Nr. 9074

JETZT BESTELLEN UNTER:  
[einfachhausgemacht.de/shop](http://einfachhausgemacht.de/shop)

## Mit Fleisch



Bratwürstchen und Gemüse Seite 53



Brotsalat, Tomaten und Rippchen Seite 32



Erbsenstampf mit Schinken Seite 65



Fladenbrot-Pizza mit Hack Seite 56



Hähnchen-Gemüse-Pfanne Seite 43



Hähnchen-Tacos Seite 95



Hühnerfrikassee Seite 41



Kartoffel-Artischocken-Salat, Huhn Seite 30



Kopfsalat, Paprika und Rinderhüfte Seite 29



Mozzarella-Schnitzel überbacken Seite 51



Paprika-Pasta mit Speck Seite 58



Paprika-Rindergergeschnetzeltes Seite 62



Pizza bianca mit Schinken Seite 46



Römersalat mit Maispoularde Seite 34



Schaum-Omelett Seite 10



Spitzkohl-Slaw mit French Toast Seite 65



Steak-Tacos Seite 95



Tatar Seite 114

## Vegetarisch



Auberginen-Bulgur-Salat Seite 31



Bratreis mit Gemüse und Tofu Seite 45



Gnocchi, Tomaten und Basilikum Seite 50



Kartoffelsuppe Seite 44



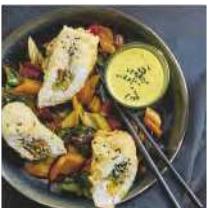
Mairübchensuppe mit Mörcheln Seite 92



Möhrensuppe mit Halloumi Seite 53



Rauke-Risotto mit Mandeln Seite 57



Reisrollen mit Mangold Seite 92



Risotto-Puffer mit Salat Seite 59



Grüner Salat mit Burrata Seite 30



Spargel Seite 14



Taboulé mit gebratenem Halloumi Seite 65



Zitronen-Kartoffelpüree mit Ei Seite 93

## Mit Fisch



Eichblattsalat mit Kabeljau Seite 22



Fischfilet mit Brokkoli-Stampf Seite 48



Fischfilet mit Kokos-Spinat Seite 53



Lachs Kohlrabi und Kartoffeln Seite 60



Melonen-Calamaretti-Salat Seite 34



Spitzkohl-Curry mit Garnelen Seite 63

## Süß



Erdbeer-Gin-Sorbet Seite 73



Erdbeer-Mousse mit Pfeffersauce Seite 70



Erdbeer-Schoko-Torte Seite 72



Mandelkuchen mit Erdbeersalat Seite 72



Maracuja-Käsekuchen im Glas Seite 102



Maracuja-Käsekuchen mit Erdbeere Seite 100

## Getränke



Erdbeer-Eistee Seite 70

## ALPHABETISCHES REZEPTVERZEICHNIS

|                                                                  |         |
|------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>A</b> Auberginen-Bulgur-Salat mit Rauke und Tomaten.....      | * 31    |
| <b>B</b> Bratreis mit Gemüse und Tofu.....                       | * 45    |
| Bratwürstchen und Gemüse vom Blech.....                          | * 53    |
| Brotsalat mit Tomaten und Schweinerippchen.....                  | * 32    |
| <b>E</b> Eichblattsalat mit Edamame und gegrilltem Kabeljau..... | * 22    |
| Erbse-Kartoffel-Stampf mit Schinken.....                         | * 65    |
| Erdbeer-Eistee.....                                              | * 70    |
| Erdbeer-Gin-Sorbet.....                                          | * * 73  |
| Erdbeer-Mousse mit Cuneo-Pfeffer-Sauce.....                      | * * 70  |
| Erdbeer-Schoko-Torte.....                                        | * * 72  |
| <b>F</b> Fischfilet mit Brokkoli-Kartoffel-Stampf.....           | * 48    |
| Fischfilet mit Kokos-Spinat.....                                 | * 53    |
| Fladenbrot-Pizza mit Hack.....                                   | * 56    |
| <b>G</b> Gnocchi mit Kirschtomaten und Basilikum.....            | * 50    |
| <b>H</b> Hähnchen-Gemüse-Pfanne, scharfe.....                    | * 43    |
| Hähnchen-Tacos.....                                              | * 95    |
| Hühnerfrikassee.....                                             | * 41    |
| <b>K</b> Kartoffel-Artischocken-Salat mit Hühnerbrust.....       | * 30    |
| Kartoffelsuppe.....                                              | * 44    |
| Kopfsalat mit Paprika, Pesto und Rinderhüfte.....                | * 29    |
| <b>L</b> Lachs mit Kohlrabi-Rahmkartoffeln.....                  | * 60    |
| <b>M</b> Mairübchensuppe mit gebratenen Mörcheln.....            | * 92    |
| Mandelkuchen mit Erdbeersalat.....                               | * 72    |
| Maracuja-Käsekuchen im Glas.....                                 | * 102   |
| Maracuja-Käsekuchen mit Erdbeeren.....                           | * * 100 |
| Melonen-Calamaretti-Salat.....                                   | * 34    |
| Möhrensuppe mit Halloumi.....                                    | * 53    |
| Mozzarella-Schnitzel, überbackene.....                           | * 51    |
| <b>P</b> Paprika-Pasta mit Speck.....                            | * 58    |
| Paprika-Rindergeschnetzeltes.....                                | * 62    |
| Pico de gallo.....                                               | * 95    |
| Pizza bianca mit Schinken und Brokkoli.....                      | * 46    |
| <b>R</b> Rauke-Risotto mit Mandeln.....                          | * 57    |
| Reisrollen, knusprige, mit Mangold.....                          | * 92    |
| Risotto-Puffer mit Salat.....                                    | * 59    |
| Römersalat, gebratener, mit Maispoularde.....                    | * 34    |
| Roggensauerteig (Anstellgut).....                                | * 106   |
| <b>S</b> Salat, grüner, mit Tomaten-Dressing und Burrata.....    | * 30    |
| Salsa verde.....                                                 | * 95    |
| Schaum-Omelett.....                                              | * 10    |
| Spargel, weißer.....                                             | * 14    |
| Spitzkohl-Kartoffel-Curry mit Garnelen.....                      | * 63    |
| Spitzkohl-Slaw mit pikantem French Toast.....                    | * 65    |
| Steak-Tacos.....                                                 | * 95    |
| <b>T</b> Taboulé mit gebratenem Halloumi.....                    | * 65    |
| Tatar.....                                                       | * 114   |
| <b>Z</b> Zitronen-Kartoffelpüree mit pochierten Eiern.....       | * 93    |

### SCHWIERIGKEITSGRAD:

\* EINFACH \* \* MITTELSCHWER \* \* \* ANSPRUCHSVOLL

### UNSER TITELREZEPT

## Unser Menüvorschlag

VORSPEISE Auberginen-Bulgur-Salat mit Feta Seite 31

HAUPTSPEISE Hühnerfrikassee Seite 41

DESSERT Erdbeer-Mousse mit Cuneo-Pfeffer-Sauce Seite 70

Gönnen Sie sich was!

# GUTEN ABEND!

Um Roastbeef in feines Tatar zu verwandeln, brauchen Sie nur ein sehr scharfes Messer. Kommen noch Sardellen, Cornichons und Kapern dazu, wird's ein wunderbar würziger Snack



**MARCEL STUT**

»e&t«-Koch

„Selbst geschnitten und gewürfelt erhält Tatar eine besonders schöne Textur.“

## Tatar

\* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 250 g schieres Roastbeef (ohne Deckel; pariert)
- 2 Schalotten
- 1 ½ El Kapern
- 2 Sardellenfilets (in Öl; abgetropft)
- 5 El Olivenöl
- 1–2 Spritzer Tabasco
- ½ Tl Worcestershiresauce
- ½ Tl scharfer Senf
- Salz • Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 4 Cornichons (in Lake)
- 5 Halme Schnittlauch

**1.** Fleisch mit einem sehr scharfen Messer erst in dünne Streifen, dann in feine Würfel schneiden. Schalotten in feine Würfel schneiden. Kapern und Sardellen fein schneiden.

**2.** 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Kapern zugeben, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

**3.** Fleisch, Sardellen, 2 El Öl, Tabasco, Worcestershiresauce, Schalottenmischung und Senf in einer Schüssel mischen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Cornichons in dünne Scheiben, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. 1 El Gurkenlake mit dem restlichen Öl verrühren. Schnittlauch und Cornichons untermischen.

**4.** Tatar auf Tellern anrichten und mit der Cornichon-Mischung garnieren. Dazu passt geröstetes Bauernbrot.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten  
**PRO PORTION** 15 g E, 15 g F, 1 g KH = 203 kcal (853 kJ)

Feurige Mischung:  
Tabasco, Cayennepfeffer  
und Senf heizen den  
zarten Würfelchen ein

# Das kleine Glück im Alltag neu entdecken



Jetzt aktuelle Ausgabe  
**versandkostenfrei**  
**nach Hause**  
liefern lassen unter  
**www.zeitfuerschoenes.de**

## Unsere Themen:

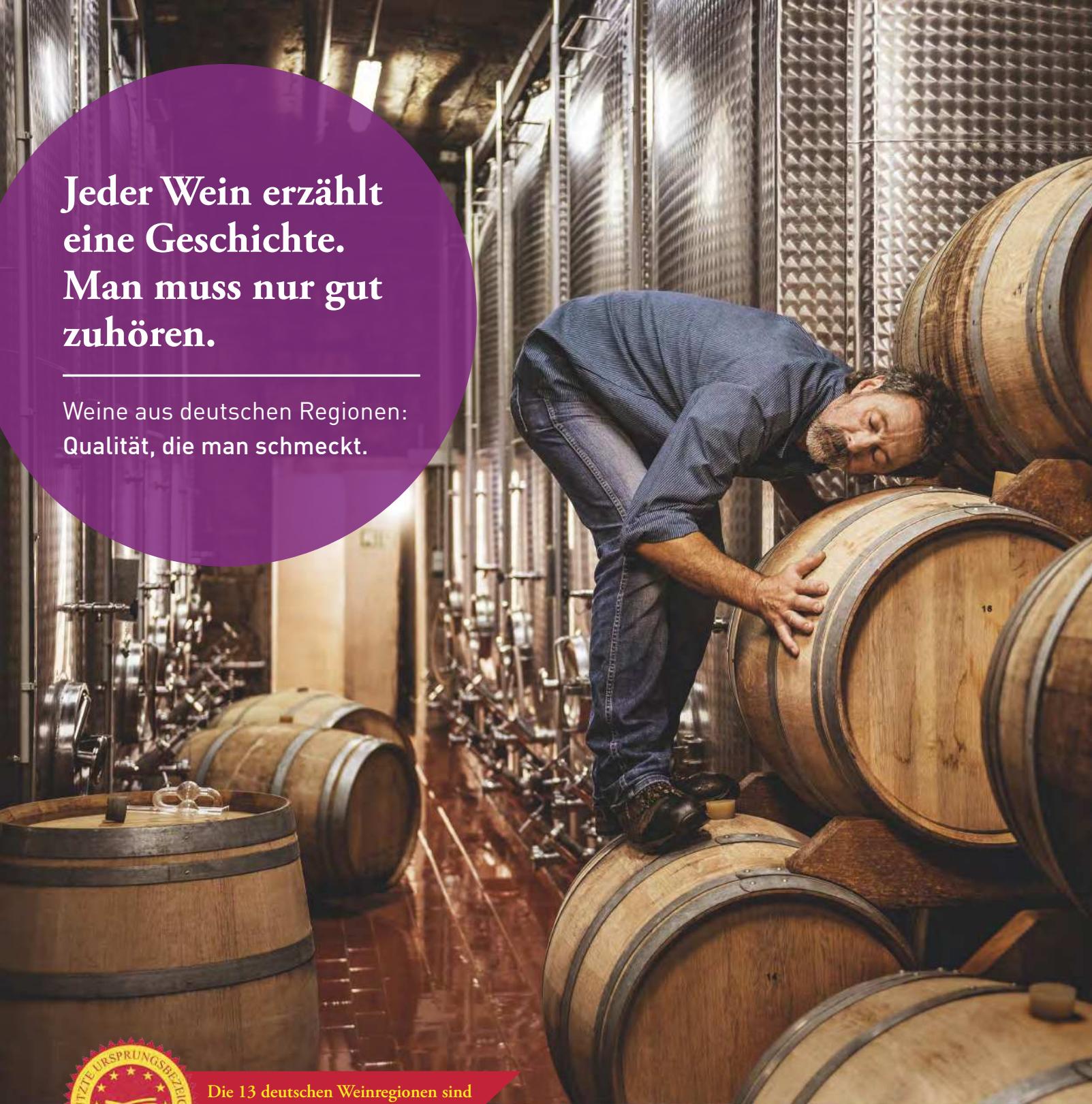
- Füreinander da – Wohnprojekte, die anderen helfen
- Gelassen sein – den Rhythmus finden und leben
- Einfach gärtnern – Ideen für Balkon & Garten

Auch im ausgewählten Zeitschriftenhandel erhältlich



**Jeder Wein erzählt  
eine Geschichte.  
Man muss nur gut  
zuhören.**

Weine aus deutschen Regionen:  
Qualität, die man schmeckt.



Die 13 deutschen Weinregionen sind  
geschützte Ursprungsbezeichnungen.

Weine aus deutschen Anbaugebieten überzeugen  
nicht nur mit außergewöhnlichem Geschmack, sondern  
auch mit höchster Qualität. Das garantiert auch die  
Europäische Union, die alle 13 deutschen Weinregionen  
als geschützte Ursprungsbezeichnungen anerkannt hat.  
Mehr Informationen: [www.weine-mit-herkunft.de](http://www.weine-mit-herkunft.de)



**Willkommen  
in besten Lagen.**  
[deutscheweine.de](http://deutscheweine.de)