

# essen & trinken

**Neue Serie:  
Comfort  
Food**

Gerichte, die  
uns guttun

## GRILLSAISON

Würzige Ideen  
für Kalb, Rind  
und Schwein

## ALLTAGS- HELDEN

20 SCHNELLE  
REZEPTE

## KIRSCHENZEIT: WIR BACKEN FEINE KUCHEN

# Die große Sommerküche

Paprikahuhn, Kohlrabi-Picata und Brotsalat mit  
Wildkräutern – frisch, opulent, kompromisslos köstlich!

Auberginen-  
Tomaten-Salat  
mit Lammfilet



Unser Wissen  
kommt nicht von  
irgendwo. Unser  
Wein auch nicht.

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)



*„Mein  
Lieblingsrezept  
dieser Ausgabe  
finden Sie  
auf Seite 35“*

## Liebe Leserin, lieber Leser,

es gibt ein paar Gründe, warum ich manchmal gern ein Franzose wäre. Reifer Camembert gehört dazu, die Bouillabaisse natürlich, Weine aus dem Burgund und normannische Apfelpfannkuchen. Der schönste Grund aber ist ein „Plateau de fruits de mer“.

Das bedeutet übersetzt ja einfach nur Meeresfrüchteplatte, klingt auf Französisch aber natürlich viel schöner.

Ich liebe diese zweistöckigen, grau-silber angelaufenen Schalen voller Eis, auf denen die ganze Vielfalt des Ozeans sichtbar wird.

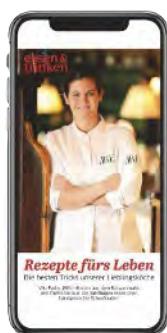
Frische Austern, die in ihrem Perlmuttbett glänzen. Lachsrosa gekochte Crevetten, die sich so herrlich in hellgelbe Knoblauch-Mayonnaise tunken lassen. Graue, geheimnisvolle Meeresschnecken, die man mit einem medizinisch anmutenden Metallgerät erst aus ihrem Gehäuse pulen muss. Gekochte Mies- und Venusmuscheln. Langusten- oder Hummerschwänze als Extra, wenn es was zu feiern gibt.

Wenn der Ober in weißem Hemd und schwarzer Jacke irgendwo an der Atlantikküste in einem Strandrestaurant diesen Turm der Genüsse vor mir auf dem Tisch aufstellt, dann wäre ich gern Franzose. Sie auch, oder?

Dann haben wir in dieser Ausgabe die richtigen Tipps für Sie. Unser Autor Klaus Simon hat im vergangenen Jahr die Bretagne besucht und empfiehlt Ihnen lauter geheime Orte für die schönsten „Plateaux de fruits de mer.“

Ich hoffe so sehr, dass wir bald wieder dorthin reisen können.

**Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen**



**Neu**

## REZEPTE FÜR LEBEN

Kennen Sie eigentlich unser kleines Instagramm-Video-Format? Chefredakteur Jan Spielhagen entlockte Spitzenköchen im Lockdown die schönsten Rezepte. Er plaudert u.a. mit Johannes King, Viktoria Fuchs oder Marco D'Andrea. Improvisiert, informativ, kurzweilig. Hier können Sie die Filme sehen: [https://www.instagram.com/essenundtrinken\\_magazin/channel/](https://www.instagram.com/essenundtrinken_magazin/channel/)

# INHALT

**28**

Sommerfrische  
mit Huhn  
und weitere  
Hits der Saison

Diesmal wieder  
mit vier  
Wochenplanern



## ESSEN

### 12 Guten Morgen

Starten Sie mit einem ganz besonderen Fruchtaufstrich in den Tag: Unser Johannisbeer-Curd gehört genossen

### 14 Top 8

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten: marinierte Beeren

### 28 Die große Sommerküche

Freilandgemüse und frische Kräuter setzen aromastarke Akzente: neun Rezepte für die schönste Zeit des Jahres mit Fleisch, Fisch und einer großen Portion Urlaubsfeeling

### 42 Grillsaison

Wir setzen auf Steak und Kotelett und verpassen den saftigsten Stücken von Rind, Schwein und Lamm wunderbare Würze – ein paar Rezepte sind auch für die Pfanne

### 67 Die große Backschule

Serie mit Schritt-für-Schritt-Anleitung. Folge 73: Himbeer-Panna-cotta-Tarte

### 70 Vegetarisch

Die fruchtigen vier: Unser Koch frischt Linsen, Pasta, Reis und Couscous mit Beeren und Pfirsichen auf

### 78 Neue Serie: Comfort Food

In unserer Workshop-Reihe zeigt »e&t«-Koch Marcel Stut Gerichte, die guttun. 2. Folge: Buletten mit Kartoffelsalat

### 82 Schnelle Wochen

20 Alltagsrezepte, die im Handumdrehen gekocht sind. Plus Einkaufslisten für je fünf Tage. Ganz schön praktisch!

### 102 Kuchen und Desserts

Küchenchef Achim Ellmer beweist mal wieder, wie gut er Süßes kann. Diesmal mit heimischen Sauerkirschen

### 114 Guten Abend

Feines Feierabendrezept: Warmer Ofenkartoffelsalat

## TRINKEN

### 20 Gemixt

Zeit für Frozen Daiquiri mit Himbeeren

### 22 Getroffen

Auf eine Limo mit Boris Voelkel

### 24 Getrunken

Bens Flaschen des Monats

## 52

Highlight: die besten Seafood-Restaurants der Bretagne



## 78

Basisarbeit: Marcel Stut zeigt Schritt für Schritt, wie er Asia-Buletten macht

# ENTDECKEN

### 8 Saison

Kohlrabi und Minze sind unsere Lieblinge des Monats

### 16 Was machen Sie denn da? Ein Bildhauer und Designer erzählt

### 18 Die grüne Seite

Die Meere sind überfischt, Aquakultur steht in der Kritik – Können wir überhaupt noch Fisch essen?

### 26 Kolumne

Doris Dörrie amüsiert sich über grillende Männer

### 52 Reportage

Unser Autor suchte das beste Seafood-Restaurant der Bretagne. Lauter gute Adressen, weil wir uns wünschen, bald wieder unbeschwert reisen zu dürfen

## 67

Bildhübsch: Himbeer-Panna-cotta-Tarte

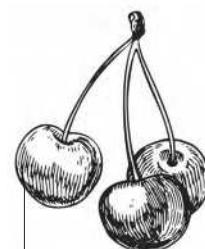


## 70

Raffiniert vegetarisch:  
Linsensalat mit Feta und Frucht



Alle Rezepte  
auf einen Blick  
Seite 112



## 102

Heimische  
Rarität: Wir  
backen mit  
Sauerkirschen

# IN JEDEM HEFT

### 3 Editorial

### 6 Unser Versprechen

### 66 Impressum/Hersteller

### 108 Unsere Leserseite

### 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 (v. l. n. r.)



## Verkostungsnotizen aus dem Homeoffice

Am Schreibtisch unseres Getränke-Redakteurs Benedikt Ernst stapeln sich für gewöhnlich Flaschenkartons – normalerweise in der Redaktion, aktuell bei ihm zu Hause. Immer mehr Anbieter haben im Lockdown auf moderierte Online-Tastings umgestellt. Die Palette reicht dabei von Wein (z.B. über [www.cheerswith.me](http://www.cheerswith.me)) über Spirituosen und Cocktails (z.B. über [www.miomente.de](http://www.miomente.de)) bis hin zu verschiedenen Kaffeeröstungen (über [www.aromatico.de](http://www.aromatico.de), siehe Foto). Ben bewertet seine ersten Erfahrungen mit den neuen Formaten durchweg positiv – seine Freundin übrigens auch, die dank der veränderten Umstände endlich mitverkosten darf.

# 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 Veganer. Manches ist schnell gemacht, anderes aufwendiger – das Wichtigste ist für uns immer der Genuss. Versprochen!



# IHRE GESUNDHEIT. UNSER HANDWERK.

Die Krankenkasse,  
die für Sie anpackt.

FOCUS MONEY

**TOP**  
KRANKEN-  
KASSE

Ausgabe 07/2020

Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich





# Verkannt

## *Kohlrabi*

Längst hat die Rote Bete es aus ihrem Süß-sauer-eingelegt-Tief herausgeschafft und erscheint in raffinierten Variationen auf den Tellern der Spitenrestaurants. Sogar der Grünkohl kam – nicht zerkocht, sondern in Smoothies getarnt – bis nach Hollywood. Nur der Kohlrabi, der mal im violetten, mal grünen Kleid auf dem Markt zu finden ist, blieb bis heute ein Mauerblümchen. Warum eigentlich? Schließlich ist er das zarteste und feinste Gewächs der Kohlfamilie. Kann sein, dass auch hier die traditionelle Zubereitungsart uns den Appetit verdorben hat: Kohlrabistifte in Béchamel – da geht natürlich mehr. Als hauchdünne rohe Scheiben mit Walnüssen und einer Apfelessig-Vinaigrette etwa. Oder als feine Suppe mit Curry-Aroma. Oder zusammen mit Chili und Erdnüssen in der Pfanne gebraten und mit Koriandergrün bestreut. Oder Sie braten Kohlrabi-Piccata.

**Das Rezept dafür finden Sie auf Seite 38.**

# Verwildert

## Minze

Im letzten Frühjahr pflanzte die Autorin dieser Zeilen ein zartes Minzpflänzchen in ihrem Kräuterbeet. Am Ende des Sommers war ein kriechendes und betörend duftendes Riesengewächs daraus geworden, das sich zwischen Salbei und Rosmarin, zwischen Thymian und Zitronenmelisse, zwischen Dill und Lavendel breitmachte. Jeder, der den Minzgarten besuchte, bekam ungefragt (je nach Tageszeit) einen Tee mit frischen Minzblättern oder einen Mojito mit extra viel Minze. Im Laufe des Sommers wuchs die Erkenntnis: Die Blätter lassen sich nahezu universell einsetzen. Sie heben den Geschmack von Erd- und Brombeeren, geben Dips einen Kick, und ein Pesto aus Minze, Zitronenschale und Olivenöl verpasst gegrilltem Fisch und Lamm eine Portion Frische. Mittlerweile kriecht das leckere Ungeheuer rüber zu den Gemüsebeeten – wie gut, dass ich auf den **Seiten 34, 74, 105 neue Rezepte** gefunden habe.



# GUTEN MORGEN!

Fruchtig, frisch und farbenfroh:  
Wer Lemon Curd mag, wird  
unsere Johannisbeer-Variante  
lieben. So cremig, so besonders!



Unser Beeren-Curd passt  
herrlich zu Hefebäck,  
überzeugt aber auch in  
Torten und Süßspeisen



**HEGE MARIE KÖSTER**

»e&t«-Köchin

„Süßsaurere Johannisbeeren ergänzen das klassische Lemon Curd perfekt.“

## Johannisbeer-Curd

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

Für 2 Gläser (à 200 ml Inhalt)

- 400 g Rote Johannisbeeren
- 2 EL Zitronensaft
- 150 g Zucker
- 100 g Butter
- 4 Eigelb (Kl. M; zimmerwarm)

Außerdem: 2 Twist-off-Gläser (à 200 ml Inhalt)

**1.** Beeren waschen, mit einer Gabel von den Rispen streifen und mit 5 EL Wasser in einem Topf zudeckt aufkochen. Mit dem Schneidstab kurz pürieren und durch ein Sieb in einen kleinen Topf streichen. Saft (ca. 250 ml) bei starker Hitze auf 125 ml einkochen. Zitronensaft, Zucker und Butter zugeben. Bei mittlerer Hitze unter Rühren erhitzen, bis Zucker und Butter aufgelöst sind. 2 Minuten beiseite abkühlen lassen.

**2.** Eigelbe nacheinander unter die abgekühlte Masse rühren. Masse bei milder Hitze unter Rühren 5–6 Minuten erneut erhitzen, bis die Creme andickt (nicht kochen lassen!). In saubere Twist-off-Gläser füllen und offen abkühlen lassen. Gut verschließen und über Nacht kalt stellen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Kühlzeit über Nacht

**PRO EL** 1 g E, 7 g F, 12 g KH = 122 kcal (514 kJ)

# HALLO TALLERO!



## JETZT IST DIE KUGEL EINE SCHEIBE



Milchig feine Mozzarella-Taler – fertig zum Genießen

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

# Summertime im Beeren-Treff

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

An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten **60. FOLGE: MARINIERTE BEEREN**

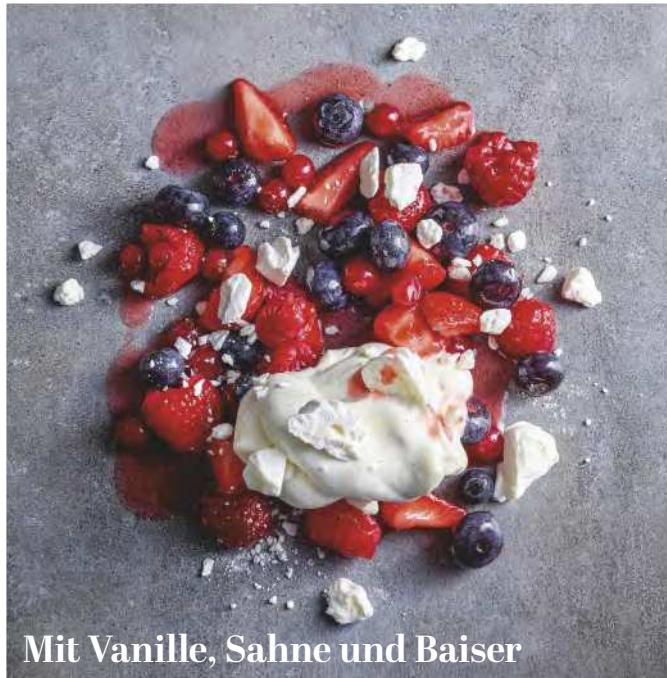


## Mit Kakao und Mascarpone

Beeren wie im Grundrezept (siehe rechte Seite, unten rechts) zubereiten und ziehen lassen.

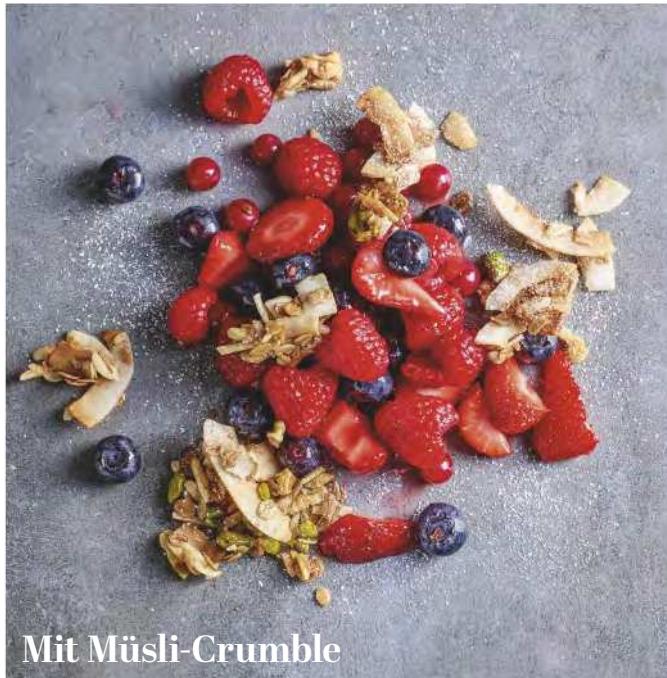
**200 g Mascarpone** mit **1 TL Kakaopulver** verrühren. **20 g Bitterkuvertüre** grob raspeln. Mascarpone mithilfe von 2 Esslöffeln zu Nocken formen. Beeren mit Kakao-Mascarpone anrichten, mit geraspelter Kuvertüre bestreuen und servieren.

Unser  
Liebling



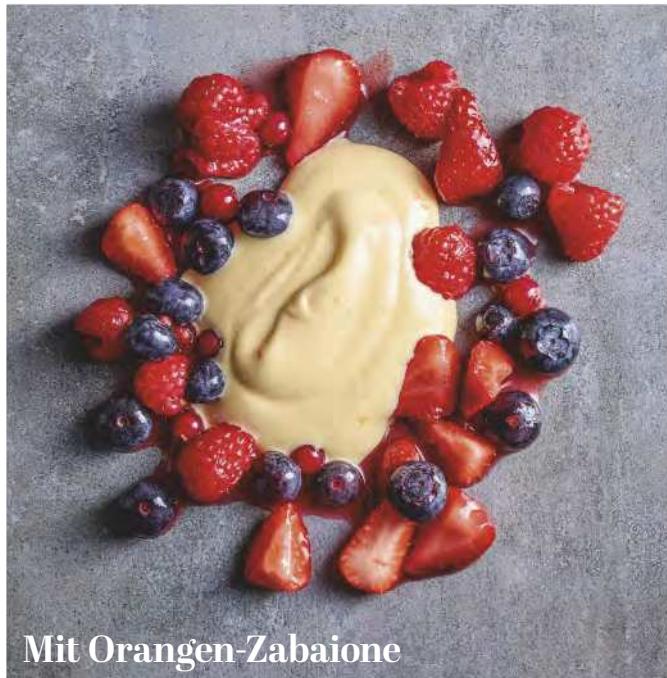
## Mit Vanille, Sahne und Baiser

Beeren wie im Grundrezept (siehe unten rechts) zubereiten und ziehen lassen. **200 ml Schlagsahne** steif schlagen. **½ TL Vanillepaste** unterrühren. **30 g Baiser** zerbröseln, die Hälfte des Baisers unter die geschlagene Sahne heben. Beeren und Vanillesahne anrichten. Mit restlichen Baisersbröseln bestreuen und servieren.



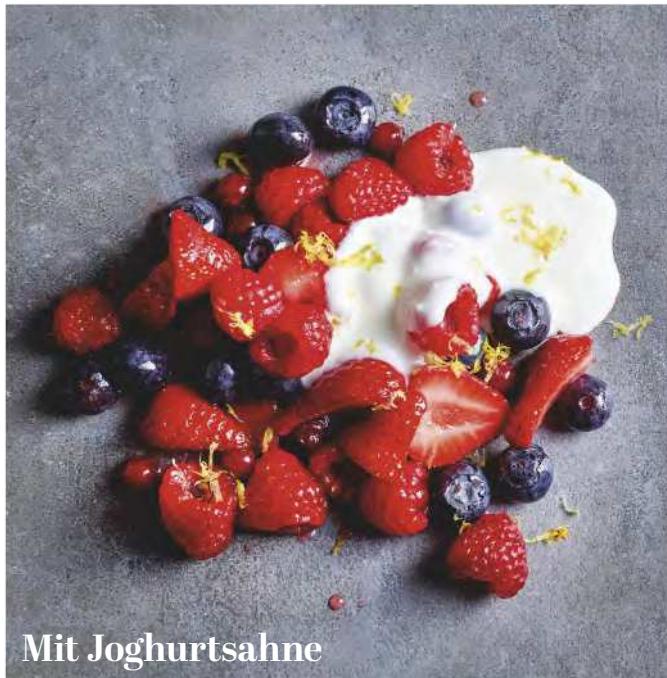
## Mit Müsli-Crumble

Beeren wie im Grundrezept (siehe unten) zubereiten und ziehen lassen. **40 g Walnuss- und 30 g Pistazienkerne** grob hacken. Mit **60 g Kokoschips**, **30 g Mandelstiften**, **60 g kernigen Haferflocken**, **2 EL neutralem Öl** und **3 EL Agavendicksaft** in einer Schüssel mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas 2–3, Umluft 170 Grad) 10–12 Minuten goldbraun und knusprig backen. Aus dem Ofen nehmen, auf dem Backblech abkühlen lassen. Mit den Beeren anrichten, nach Belieben mit etwas Puderzucker bestäuben.



## Mit Orangen-Zabaione

Beeren wie im Grundrezept (rechts) zubereiten und ziehen lassen. **120 ml Weißwein** mit **60 g Zucker** aufkochen und etwas abkühlen lassen. **Weinsirup** mit **4 Eigelb (Kl. M.)** in einen Schlagkessel geben und im heißen Wasserbad mit dem Schneebesen 4–5 Minuten cremig-dicklich aufschlagen. Mit **2 EL Orangenlikör** (z. B. Grand Marnier) und **1 TL fein abgeriebener Bio-Orangenschale** würzen. Im kalten Wasserbad kalt schlagen. Beeren mit der Zabaione anrichten.



## Mit Joghurtsahne

### GRUNDREZEPT FÜR 4 PORTIONEN

**750 g gemischte Beeren** (Himbeeren, Erdbeeren, Blaubeeren, Rote Johannisbeeren) waschen (außer Himbeeren), verlesen. Erdbeeren vierteln. Beeren mit **50 g Zucker** und **3 EL Orangensaft** mischen und 20 Minuten Saft ziehen lassen. **150 g Vollmilchjoghurt** mit **5 EL Schlagsahne** und **1 EL Puderzucker** glatt rühren. Beeren und die Joghurtsahne anrichten, mit **1 TL fein abgeriebener Bio-Zitronenschale** bestreuen und servieren.



Vor gut elf Jahren entwickelte der Bildhauer, Stahlplastiker und Designer **Andreas Reichlin**, 52, den Feuerring. 15 Modelle sind seitdem entstanden – 2016 wurde eines davon mit dem Red Dot Design Best of the Best Award ausgezeichnet

# Was machen Sie denn da, Herr Reichlin?

„Ich werfe einen Kontrollblick auf die Oberfläche eines Feuerrings, den größten, den wir produzieren. Was ich nicht sehen kann, ertaste ich. Der Feuerring ist eine Art Grill- und Kochstelle für draußen. Er ist komplett aus Stahl und besteht im Wesentlichen aus zwei Teilen: einer wokförmigen Schale und einem breiten Rand – dem Ring, den Sie auf dem Foto sehen. Beide Elemente werden hier in der Schweiz zu einer Form verschweißt und dann so geschliffen, dass der Eindruck entsteht, der Feuerring sei aus einem Guss. Im Inneren der Schale brennt das Feuer, der Ring dient als Herdplatte. Dabei entstehen verschiedene Temperaturzonen: Nah dem Feuer erreicht der Ring eine Temperatur von 300 Grad, ganz außen sind es 150 Grad. So können darauf Lebensmittel gegrillt, gebacken, gedämpft, gekocht und gebraten werden. Als Bildhauer habe ich bei der Konstruktion des Feuerrings auch auf Design und Form geachtet: Im Garten sieht der Feuerring wie eine Skulptur aus.“

[www.feuerring.ch](http://www.feuerring.ch)

**FÜR DAS PERFEKTE STEAK:**

Ein richtig gutes Steak zuzubereiten ist gar nicht so schwer – hier unsere Step-by-Step-Anleitung:

1. Ein Steak entfaltet sein Aroma am besten bei Zimmertemperatur. Holen Sie es deshalb rechtzeitig aus dem Kühlschrank und tupfen Sie es vor dem Braten trocken.
2. Zum Grillen oder Braten gilt die Faustregel: Damit ein 2 cm dickes Steak medium gebraten ist, braucht es circa zwei bis drei Minuten pro Seite.
3. Vor dem Anschneiden das Steak kurz ruhen lassen.

Außen eine würzige Kruste mit Röstaromen, innen rosa und saftig – ein Steak, wie es sein muss ...



# EIN STEAK NACH UNSEREM GESCHMACK

**STEAK-FREUNDE werden  
ihr Fleisch ab sofort nur noch  
selbst zubereiten wollen. Glau-  
ben Sie nicht? Wetten ...? Aber  
überzeugen Sie sich selbst**

LUST AUF STEAK? Dann gönnen Sie sich eins! Warum auch nicht – an der Qualität des Fleisches wird es nicht scheitern. Denn mit der Marke Butcher's bietet PENNY jetzt auch ganz besondere Premium-Steaks. Das Fleisch

kommt aus den USA, stammt ausnahmslos von amerikanischen Black-Angus-Rindern und entspricht der US-Qualitätsstufe „Choice“. Dank der speziellen Fütterung, der artgerechten Haltung und der strikten Qualitätskontrollen durch das Landwirtschaftsministerium der USA (U.S.D.A.) zählt American Beef zu dem besten Fleisch der Welt. Je nach Marmorierung – der Verteilung des Fettgewebes im Muskelfleisch – wird es in drei Güteklassen eingeteilt: „Prime“ als höchste Qualitätsstufe sowie „Choice“ und

„Select“. Bei PENNY gibt es nun erstmals flächendeckend die Premium-Qualitätsstufe „Choice“, deren Fleisch sich insbesondere durch seine Zartheit, Marmorierung und seinen typischen Geschmack auszeichnet. So, und was darf es bei Ihnen heute sein? Vielleicht ein „Inside Round Steak“, ein „Sirloin Steak“ oder doch ein „Strioploin Steak“? Sie haben die Wahl. Dazu einen frischen Salat, eine selbst gemachte Kräuterbutter und ein Glas Rotwein – perfekt! Bon appétit!



Mit den Butcher's by PENNY Steaks können wir nun auch zu Hause Fleisch in Premium-Qualität genießen

**Mehr Infos unter: [penny.de/butchers](http://penny.de/butchers)**

# Meere sind leer gefischt, und die Aquakultur steht in die Kritik. Können wir überhaupt noch Fisch essen?



Aquakultur-Anlagen mit Massentierhaltung wie diese in Indonesien belasten die Umwelt

— Eine moderne Form der urbanen Landwirtschaft bietet die Aquaponik, bei der Fische umweltfreundlich gedeihen

DAS PROBLEM: DIE FISCHPOPULATION SCHRUMPFTE WEITER

## AQUAKULTUR IST NICHT IMMER DIE LÖSUNG

Die weltweiten Fischbestände gehen immer noch zurück – trotz Fangquoten, trotz Aquakultur. Besonders schlimm sieht es bei uns vor der Haustür aus. Das Bundesamt für Naturschutz schätzt, dass ein Drittel der Meeresbewohner in der Nord- und Ostsee gefährdet sind. Dabei sollte 2020 eine Wende markieren: In diesem Jahr hätten die Meere laut einem Abkommen der EU-Länder von 2008 einen „guten Umweltzustand“ erreichen sollen. Viele Gründe, warum es nicht so ist, liegen auf der Hand: Weil Fisch ein gesundes Lebensmittel ist, steigt der Konsum, die Fangquoten sind immer noch zu hoch, die Erwärmung der Meere durch den Klimawandel führt zum Aussterben bestimmter Arten. Aquakultur schien lange eine Lösung des Problems zu sein – mittlerweile wird sie zum größten Teil wie Massentierhaltung betrieben. Da tauchen ähnliche Probleme auf wie in der industriellen Tiermast. Umweltschützer kritisieren die Zerstörung natürlicher Lebensräume, die Wasserverschmutzung durch Fischkot und Überdüngung des Meeresbodens.

Neues  
wagen

### LÖSUNG 1: AQUAPONIK

#### TREIBHAUS-BARSCH

Die Idee ist so einfach wie bestechend: In einem großen Gewächshaus in der Stadt gedeihen Pflanzen und Fische in einem Kreislauf. Dabei wachsen Gemüse und Kräuter nicht auf Erde, sondern in Steinwolle und Nährlösung, diese wird von den Fischen in Becken oder Tanks geliefert. Mikroorganismen wandeln deren Ausscheidungen in den Dünger Nitrat um, dazu kommt noch weiterer Bio-Dünger. Das Verfahren nennt sich Aquaponik, eine Wortschöpfung aus Aquakultur und Hydroponik, der Zucht von Pflanzen ohne Erde. Lange galt Aquaponik als Zukunftsvision, als die ideale Lösung für den weltweit wachsenden Bedarf an Nahrungsmitteln. Zudem ist diese Form der Landwirtschaft nachhaltig und umweltfreundlich. Denn in den Städten lässt sich Abwärme für die Beheizung der Fischbecken nutzen, und die Produktion findet nahe dem Konsumenten statt. Mit diesem ressourcensparenden Verfahren kann man natürliche Fischbestände schonen, Düngemittel einsparen, den Wasserverbrauch reduzieren und die Abwasserbelastung senken. Letzteres ist insbesondere ein Problem bei Aquakultur-Anlagen. Dass die Produkte der Aquaponik auch schmecken, davon können sich die Berliner überzeugen: In der Hauptstadt haben sich gleich zwei Aquaponik-Betriebe etabliert. Im Schöneberger Gewächshaus der „ECF-Farm“ gedeihen Basilikum und Buntbarsche, die in Supermärkten als „Hauptstadtbasilikum“ und „Hauptstadtbarsch“ vermarktet werden. [www.ecf-farm.de](http://www.ecf-farm.de)

### LÖSUNG 2: AQUATERRAPONIK

#### FISCH DÜNGT SALAT

Wo im Bezirk Lichtenfeld früher in Gewächshäusern Schnittblumen wuchsen, hat „Stadtfarm“ das Prinzip Aquaponik weitergedacht. Bei der Aquaterraponik-Anlage wachsen Gemüse und Kräuter statt auf Steinwolle und Nährstofflösung in Erde (Terra). Das Abwasser der Fische – bei „Stadtfarm“ sind es afrikanische Raubwelse – fließt zunächst durch Becken mit Erde, wo Regenwürmer Humus daraus machen, der auf die Felder kommt. Was an Wasser übrig bleibt, wird wie bei der Aquaponik von Bakterien zu Dünger umgewandelt, der hier Tomaten, Paprika, Chili, Salate und Kräuter versorgt – ein Teil davon kann im Onlineshop bestellt werden. [www.stadtfarm.de](http://www.stadtfarm.de)

Lesen Sie mich durch,  
ich bin Arzt!

**HIRSCHHAUSENS  
GESUND  
LEBEN**

8 Seiten Dossier:  
**Gehirn & Gedächtnis**  
So trainieren Sie Ihre grauen Zellen

Psychologie  
Warum uns Natur jetzt so guttut

Zuversicht  
Diese Kraft steckt in uns allen

Schulter  
Schmerzfrei und beweglich

Übungen für zu Hause

Krisen bewältigen  
Gespräch mit Jared Diamond

Schön!  
Kraftvolles, gesundes Haar

Medizin  
In der Notaufnahme

**»Wie machen wir weiter?«**

In der Krise entsteht auch Gutes – wie wir uns das bewahren können

3 x lesen,  
nur 2 x zahlen!  
Jetzt bestellen unter  
040/55 55 78 00  
(Nr. 1898925 angeben)

**LESEN SIE SICH GESUND.**

# DRINK PINK!

Puristen müssen für diesen Daiquiri ein Auge zudrücken. Für alle anderen ist er ein fruchtig-kühles Sommervergnügen

— Je weniger Zutaten ein Rezept hat, desto besser lässt sich über die korrekte Zubereitung streiten. Denken Sie nur an Spaghetti carbonara! Dies gilt ebenso für den klassischen Daiquiri, der lediglich aus Rum, Zucker und Limette besteht. Manch Cocktail-Kenner schreitet bereits hier ein und ruft aufgeregt nach Zitronensaft. Für solche Tresen-Besserwisser ist dieser Daiquiri eher nichts, denn er kommt mit leuchtenden Beeren und püriertem Crushed Ice ins Glas – und macht uns gerade deswegen so viel Freude.

## FROZEN RASPBERRY DAIQUIRI

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Gläser

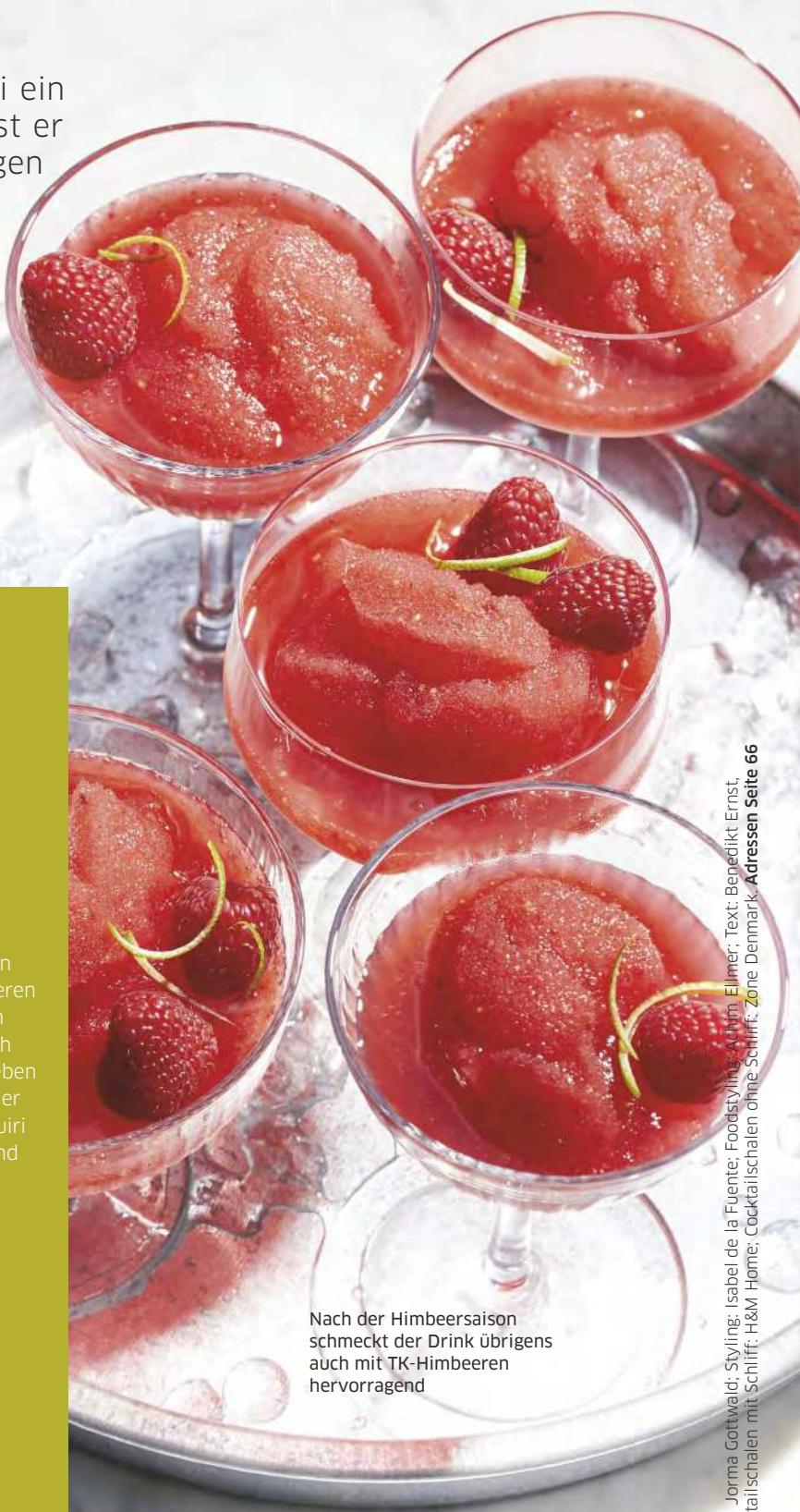
- 3 Bio-Limetten • 16 cl weißer Rum
- 6 cl Zuckersirup
- 100 g frische Himbeeren plus einige Himbeeren zum Garnieren (nach Belieben)
- Crushed Ice (ca. 10 El)

Außerdem: Zestenreißer

1. Limetten heiß waschen, trocken reiben. Mit dem Zestenreißer einige Limettenzesten abziehen. Limetten halbieren, auspressen. Rum, 9 cl Limettensaft, Himbeeren und Crushed Ice in einen Küchenmixer geben und fein pürieren. Die Konsistenz soll Sorbet-ähnlich, aber noch fließend sein. Ist sie zu flüssig, mehr Crushed Ice zugeben und nochmals pürieren; ist sie zu fest, kurz warten oder wenig Wasser nachgießen und nochmals pürieren. Daiquiri auf 4 Cocktailschalen verteilen, Mit Limettenzesten und frischen Himbeeren garnieren und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 5 Minuten

**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 20 g KH = 185 kcal (776 kJ)



Nach der Himbeersaison schmeckt der Drink übrigens auch mit TK-Himbeeren hervorragend

“  
EIN RAUM SAGT MEHR ALS  
1000 WORTE.  
VOR ALLEM ÜBER MICH.



JETZT LESEN:

[SCHOENER-WOHNEN.DE](http://SCHOENER-WOHNEN.DE)

**SCHÖNER WOHNEN** im Mai.  
Jetzt erhältlich unter  
[schoener-wohnen.de](http://schoener-wohnen.de) und als App.



# ALLES AUF GRÜN

Hanf als Rohstoff der Zukunft? Boris Voelkel, der mit seinen drei Brüdern das gleichnamige Familienunternehmen führt, hat große Pläne – und startet mit einer erfrischenden Limonade



Ein Schluck im Hanffeld: Boris Voelkel (links) mit Landwirt Marius Wöllner

## Wie kamen Sie darauf, eine Limonade mit Hanfgeschmack zu produzieren?

Die Idee kam von unserem Lieferanten Marius Wöllner, der in der Altmark Hanf nach biodynamischen Richtlinien anbaut. Für ihn ist Hanf rein landwirtschaftlich sinnvoll, da sich der Anbau positiv auf die Bodenqualität auswirkt. Er musste uns nur noch vom Potenzial für die Lebensmittelproduktion überzeugen – das hat er geschafft.

## Ist die Limonade erst der Anfang?

Im besten Fall, ja. Beim Thema Ingwer sind wir ganz ähnlich vorgegangen: Erst kam eine Limonade, über die wir uns dem Thema genähert haben. Heute sind wir Marktführer für Bio-Ingwersaft und verarbeiten jährlich 1000 Tonnen Ingwer in Bio-Qualität.

**Produkte mit CBD-Hanf liegen im Trend – warum wird der Inhaltsstoff auf dem Etikett nicht erwähnt?**

Um den Gehalt bei der Limonade und bei künftigen Produkten ausloben zu können, brauchen wir erst eine klare Rechtslage, zudem mehr Wissen über den Anbau und die optimale Verarbeitung. Welche Sorten eignen sich, wann erntet man am besten, wie gewinnt man welche Inhaltsstoffe? Die Limonade soll einfach Spaß machen. Für die Zukunft haben wir aber ganz klar den Gesundheitswert der Pflanze im Blick.

„BioZisch Hanf“ von Voelkel ist für ca. 1,80 Euro im Bio-Fachhandel oder online über [www.amorebio.de](http://www.amorebio.de) erhältlich.

Die schönsten Reisen für Sie zusammengestellt.

## Sylt mit Stil - Kurzurlaub für alle Sinne

Genuss und behaglicher Luxus erwarten Sie auf der wohl bekanntesten Insel Deutschlands. Den passenden Rahmen bietet Ihnen das exklusive Luxushotel von Sternekoch Holger Bodendorf.



5-Sterne-Superior-Hotel „Relais & Châteaux Landhaus Stricker“ auf Sylt.



Restaurant SIEBZEHN84.



Innenpool des PRIVATE SPA.

inkl.  
Halbpension  
im Hotel

Genussreise  
Deutschland, Nordsee, Sylt

ab **€ 555,-**  
pro Person

**4 Nächte auf Sylt**

**5-Sterne-Superior-Hotel**

**4 x 3-Gänge-Menü**

### Ihre Inklusivleistungen:

- ✓ 4 Nächte im Doppelzimmer
- ✓ 4 x Verwöhnfrühstück (von 8:00 bis 14:00 Uhr)
- ✓ 4 x 3-Gänge-Menü im Restaurant SIEBZEHN84
- ✓ Kleine Überraschung bei Anreise auf dem Zimmer
- ✓ Täglich 1 Flasche Mineralwasser (pro Zimmer)
- ✓ Nutzung des 700 m<sup>2</sup> großen PRIVATE SPA
- ✓ Teeauswahl und frische Äpfel im PRIVATE SPA
- ✓ 10 % Rabatt auf Wellnessleistungen, die bis 2 Tage vor Anreise gebucht werden (ausgenommen Massagen)

**Reisecode: SYT11B4HP**

Veranstalter dieser Reise:

**htc hemmers travel consulting GmbH**

Joseph-von-Fraunhofer-Straße 9, 53501 Grafschaft

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. 0 26 41 - 94 60 74

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

Es gelten die Reise- und Zahlungsbedingungen des Veranstalters htc hemmers travel consulting GmbH, die Sie unter <https://www.htc-reisen.de/geschaefts-und-reisebedingungen.html> einsehen können.

# BENS BESTE

In Zeiten geschlossener Bars gewinnt die Hausbar an Bedeutung. Unser Getränke-Redakteur füllt sein Regal mit Winzersekt, Südtiroler Rotwein, Bitterlikör und – ja, wirklich – Sauerbier



## SAUER & SÜFFIG

Auch im alkoholreduzierten Bereich wird die Craft-Beer-Avantgarde immer einfallsreicher: mit fruchtigem Hopfen, milder Säure und nur 0,3 Vol.-% Alkohol schlägt das Sour Pale Ale „Konx“ von Omnipollo jedes Radler. 3,99 Euro, über [www.beyondbeer.de](http://www.beyondbeer.de)

## SAUVIGNON MIT STIL

Gesine Roll vom Weingut Weedenborn ist für herausragenden Sauvignon blanc bekannt – ihr „Brut nature“-Sekt steht dem Stillwein in nichts nach: herrlich duftend nach Stachelbeere und Brioche, dabei elegant auf der Zunge. 18,90 Euro, über [www.nurgutes.de](http://www.nurgutes.de)

## ENDLICH ERWACHSEN

Galt Vernatsch einst als simpler Massenwein, wird er heute immer seriöser: Zupackend, saftig und nach Sauerkirsche duftend zeigt sich der Vernatsch „Alte Reben“ vom Weingut Franz Gojer (11,90 Euro, [www.weinhalle.de](http://www.weinhalle.de)). Der „Ca----l“ von Pranzegg kommt dagegen sehr würzig ins Glas, überraschend dunkelfruchtig und komplex (19,50 Euro, über [www.enoteca-italiana.de](http://www.enoteca-italiana.de)).

## BITTERSÜSSER STILBRUCH

Nicht nur im Sommer gilt: Kein Aperitivo ohne Bitterlikör! Der Kakuzo Cherry Bitter liefert eine aromatische Alternative zu den italienischen Evergreens – und schmeckt trotzdem am besten im klassischen Negroni. 18,90 Euro, über [www.tastillery.de](http://www.tastillery.de)

## BENEDIKT ERNST

»e&t«-Redakteur

„Mein Tipp für den Sommer: leichte Rotweine, und zwar gut gekühlt! Vernatsch etwa zeigt bei 12–14 Grad, wie saftig und frisch Rotwein schmecken kann – und er passt zu allem, was unter freiem Himmel gegessen wird.“



# Sehnsucht nach Geselligkeit

**NEU!**  
Jetzt im Handel.

**Genuss & Stil**

**BUNTE** Das Magazin vom guten Leben

Frühling/Sommer 2020  
1. Ausgabe

**NEU!**

**GROSSES  
GRILL-SPECIAL**  
Tipps, Trends &  
köstliche Rezepte

**30  
Top-Rezepte  
der VIPs!**

**VIKTORIA  
LAUTERBACH**  
„Meine Obstkuchen  
machen glücklich“

**MAXIMILIAN  
RIEDEL**  
Wie das richtige  
Glas jeden Wein  
besser macht

**PRINZESSIN LILLY ZU  
SAYN-WITTGENSTEIN**

**Sommer-Party  
mit Freunden**

Die besten Tipps der Society-Gastgeberin



Das gedruckte Magazin können Sie auch bequem nach Hause bestellen:  
unter [www.bunte-aboshop.de/sonderhefte](http://www.bunte-aboshop.de/sonderhefte) oder +49 800 100 1759  
(kostenfrei aus dem dt. Festnetz). Dort erhalten Sie auch das E-Paper –  
oder alternativ über unsere Smartphone- und Tablet-App „BUNTE Magazin“.



# MANN AM GRILL

Doris Dörrie amüsiert sich über die alljährliche Transformation von männlichen Stubenhockern zu **HELDEN AM FEUER**. Über grillende Angeber, archaische Tierbraterei und die Frage, warum es immer erst kurz vor Mitternacht etwas zu essen gibt

**A**m zuverlässigsten erkennt man den Sommer an den Rauchschwaden, die von jedem Balkon, aus den Gärten und Parks wabern: Es wird gegrillt, was das Zeug hält. Ich möchte Grillen nie wirklich. Habe nie viel Fleisch gegessen und inzwischen möglichst gar keins mehr, deshalb lag und liegt mir auch nichts an den großen Fleischlapppen und riesigen Bratwürsten vom Grill. Aber auch die nie garen Kartoffeln, verbrannten Zwiebelringe, zerknautschten Auberginenscheiben und matschigen Zucchini begeistern mich nicht. Was mich allerdings amüsiert, ist die alljährliche Transformation von männlichen Stubenhockern in archaische Helden am Feuer.

Ich kenne kaum einen Mann, der nicht gern grillt und mythisch ergriffen über seinem sündhaft teuren Kugelgrill über Tod, Fleisch und Feuer wacht. Die Frauen ziehen sich meist gutmütig in den Salatbereich zurück und überlassen den Männern die Grillwelt als letztes Habitat, in dem sie sich stundenlang und unwidersprochen wichtig fühlen dürfen. Grillen dauert, auch wenn behauptet wird: Ich werfe schnell Fleisch auf den Grill. Wie oft habe ich schon mit knurrendem Magen neben einem Grill

ausgeharrt. Und wenn auch noch versucht wird, ein ganzes Tier zu grillen, bedeutet es IMMER, dass man erst kurz vor Mitternacht, schon schwer betrunken, endlich ein Stück Fleisch auf den Teller bekommt. Unvergessen die Grillparty eines Schwabinger Angebers, der auf seinem schmalen Straßenbalkon im vierten Stock ein ganzes Lamm grillen wollte, was im Morgengrauen immer noch nicht gar war. Es illustrierte aufs Anschaulichste den Antagonismus zwischen zivilisierter Stadtgesellschaft und archaischer Tierbraterei.

Was haben die Männer nur mit dem Grillen? In seinem klugen Buch „Kochen“ beschreibt Michael Pollan das Grillen als Fortsetzung des rituellen religiösen Opfers, das immer Feuer und Fleisch beinhaltete. Anfangs gab es Menschenfleisch, später dann zu unser aller Glück Tierfleisch. Die Götter bekamen den Rauch, die Menschen die Schnitzel. So hatten beide was davon. Das griechische Wort Mageiros bedeutet Koch, Metzger und Priester, Ursprung unseres Wortes Magier. Gab es immer nur in der männlichen Form, ganz nebenbei. Der Mann mit dem Messer am Grill ist also ein Zauberer, denn er verwandelt ein Tier in ein Mahl. Das muss möglichst lange dauern,

denn so entsteht Gemeinschaft, meist unter Männern mit Bier in der Hand.

Als der Kochtopf erfunden wurde, wurde das Herstellen von Mahlzeiten nicht nur ökonomischer, sondern es verlagerte sich auch von draußen nach drinnen. Draußen, beim Grillen über offenem Feuer, konnten die Männer voreinander angeben, drinnen regierten die Frauen über den Topf und die Familie. Es war auch nicht mehr ganz ersichtlich, was in dem Topf zusammengeschmort wurde, was Aristoteles als größere zivilisatorische Leistung einstuftet, weil das Tier nicht mehr zu erkennen ist. Es wird sublimiert und etwas anderes, Neues. Der Anthropologe Lévi-Strauss sagte dazu: Gekochtes ist Leben, Gebratenes Tod. Grillen also als letzte Domäne des Jägers, wie es scheint. Dafür braucht er heutzutage Workshops, Zeitschriften, digitale Rundumbetreuung und sehr teure Grills. Ich schnipple schon mal den Salat und warte...

**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.



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)

# Sommer vorm Balkon

Ein bisschen Italien, ein bisschen Frankreich, Levante, Japan und die Kanaren. Fusion-Küche ist das Motto, mit allem, was der Markt jetzt hergibt: Freilandgemüse und frische Kräuter, Käse aus der Region und gutes Fleisch. Neun Rezepte für die schönste Zeit des Jahres

REZEPTE JÜRGEN BÜNGENER, ACHIM ELLMER FOTOS THÖRSTEN SUEDFELS  
STYLING KRISZTINA ZQMBORI TEXT INKEN BABERG



## Ziegenfrischkäse-Taschen mit Bimi

Bitterzarter Stängelkohl-Radicchio-Salat, golden gebackene Teigtaschen mit Ziegenkäsefüllung und ein pikant abgeschmecktes Aprikosenkompott – das nennen wir vegetarisch raffiniert!

Rezept Seite 34

## Geschmorte Hähnchenteile mit „Aioli“

Paprikahuhn à la Bouillabaisse: Würzige Sticks 'n' Wings im Ofen gebacken, mit Kartoffeln, Oliven, reichlich Gemüse und einer Aioli-Alternative, die dem Original Konkurrenz macht. Superb!  
Rezept Seite 37



## Kohlrabi-Piccata mit Gewürzkartoffeln

Im feinen Stößchen: Gemüseschnitzel, paniert und in Schmalz gebacken, mit leicht rauchiger Paprikasauce, asiatisch pikanten Backkartoffeln, Kapernäpfeln und frischem Kerbel. **Rezept Seite 38**





## Orecchiette mit gebratenen Artischocken

Pasta zackzack: Öhrchen nudeln und Artischocken, mit Mandeln, Parmesan und Basilikum getoppt. Und ein Tupfen flockiger Ricotta. Italienisch? Einfach mit Klasse.

**Rezept Seite 38**

## Brotsalat mit Wildkräutern und Ziegenkäse

Rote Bete, dicke Bohnen und wilde Kräuter kombinieren wir mit Sauerteigbrot, gereiftem Ziegenkäse und gutem Basilikum-Pesto. So wird's eine deutsch-toskanische Hommage an die schönste Zeit des Jahres. **Rezept Seite 40**





## Kartoffeln mit Joghurt-, Erbsen- und Paprika-Dip

Gruß von den Kanaren: Drei frische Dips, und Pellkartoffeln mit Salzmantel. ¿Papas arrugadas? ¡Sí claro! Mit luftgetrocknetem oder leicht geräuchertem Schinken herhaft eingedeutscht. **Rezept Seite 39**



Foto Seite 28

## Ziegenfrischkäse-Taschen mit Bimi

\* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### APRIKOSENKOMPOTT

- 250 g Aprikosen
  - ½ rote Pfefferschote
  - ½ TL Koriandersaat
  - 20 g Zucker
  - 1 Bio-Zitrone
- TEIGTASCHEN UND FÜLLUNG**
- 3 EL Blaumohn
  - 150 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
  - Salz
  - 160 g Butter (weich)
  - 150 g Ziegenfrischkäse

### GEMÜSE UND SALAT

- 400 g Bimi (ersatzweise junger Brokkoli)
  - 2 Radicchio di Treviso (à 150 g; ersatzweise runder Radicchio)
  - 4 EL Chardonnay-Essig
  - Salz • Pfeffer
  - 4 EL Distelöl
  - 4 EL Olivenöl
  - 80 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- Außerdem: runder Ausstecher (10 cm Ø)**

1. Für das Kompott Aprikosen waschen, putzen, halbieren und entsteinen. Aprikosenhälften vierteln. Pfefferschote putzen, waschen und entkernen. Pfefferschote in feine Würfel schneiden. Koriandersaat im Mörser fein zermahlen. Zucker in einem kleinen Topf karamellisieren lassen. Aprikosen, Pfefferschote, Koriander, Zitronenschale und -saft zugeben und bei milder Hitze 4–5 Minuten zugedeckt kochen, weitere 4–5 Minuten offen kochen lassen. In eine Schale füllen und kalt stellen.
2. Für den Teig der Ziegenfrischkäse-Taschen Mohn in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und im Mörser fein mahlen. Mehl, Mohn und ½ TL Salz in einer Schüssel mischen. Butter und 50 ml lauwarmes Wasser zugeben und mit den Händen zu einem elastischen Teig verkneten. In Folie wickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Inzwischen für den Gemüsesalat Bimi putzen, waschen und im Sieb gut abtropfen lassen. Vom Bimi die Stielenden abschneiden. Radicchio putzen, waschen und längs vierteln. Radicchio trocken schleudern. Für das Dressing Essig mit 4 EL Wasser, Salz, Pfeffer und Distelöl verrühren und beiseitestellen.
4. Für die Ziegenfrischkäse-Taschen den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 mm dünn ausrollen. Mit dem runden Ausstecher 14 Kreise ausstechen. Jeweils 1 gehäuften TL Ziegenfrischkäse in die Mitte der Teigkreise geben. Teigränder zusammenklappen, sodass ein Halbkreis entsteht, Ränder fest andrücken. Mit den Zinken der Gabel an der Nahtstelle entlang ein Muster eindrücken und die Teigtaschen so fest verschließen. Fertige Teigtaschen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten goldbraun backen.
5. 5 Minuten vor Ende der Backzeit für den Bimi Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Bimi darin bei starker Hitze 1 Minute braten. Mit Mineralwasser auffüllen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten bissfest garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Radicchio in einer Schale mit dem Dressing gut mischen. Radicchio mit Bimi und Teigtaschen auf flachen Tellern anrichten. Mit Aprikosenkompott servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 13 g E, 61 g F, 41 g KH = 800 kcal (3354 kJ)

Foto rechts und Titel

## Auberginen-Tomaten-Salat mit Lammfilets und Sesam-Dressing

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Portionen

- 400 g kleine ovale, violette Auberginen (keine Thai-Auberginen; siehe Tipp)
- Salz
- Pfeffer
- 6 EL Olivenöl
- 250 g Tomaten
- 50 ml Geflügelfond
- 10 g helle Miso-Paste
- 1 EL Tahin (Sesampaste)
- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL geröstete Pistazien (in der Schale)
- 4 Lammfilets (à 90 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Stiele Minze
- 2 Stiele Basilikum

**1.** Auberginen waschen, putzen, in 2–3 dicke Scheiben oder Spalten schneiden und auf einem Backblech verteilen. Mit Salz, Pfeffer und 4 EL Öl mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der untersten Schiene 25–30 Minuten garen, dabei 1-mal wenden. Inzwischen Tomaten putzen, waschen, die Stielansätze keilförmig entfernen. Tomaten in 2 cm dicke Scheiben oder Stücke schneiden und 5 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Auberginen geben und kurz mitgaren.

**2.** Inzwischen für das Sesam-Dressing den Fond in einem Topf erwärmen. Mit Miso-Paste, Tahin, 1 EL Zitronensaft und wenig Salz würzen. Pistazien aus den Schalen lösen und grob hacken.

**3.** Lammfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne stark erhitzen. Restliches Olivenöl, Knoblauch und Rosmarin in die Pfanne geben. Lammfilets zugeben und in der heißen Pfanne 5–6 Minuten rundum braten. Pfanne vom Herd nehmen und die Filets in der restlichen Hitze ziehen lassen.

**4.** Auberginen und Tomaten aus dem Backofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Minze und Basilikum von den Stielen zupfen und grob zerzupft direkt auf die Gemüse geben. Herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auberginen-Tomaten-Salat und Lammfilets auf Tellern anrichten, großzügig mit restlichem Zitronensaft und Sesam-Dressing beträufeln. Pistazien darüberstreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 45 g E, 47 g F, 11 g KH = 672 kcal (2817 kJ)

**Tipp** Statt kleiner ovaler Auberginen normale Auberginen verwenden, längst vierteln und in 3–4 cm große Stücke schneiden. Keine Thai-Auberginen verwenden, da sie recht bitter sind.

*„Tomaten, Tahin und Miso: Hier trifft die Levante auf Japan. Mehr Umami geht nicht.“*

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



**Titel-  
Rezept**

## Auberginen-Tomaten-Salat mit Lammfilets

Mit einem Dressing aus Miso, Geflügelfond, Tahin und Zitrone erschließt sich die aromatische Fülle von Lamm und gebackenem Gemüse. Zauberhaft lässig.  
**Rezept links**



A large, oval-shaped white plate with a blue floral pattern holds a dish of baked salmon fillets. The salmon is topped with a mix of herbs, including dill and parsley, and is surrounded by various vegetables, including Romanesco broccoli and cauliflower. The plate is set on a light-colored table, with a glass of water and a small bowl of butter to the side. To the right, a piece of flatbread with black seeds is served with a small bowl of dipping sauce. The lighting is bright and natural, highlighting the textures and colors of the food.

## Lachsforelle mit Kräutern und Fladenbrot

Petersilie, Dill und Limette würzen die gebackene Forelle. Mit Blumenkohl-Romanesco-Gemüse, ofenwarmem Fladenbrot und Orangen-Meerrettich-Sauce. Green Deal! **Rezept rechts**

## Gebackene Lachsforelle mit Kräutern und Fladenbrot

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### FLÄDENBROT

- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten • Salz
- 20 g frische Hefe (½ Würfel)
- 1 Tl Zucker
- 6 El Butterschmalz (flüssig)
- 1 Tl Schwarzkümmelsaat

### KRÄUTER-LACHSFORELLE UND GEMÜSE

- 1 Bund glatte Petersilie (ca. 15 Stiele)
- 1 Bund Dill (ca. 15 Stiele)
- 1 Schalotte (50 g)
- Salz
- 1 Bio-Limette
- Pfeffer
- 12 El Olivenöl

- 600 g Lachsforellenfilet (ohne Haut)
- 1 Tl Koriandersaat
- 1 Tl Chiliflocken
- 2 Tl Tahin (Sesampaste)
- 1 kleiner Blumenkohl (400 g)
- 1 kleiner Romanesco (400 g)
- 1 gelbe Zucchini (250 g)
- 1 Schale Blutampfer (25 g; z.B. von Keltenhof; ersetztweise rote Shiso-Kresse)
- ORANGEN-MEERRETTICH-SAUCE**
- 1 kleine Bio-Orange
- 200 g Sahnejoghurt (10% Fett)
- 3–4 Tl Meerrettich (Glas)
- Salz • Pfeffer

**1.** Für das Fladenbrot Mehl und 1 Tl Salz in einer Schüssel mischen. Hefe zerbröseln und mit 150 ml lauwarmem Wasser und 1 Tl Zucker verrühren. Hefemischung und 4 El flüssiges Butterschmalz zum Mehl geben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verarbeiten. Abgedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen.

**2.** Inzwischen für die Kräutermarinade Petersilie und Dill mit den Stielen sehr fein schneiden. Schalotte fein würfeln und mit ½ Tl Salz im Mörser fein zerstoßen. Limette waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette habieren und den Saft auspressen. Limettensaft und -schale mit Schalottenmus und 6 El Olivenöl in eine große Schale geben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Kräuter unterrühren. Lachsforelle in eine passende Auflaufform legen und mit ⅓ der Kräutermarinade bestreichen. Beiseitestellen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Restliche Kräutermarinade kalt stellen.

**3.** Inzwischen für das Gemüse Koriandersaat im Mörser grob zerstoßen und in einer Schale mit Chiliflocken, Tahin, 1 Tl Salz, ½ Tl fein gemahlenem Pfeffer und restlichem Olivenöl gut verrühren. Gewürzöl beiseitestellen.

**4.** Blumenkohl und Romanesco putzen, waschen. Kohl in Röschen teilen, große Röschen längs halbieren, dann in eine große Schale geben. Zucchini waschen, putzen. Zucchini längs halbieren, quer in 1–2 cm dicke Stücke schneiden und in die Schale geben. Gewürzöl über die Gemüse gießen, sehr gut mischen. Gemüsemischung 10 Minuten ziehen lassen. Blutampfer verlesen, waschen, trocken schleudern und kalt stellen.

**5.** Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen kurz durchkneten. Zur Kugel formen und mit dem Rollholz zu einem runden Fladen ausrollen (24 cm Ø). Auf der Arbeitsfläche mit einem Tuch abdecken und weitere 15 Minuten gehen lassen.

**6.** Gemüsemischung gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten garen. Nach 20 Minuten Garzeit die

marinierte Lachsforelle in der Auflaufform auf einem Ofenrost auf der mittleren Schiene (über dem Gemüse) in den Ofen geben und mitgaren.

**7.** Für die Orangen-Meerrettich-Sauce Orange waschen, trocken reiben und 1–2 Tl Orangenschale fein abreiben. Orange halbieren und den Saft auspressen. Joghurt mit Orangenschale, 5 El Orangensaft und Meerrettich glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

**8.** Für das Fladenbrot restliches Butterschmalz in einer kleinen beschichteten Pfanne (24 cm Ø) erhitzen, Schwarzkümmelsaat hineinstreuen und den Teigfladen darauflegen. Abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten backen, wenden und in weiteren 10 Minuten fertig backen.

**9.** Lachsforelle in grobe Stücke zerteilen und mit der Gemüsemischung auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Blutampfer darüber verteilen. Mit restlicher Kräutermarinade, Orangen-Meerrettich-Sauce und Fladenbrot servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden

**PRO PORTION** 45 g E, 57 g F, 59 g KH = 971 kcal (4076 kJ)

Foto Seite 29



## Geschmorte Drumsticks und Chicken Wings mit „Aioli“

\*\* MITTELSCHWER

Für 4 Portionen

### „AIOLI“

- 2 El Wermut (Noilly Prat)
- 1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
- 2 Knoblauchzehen
- grobes Meersalz
- 4 El Mayonnaise
- 1–2 El Zitronensaft
- Cayennepfeffer

### HÄHNCHEN

- 80 g Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 80 g Möhren
- 120 g Staudensellerie
- 250 g Fenchelknolle
- 800 g Chicken Wings und Drumsticks (Hähnchenflügel)

### und -underschenkel)

- 6 El Olivenöl
- grobes Meersalz
- Pfeffer
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
- 12 Tl Fenchelsaat
- 50 ml Wermut (Noilly Prat)
- 600–700 ml Geflügelfond
- 100 g gelbe Paprikaschote
- 100 g Zucchini
- 100 g Brokkoli
- 40 g Oliven (in Öl, ohne Stein; z.B. Taggiasca)
- 100 g kleine Strauchtomaten (ersetztweise Cocktailltomaten)
- 1 kleiner Zweig Rosmarin
- 3 Stiele Basilikum
- 2 Stiele Estragon

**1.** Für die „Aioli“ (siehe Tipp) Wermut leicht erwärmen, Safran darin 5 Minuten ziehen lassen. Knoblauchzehen grob schneiden, mit 2 Prisen Meersalz im Mörser zur Paste verreiben. Mit Mayonnaise, Safran-Wermut und Zitronensaft verrühren. Mit Cayenne würzen. Abgedeckt kalt stellen.

**2.** Für die Hähnchenteile Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Kartoffeln und Möhren schälen, Sellerie und Fenchel putzen, waschen, alles in 5 mm bis 1 cm große Würfel schneiden.

**3.** Hähnchenteile auf einem Backblech mit 2 El Öl, Meersalz, Pfeffer und Paprikapulver einreiben. Hähnchenteile auf dem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 45 Minuten garen.

**4.** Inzwischen restliches Öl in einem breiten ofenfesten Topf oder Bräter erhitzen. Vorbereitetes Gemüse darin bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten unter Rühren andünsten, ohne zu bräunen. Mit Salz, Pfeffer und Fenchelsaat würzen, mit Wermut ablöschen. Mit dem Fond auffüllen und halb zugedeckt 20 Minuten garen.

**5.** Inzwischen Paprika und Zucchini putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Nach 20 Minuten Garzeit zum Gemüse in den Topf oder Bräter geben, Oliven zugeben. Hähnchenteile vom Backblech nehmen und mit der Hautseite nach oben im Topf oder Bräter verteilen. Tomaten und Rosmarin zugeben. Im heißen Ofen auf der untersten Schiene weitere 10–15 Minuten garen.

**6.** Hähnchenteile und Gemüse dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Kräuter grob von den Stielen zupfen und grob schneiden. Über Fleisch und Gemüse streuen und mit der „Aioli“ servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Garzeit 1 Stunde  
**PRO PORTION** 28 g E, 48 g F, 26 g KH = 673 kcal (2821 kJ)

**Tipp** Keine echte Aioli – aber eine schnelle und leckere Alternative.



Foto Seite 30

## Kohlrabi-Piccata mit Gewürzkartoffeln

\* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2 rote Paprikaschoten (à 250 g)
- 800 g kleine Kartoffeln (La Ratte oder neue Kartoffeln)
- 1 TL Koriandersaat
- 1/2 TL Szechuan-Pfeffer
- 2 TL helle Sesamsaat
- Salz
- 6 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel (80 g)
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Wermut (Noilly Prat)
- 200 ml Weißwein
- mildes geräuchertes Paprikapulver (z.B. [www.spicebar.de](http://www.spicebar.de) oder [www.ankerkraut.de](http://www.ankerkraut.de))
- Pfeffer
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1 großer Kohlrabi (450–500 g)
- 20 g schwarze Oliven (ohne Stein, in Öl; z.B. Taggiasca)
- 12 Kapernäpfel
- 3 Eier (KI. M)
- 60 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- 2–3 EL Mehl
- 3–4 EL Butterschmalz
- 4 weiße Champignons
- 10 Stiele Kerbel

**1.** Für die rauchige Paprikasauce Paprika putzen und waschen. Paprika vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Auf der obersten Schiene unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 240 Grad grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika mit einem feuchten Küchentuch abdecken, abkühlen lassen, dann häuten und in grobe Stücke schneiden.

**2.** Inzwischen für die Gewürzkartoffeln Kartoffeln unter fließendem kalten Wasser sauber bürsten und längs halbieren. Koriandersaat, Szechuan-Pfeffer und Sesamsaat mit 1 TL Salz im Mörser fein zermahlen, in eine große Schüssel geben, Öl zugeben und verrühren. Kartoffeln zugeben und gut mischen.

**3.** Für die Paprikasauce Zwiebel in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Wermut ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Weißwein auffüllen, erneut auf die Hälfte

einkochen lassen. Paprika zugeben und 2–3 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Mit 1/2 TL Salz, 1/2 TL Paprikapulver, etwas Pfeffer und Zitronenschale in einen Küchenmixer geben und zu einer glatten, feinen Sauce mixen. Sauce zurück in den Topf füllen und abgedeckt warm stellen.

**4.** Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten backen.

**5.** Inzwischen für die Kohlrabi-Piccata Kohlrabi schälen, halbieren und in 12 ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 6–8 Minuten garen. Kohlrabi abgießen und neben-einanderliegend auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Oliven und Kapernäpfel abtropfen lassen.

**6.** Eier und Parmesan in einem tiefen Teller kräftig mit einer Gabel verquirlen. Mehl in einen zweiten Teller geben. Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Kohlrabischeiben im Mehl wälzen, abklopfen und durch die Eimischung ziehen. Kohlrabischeiben in 2 Portionen im heißen Butterschmalz bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene warm stellen.

**7.** Champignons putzen. Kerbelblätter abzupfen. Kohlrabi-Piccata mit Paprikasauce, Kartoffeln, Oliven und Kapernäpfeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Pilze in dünnen Scheiben darüberhobeln, mit Kerbel bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 17 g E, 42 g F, 43 g KH = 663 kcal (2781 kJ)



Foto Seite 31

## Orecchiette mit gebratenen Artischocken

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Bio-Zitrone
- 8 kleine Artischocken
- 20 g Mandelkerne
- 500 g Orecchiette • Salz
- 6 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer
- 200 g rote und gelbe Kirschtomaten
- 100 g Ricotta
- 20 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; grob geraspelt)
- 4 Stiele Basilikum

**1.** Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Von der Zitrone die Schale fein abreiben und beiseitestellen. Aus der Zitrone den Saft auspressen und mit 1 l kaltem Wasser in eine Schale gießen. Von den Artischocken die äußeren harten Blätter entfernen und die Stiele auf ca. 4 cm kürzen. Das obere Drittel der Artischocken am besten mit einem Sägemesser abschneiden. Die Stiele mit einem kleinen scharfen Messer dünn schälen. Artischocken je nach Größe längs halbieren oder vierteln und sofort in das Zitronenwasser legen.

**2.** Mandelkerne auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 6–8 Minuten rösten. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Mandeln grob hacken und beiseitestellen.

3. Orecchiette in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. In einem Durchschlag abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen.
4. Artischocken in einem Durchschlag gut abtropfen lassen, auf ein Küchentuch geben und trocken tupfen. Öl und Knoblauch in einer großen Pfanne erhitzen, Artischocken darin bei mittlerer Hitze 15 Minuten braten, dabei mehrmals wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach 12 Minuten Kirschtomaten und Nudeln zu den Artischocken geben.
5. Nudeln in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Ricotta mit dem Teelöffel über den Nudeln verteilen. Mit Mandeln, Parmesan und abgezupften Basilikumblättern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 55 Minuten

**PRO PORTION** 24 g E, 24 g F, 94 g KH = 738 kcal (3097 kJ)



Foto Seite 33

## Kartoffeln mit Joghurt-Dip, Erbsen- und Paprika-Creme

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### JOGHURT-DIP

- 1 Bund Schnittlauch
- 100 g Dickmilch
- 100 g Sahnejoghurt (10% Fett)
- Salz
- 1–2 EL Leinöl

### ERBSENCREME

- 1 Schalotte
- 1 TL Butter
- 50 ml Weißwein
- 150 ml Schlagsahne
- 300 g TK-Erbsen (angetaut)
- 4 Stiele Kerbel
- Salz
- 1–2 TL Zitronensaft

### PAPRIKACREME

- 1 rote Paprikaschote
- 200 g Möhren
- Salz
- 1 Prise Zucker
- 2 EL Traubenkernöl (ersatzweise Sonnenblumenöl)
- 1 Msp. Chiliflocken
- 1 Msp. edelsüßes Paprikapulver
- 2 Stiele Dill

### KARTOFFELN UND SCHINKEN

- 1 kg neue Kartoffeln
- grobes Meersalz
- 250 g luftgetrockneter oder leicht geräucherter Schinken

1. Für den Joghurt-Dip Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Dickmilch mit Joghurt, Schnittlauch, Salz und Leinöl glatt rühren. Joghurt-Dip kalt stellen.

2. Für die Erbsencreme Schalotte fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten darin andünsten, mit Weißwein ablöschen, einkochen lassen und mit Sahne auffüllen. Sahne sehr cremig-dicklich einkochen lassen. Erbsen zugeben, 1-mal aufkochen und in einen schmalen hohen Rührbecher umfüllen. Kerbelblättchen abzupfen, grob schneiden und zu den Erbsen geben. Mit dem Schneidstab fein pürieren und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

3. Für die Paprikacreme Paprika putzen und waschen. Paprika vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 240 Grad auf der 2. Schiene von oben grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Backblech aus dem Ofen nehmen, die Paprikastücke mit einem feuchten Tuch bedecken und abkühlen lassen.

4. Möhre schälen, fein raspeln, mit etwas Salz und Zucker würzen und beiseitestellen. Abgekühlte Paprika häuten, in einen schmalen hohen Rührbecher geben, Traubenkernöl zugeben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz, Chiliflocken und Paprikapulver

# Feinste Bio-Nudeln in Zabler-Qualität



So gut kann Bio schmecken.



würzen. Dillästchen von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Möhren mit den Händen gut ausdrücken. Beides unter die Paprikacreme heben. Kalt stellen.

**5.** Kartoffeln gut waschen und abtrocknen. In einem breiten Topf mit nur leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten (je nach Größe) gar kochen. Kartoffeln bis auf 100 ml Kochwasser abgießen (die Kartoffeln dabei im Topf belassen!). Ca. 1 Knoblauchzehen Meerrettich zugeben. Kartoffeln im restlichen Salzwasser weiterkochen, bis das Wasser vollständig eingekocht ist und ein dünner weißer Salzbelag an den Kartoffeln und am Topfboden haften bleibt. Kartoffeln mit dem Dip und den Cremes servieren. Mit luftgetrocknetem oder leicht geräucherter Schinken servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Garzeit 30 Minuten  
**PRO PORTION** 29 g E, 37 g F, 49 g KH = 679 kcal (2850 kJ)



Foto Seite 32

## **Brotsalat mit Wildkräutern und Ziegenkäse**

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 Rote Bete (ca. 140 g) • Salz
- 350 g dicke Bohnen (in der Schote; gepult 150 g Bohnenkerne)
- 1 rote Zwiebel (60)
- ½ Bund Radieschen
- 50 g Walnusskerne
- 200 g kleine Strauchtomaten
- 8 EL Rapskernöl
- 200 g Sauerteigbrot (in
- 1,5 cm dicken Scheiben)
- 100 g Wildkräuter-Salatmischung
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 2 TL Basilikumpesto (Glas; z.B. von Flaschenweise)
- 1–2 EL Weißweinessig
- Pfeffer
- 160 g leicht gereifter Ziegenfrischkäse (siehe Tipp)

**1.** Rote Bete in kochendem Salzwasser ca. 30 Minuten knapp garen, abgießen und ausdampfen lassen. Bete schälen (Küchenhandschuhe benutzen!), in Stücke schneiden. Bohnenkerne aus den Schoten pellen. In kochendem Salzwasser 3 Minuten kochen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Bohnenkerne aus den Häuten drücken. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen, halbieren oder vierteln. Walnüsse grob hacken. Tomaten putzen, waschen, halbieren. Alles in einer Schale oder auf einem Backblech vorsichtig mit 2 EL Öl mischen.

**2.** Brotscheiben auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten hellbraun rösten. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

**3.** Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Für die Vinaigrette Senf, Pesto, Essig, restliches Öl und 6 EL lauwarmes Wasser verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Brot in Stücke brechen. Gemüse, Brot und Vinaigrette auf dem Backblech mischen und 5 Minuten ziehen lassen. Mit den Salaten auf einer Platte anrichten. Ziegenkäse in Stücke schneiden und darauf verteilen. Sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Garzeit 30 Minuten  
**PRO PORTION** 27 g E, 72 g F, 69 g KH = 1085 kcal (4549 kJ)

**Tipp** Schauen Sie in lokalen Käseherren nach Ziegenkäse kleiner Produzenten. Es gibt sie fast in jeder Region in Deutschland.



## **Kräutersirup**

Mit und ohne Alkohol erfrischend einfach: Basilikum, Minze und Zucker – mehr ist nicht drin in der selbst gemachten Basis unseres Sommer-Drinks mit Britzel.

**Rezept unten**

Foto oben

## **Kräutersirup**

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für ca. 250 ml Sirup

- 20 große Blätter Basilikum
- 30 große Blätter Minze
- 100 g Zucker
- 200 ml stilles Mineralwasser (ersatzweise Weißwein)

Außerdem: kleine Flasche (250 ml Inhalt), Mineralwasser mit Kohlensäure oder Sekt zum Aufgießen

**1.** Kräuter waschen und trocken schleudern. Alle Zutaten in einen großen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab ca. 1 Minute mixen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Beiseitestellen und 2 Stunden ziehen lassen.

**2.** Kräutersirup durch ein sehr feines Küchensieb oder durch ein Mulltuch gießen. Sirup in eine kleine Flasche füllen, verschließen und kalt stellen.

**3.** Zum Servieren nach Belieben mit kohlensäurehaltigem Mineralwasser oder Sekt aufgießen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten plus Ziehzeit 2 Stunden

**PRO GLAS** (20 ml plus Mineralwasser) 0 g E, 0 g F, 8 g KH = 32 kcal (134 kJ)

**Tipp** Im Kühlschrank aufbewahrt, ist der Kräutersirup gut 1 Woche haltbar.

# Vegane Griller zu Melonensalat

**Zutaten für 4 Personen**

- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Himbeer-Essig
- Salz
- Pfeffer
- ½ Wassermelone (ca. 1 kg)
- ½ Salatgurke
- 1 Bund Rucola
- 1 Bund Minze
- ½ Block (100 g) vegane Hirtenkäse-Alternative
- 2 Packungen Vegane Mühlen Griller

**Zubereitung**

1. Olivenöl und Essig verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Kugelausstecher das Fruchtfleisch in Kugeln aus der Melonenhälfte ausstechen. Kugeln unter die Vinaigrette mischen. Den in der Melonschale entstandenen Saft dazu gießen. Restliches Fruchtfleisch aus der Schale schaben und ebenfalls dazu geben.
2. Gurke waschen und mit einem Sparschäler in Streifen schneiden. Gurke unter die marinierte Melone mischen. Rucola waschen und abtropfen lassen. Minzblättchen von den Stielen zupfen. Beides zum Salat geben und alles vorsichtig miteinander vermengen. Vegane Hirtenkäse-Alternative zerbröckeln und kurz vor dem Servieren unterheben.
3. Die veganen Griller auf dem heißen Grillrost unter Wenden ca. 5-7 Minuten goldbraun grillen. Salat und Griller anrichten.

**Zubereitungszeit**  
ca. 30 Minuten

**Nährwerte pro Portion**

- Eiweiß 20 g
- Brennwert 2.741 kJ (410 kcal)
- Fett 25 g
- Kohlenhydrate 26 g

**REZEPTE FÜR WEITERE TOLLE VEGGIE-GERICHTE: [WWW.RUEGENWALDER.DE](http://WWW.RUEGENWALDER.DE)**

**UNSERE NEUEN:**

**RÜGENWALDER MÜHLE**  
Familienunternehmen seit 1834

# STARKE STÜCKE

Kein Sommer ohne Steak und Kotelett! Wir haben die saftigsten Teile von Rind, Schwein und Lamm einer würzigen Frischzellenkur unterzogen. Und weil dieses Jahr manche Grillparty nicht wie gewohnt stattfinden kann, sind auch drei großartige Rezepte für Pfanne und Backofen dabei

REZEPTE UND STYLING RAIK HOLST, TORSTEN SCHMIDT FOTOS JAN STEINHILBER, VOLKER WENZLAWSKI  
TEXT BENEDIKT ERNST

Aus der Pfanne



RIND

## RUMPSTEAK MIT FENNEL UND WÜRZTOMATEN

Für die Extrapolition Umami nehmen Tomaten ein Bad im intensiven Gewürzbad – perfekt zum knusprig gebratenen Rindersteak.

Rezept Seite 46

Vom  
Grill



DUROC-SCHWEIN

## IN SCHWARZBIER MARINIERT NACKENSTEAKS

Dank feiner Karamellnote aus der bittersüßen  
Schwarzbier-Marinade kommt das fein  
marmorierte Fleisch bestens zur Geltung.

**Rezept Seite 48**



OCHSE

## KOTELETT MIT WIRSING-STAMPF

Mehr ist mehr: Dieser stattliche Kawenzmann mit knusprigen Topinambur-Chips macht den ganzen Tisch satt – und vor allem glücklich.

Rezept Seite 48

Aus der Pfanne





SCHWEIN

## IBÉRICO-STEAK MIT KÜRBIS UND KUMQUATS

Das süße Geheimnis der De-luxe-Schweine-steaks ist ein Finish mit Schoko-Butter, passend zur fruchtig-scharfen Beilage.

Rezept Seite 50

Aus dem  
Ofen



Foto Seite 42

## RUMPSTEAK MIT FENCHEL UND WÜRZTOMATEN

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 8 Tomaten (à ca. 100 g)
- 2 kleine Chilischoten
- 2 Stiele Zitronengras
- 1 El brauner Zucker
- 5 El Rotweinessig
- 2 El Tomatenmark
- 4 Sternanis
- 200 ml Weißwein
- 3 El fermentierte schwarze Bohnen (Asia-Laden)
- Meersalz
- Pfeffer
- 2 El Sojasauce
- 2 Knollen Fenchel
- 3 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 2 Tl Fenchelsaat
- 2 Stiele Thymian
- 4 Zweige Rosmarin
- 1 Bio-Zitrone
- 4 Rumpsteaks (à 200 g)
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 1 El Olivenöl
- 2 El schwarze Pfefferkörner
- 1 Tl Wacholderbeeren
- 2 El Butter
- 2 Stiele Oregano

**1.** Tomaten putzen, waschen, mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und die Haut abziehen. Chilischoten und Zitronengras putzen, waschen und grob schneiden. Zucker in einem Topf schmelzen und leicht karamellisieren lassen. Essig einrühren. Tomatenmark und Sternanis zugeben und verrühren. Wein, Bohnen, Chili und Zitronengras in den Fond geben, aufkochen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Sojasauce einrühren. Tomaten in den Gewürzsud legen.

**2.** Fenchel putzen, waschen und längs in Scheiben schneiden. 1 El neutrales Öl in einer Pfanne erhitzen, Fenchelscheiben darin beidseitig goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und Fenchelsaat würzen. Fenchel auf ein Backblech geben. Thymianblättchen und die Nadeln von 2 Zweigen Rosmarin abzupfen, fein hacken und über den Fenchel streuen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und auspressen. Zitronensaft über den Fenchelträufeln. Im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten ca. 25 Minuten knusprig rösten.

**3.** Inzwischen Steaks trocken tupfen, mit 1 El neutralem Öl bestreichen und in einer Pfanne bei starker Hitze von beiden Seiten braun anbraten. Ca. 5 Minuten vor dem Ende der Garzeit vom Fenchel die Steaks mit in den heißen Backofen geben und 4–5 Minuten nachgaren.

**4.** Inzwischen Petersilie und Knoblauch fein schneiden. Steaks aus dem Ofen herausnehmen und zugedeckt kurz ruhen lassen. Fenchel aus dem Ofen nehmen und mit Petersilie, Knoblauch, Zitronenschale und dem Olivenöl mischen, dann warm stellen.

**5.** Pfefferkörner und Wacholderbeeren im Mörser grob zerstoßen. Restliches neutrales Öl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Oregano, restliche Rosmarinzweige, Pfefferkörner und Wacholderbeeren zugeben und kurz aufschäumen lassen. Steaks darin kurz nachbraten, dabei mit dem Bratfett beträufeln. Steaks mit Würztomaten und Fenchel servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 48 g E, 36 g F, 18 g KH = 613 kcal (2573 kJ)

Foto rechts

## LAMMKOTELETTS MIT SPITZPAPRIKA

\* EINFACH

Für 4 Portionen

- 6 Kardamomkapseln (aufgebrochen, Samen herausgelöst)
- 10 g Muskatblüte (Macis)
- 1 Tl Koriandersaat
- 2 Tl Kreuzkümmelsaat
- 1 Tl helle Senfsaat
- 1 El edelsüßes Paprikapulver
- 1 Tl gemahlene Kurkuma
- 1 Tl Selleriesaat
- 1 Tl Chiliflocken
- 1 El Rohrohrzucker
- 1 kleines Bund Rosmarin (15 g)
- 3 Knoblauchzehen
- 80 ml neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 12 Lammkoteletts (je ca. 2 cm dick; ca. 1 kg)
- 4 rote Spitzpaprika
- 4 gelbe Spitzpaprika
- 3 El Olivenöl
- Meersalz • Pfeffer
- 3–4 El Zitronensaft

**1.** Kardamom, Muskatblüte, Koriander-, Kreuzkümmel- und Senfsaat im Mörser grob zerstoßen. Paprikapulver, gemahlene Kurkuma, Selleriesaat, Chiliflocken und Zucker untermischen. Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen und grob hacken. Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden.

**2.** Gewürzmischung und neutrales Öl verrühren. Lammkoteletts damit bepinseln. Rosmarin, Knoblauch und Fleisch in einer Schüssel mischen und zugedeckt 4 Stunden marinieren.

**3.** Rote und gelbe Spitzpaprika waschen, halbieren und putzen, dann mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Den Grill für indirektes Grillen vorbereiten, dazu die Grillkohle auf eine Seite des Grills legen und auf hohe Temperatur bringen. Lammkoteletts aus der Marinade herausnehmen und kurz abtropfen lassen. Koteletts und Paprika auf die Seite des Rosts legen, die nicht direkt über der Glut liegt, und von jeder Seite 3–5 Minuten grillen, dabei mit Meersalz und Pfeffer würzen. Fleisch vor dem Servieren 2 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Paprika mit Zitronensaft beträufeln und zu den Koteletts servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten plus Marinierzeit 4 Stunden

**PRO PORTION** 30 g E, 34 g F, 9 g KH = 485 kcal (2029 kJ)

Vom  
Grill



LAMM

## WÜRZIGE KOTELETTS MIT SPITZPAPRIKA

Kleine Koteletts ganz groß: Kräftig mariniert und indirekt gegrillt werden die Lammkoteletts umwerfend saftig.

Rezept links





Foto Seite 43

## MARINIERTE DUROC-NACKENSTEAKS

\* EINFACH

Für 4 Portionen

- 2 Zwiebeln
  - 3 Knoblauchzehen
  - 1 kleines Bund Liebstöckel
  - 1 Bio-Zitrone
  - 3 EL dunkler Rübensorp
  - 3 TL Kümmelsaat
  - 2 frische Lorbeerblätter
  - 300 ml Schwarzbier
  - Meersalz • Pfeffer
  - 50 ml neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
  - 2 EL Dijon-Senf
  - 4 Nackensteaks vom Duroc-Schwein (à ca. 300 g)
- ca. 3 cm dick; z.B. über [www.gourmetleisch.de](http://www.gourmetleisch.de))
- 500 g grüne Bohnen
  - 1–2 EL Speiseöl für den Grillrost
  - 3 EL Olivenöl
  - 1 kleines Bund glatte Petersilie
  - 2 EL Rotweinessig
  - 1 Stück frische Meerrettichwurzel (ca. 8 cm Länge)
- Außerdem: Grillschale oder Grillpfanne mit Löchern

**1.** Am Vortag Zwiebeln halbieren und in schmale Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Liebstöckelblätter abzupfen und grob schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben. Die Schale dünn abschälen und in feine Streifen schneiden.

**2.** Sirup in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln und Zitronenschale einrühren und kurz glasieren. Kümmelsaat, Lorbeerblätter und Liebstöckel zugeben. Bier zugießen und ca. 3 Minuten bei milder Hitze kochen. Marinade gut abkühlen lassen.

**3.** Zitrone halbieren, auspressen. Marinade mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Neutrales Öl und Senf einrühren. Fleisch trocken tupfen, mit der Marinade mischen und ca. 12 Stunden (am besten über Nacht) zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

**4.** Am Tag danach Bohnen putzen, waschen und in wenig kochendem Salzwasser 3 Minuten zugedeckt garen. Abschrecken, abtropfen lassen und nach Belieben längs halbieren.

**5.** Steaks aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen, Marinade auffangen. Grill auf mittlere Temperatur vorheizen.

**6.** Grillrost mit Speiseöl einpinseln. Steaks auflegen und 4–6 Minuten von jeder Seite grillen. Dabei das Fleisch mit Meersalz und Pfeffer würzen und mit etwas Marinade bepinseln. Inzwischen Bohnen mit Olivenöl mischen und in einer Grillschale oder einer Grillpfanne auf dem heißen Rost unter Wenden rösten. Fleisch vor dem Servieren zugedeckt ca. 2 Minuten ruhen lassen.

**7.** Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden. Bohnen mit Meersalz, Pfeffer und Essig würzen, Petersilie untermischen. Steaks mit Bohnen anrichten. Meerrettich schälen und nach Belieben über die Steaks raspeln.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Abkühlzeit 30 Minuten plus Marinierzeit 12 Stunden

**PRO PORTION** 62 g E, 49 g F, 11 g KH = 764 kcal (3209 kJ)



Foto Seite 44

## OCHSENKOTELETT MIT WIRSING-KARTOFFEL-STAMPF

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 1 großes Ochsenkotelett mit Knochen (ca. 1,5 kg, z.B. über [www.otto-gourmet.de](http://www.otto-gourmet.de))
  - Meersalz • Pfeffer
  - 500 ml neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
  - 300 g mehligkochende Kartoffeln
  - 8–10 Wirsingblätter
  - 200 ml Milch
  - 2 Knoblauchzehen
  - 170 g Butter
  - 1 Stiel Thymian
  - 1 Zweig Rosmarin
  - 2 EL Crème fraîche
  - Muskat (frisch gerieben)
  - 3 Knollen Topinambur
  - 8 Stiele glatte Petersilie
  - 8 Wacholderbeeren
  - je 3 Stiele Salbei, Oregano, Majoran
- Außerdem: Fleischwolf, Küchenthermometer, Grillpfanne

**1.** Fleisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Öl einreiben. In einer Pfanne bei starker Hitze zunächst auf der Fettseite knusprig braten, dann rundum kurz anbraten. Fleisch in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Minuten garen.

**2.** Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten garen. Inzwischen Wirsingblätter waschen, dicke Blattrippen herauschneiden. Blätter 3–5 Minuten blanchieren, abschrecken und im Sieb gut abtropfen lassen.

**3.** Kartoffeln abgießen, im Topf ausdampfen lassen. Kartoffeln und Wirsing nach und nach durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Milch aufkochen und vorsichtig unter die Masse rühren. Fleisch aus dem Ofen nehmen und zugedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen.

**4.** Knoblauch andrücken. 150 g Butter mit Knoblauch, Thymianstiel und Rosmarinzweig im Topf erhitzen. Butter leicht bräunen, durch ein Sieb gießen und mit Crème fraîche unter die Kartoffel-Wirsing-Masse mischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, abschmecken.

**5.** Topinambur waschen, trocken tupfen und mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Restliches Öl auf etwa 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Topinambur im heißen Öl knusprig frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Petersilie kurz frittieren (Vorsicht vor Fettspritzern!). Topinambur- und Petersilienchips mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**6.** Fleisch in einzelne Koteletts schneiden. Etwas Öl (vom Frittieren) und restliche Butter in einer Grillpfanne erhitzen. Wacholderbeeren andrücken, mit Salbei-, Oregano- und Majoranstielen ins Fett geben und kurz aufschäumen lassen. Steaks darin von beiden Seiten kurz nachbraten, dabei das Fleisch mit der Butter-Kräuter-Mischung beträufeln. Ochsenkoteletts mit Wirsing-Kartoffel-Stampf und Topinambur- und Petersilienchips anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 60 g E, 79 g F, 16 g KH = 1071 kcal (4489 kJ)



# Grill-Vielfalt

zum



## BBQ Grillsteak\*

Aus Südamerika,  
mariniert,  
verschiedene Sorten

z. B. 384-g-Packung

**4,99**

(kg = 12,99; verschiedene Gewichte)

\* Aus der Frischetruhe

ALDI Einkauf GmbH & Co. oHG, Eckenbergstr. 16 + 16A, 45307 Essen. Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen finden Sie unter [aldi-nord.de](http://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](http://aldi-sued.de) unter „Infos“, „Filialfinder“ oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0800 8002534.



Foto Seite 45

## IBÉRICO-STEAK MIT KÜRBIS

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 1,5 kg Schweinerücken mit Knochen vom Ibérico-Schwein (6 Rippenknochen)
- Meersalz • Pfeffer
- 1 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (700 g)
- 2 Zwiebeln
- 2 rote Pfefferschoten
- 2 TL Kreuzkümmelsaft
- 2 TL Fenchelsaat
- 2 TL Koriandersaat
- 3 Zweige Rosmarin
- 3 Stiele Thymian
- 8 Blätter Salbei
- 1 Bio-Zitrone
- 1 El Olivenöl
- 1 El brauner Zucker
- 250 g gegarte, geschälte Maronen (Eskkastanien)
- 200 ml trockener Sherry
- 8 Kumquats
- 2 Lorbeerblätter
- 6 Blätter frische Minze
- 8 Scheiben Bauchspeck (dünn geschnitten)
- 50 g Butter
- 1 kleine Chilischote
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Stiel Zitronengras
- 60 g Zartbitterschokolade (mindestens 55 % Kakao)
- 2 Stiele Koriandergrün

**1.** Fleisch trocken tupfen, auf der Fettseite kreuzweise einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Neutrales Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin rundum goldbraun anbraten. Bräter in den vorgeheizten Backofen stellen und bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 35 Minuten garen.

**2.** Inzwischen Kürbis waschen, trocken tupfen, in 8 Spalten schneiden, das Innere entfernen. Zwiebeln in Spalten schneiden. Pfefferschoten waschen, putzen und halbieren. Kürbis, Zwiebeln und Pfefferschoten auf einem Backblech verteilen. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel-, Fenchel- und Koriandersaat würzen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, auspressen. Rosmarinadeln und Thymianblättchen abzupfen und mit Salbei, Zitronenschale und -saft mischen. Über den Kürbisträufeln. Kürbis mit Olivenöl überträufeln, zum Fleisch in den heißen Ofen geben und alles etwa 25 Minuten weitergaren.

**3.** Inzwischen Zucker in einem Topf schmelzen. Maronen grob hacken und zugeben. Sherry zugießen. Kumquats heiß abwaschen, trocken tupfen und halbieren. Kumquats und Lorbeerblätter zu den Maronen geben und einige Minuten bei milder Hitze kochen. Minze grob zerzupfen und zu den Maronen geben.

**4.** Speck in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Fleisch aus dem Ofen nehmen und ca. 8 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Kürbis herausnehmen, warm stellen. Bräter auf dem Herd nochmals erhitzen. Butter darin kurz aufschäumen lassen. Chili und Ingwer fein schneiden und zugeben. Zitronengras putzen, waschen, andrücken und mit in den Bräter geben. Kotelettstück in der Würzbutter kurz nachbraten, herausnehmen.

**5.** Schokolade reiben und unter das Bratfett rühren. Kotelett in der Schoko-Butter wenden. Fleisch in Portionen schneiden. Mit Schoko-Chili-Butter, Kürbisspalten, Maronen, Speck und abgezupften Korianderblättchen servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1:20 Stunden

**PRO PORTION** 64 g E, 55 g F, 76 g KH = 1110 kcal (4652 kJ)



## FLEISCH DIREKT VOM BAUERN

Wem nicht wurscht ist, woher sein Grillfleisch stammt, kann beim sogenannten Crowd-buching die Herkunft ganz genau zurückverfolgen. Der Anbieter Grutto hat damit einen digitalen Weg gefunden, dem Wunsch nach mehr Nachhaltigkeit entgegenzukommen. So funktioniert's: Der Kunde kauft einen Anteil eines ganzen Tieres – geschlachtet, geteilt und verschickt wird erst, wenn das Tier komplett verkauft ist. Jeder Käufer erhält dann ein gemischtes Fleischpaket, das nicht nur Filet, sondern auch Schmorstücke, Grillwürste oder Burger-Patties enthält.

## KAUF 'NE KUH

Mit der Kuh fing alles an: Heute gibt es die verschieden großen Rindfleischpakete biozertifiziert oder konventionell, wobei auch die konventionellen Partner-Bauern auf präventive Antibiotika-Gaben und gentechnisch verändertes Futter verzichten und viel Platz im Laufstall oder auf der Weide gewähren. Inzwischen wird auch ein Paket mit beliebten US-Schnitten wie Flank, T-Bone oder Brisket angeboten – das Fleisch stammt trotzdem aus Deutschland. 59,95–159,95 Euro, über [www.kaufnekuh.de](http://www.kaufnekuh.de)

## KAUF EIN SCHWEIN

Auch die Schweinefleischpakete gibt es in zwei Qualitätsstufen, wobei auch die konventionell aufgezogenen Schweine in Gruppenhaltung auf Stroh aufgewachsen, gentechnikfreies Futter bekommen. 54,95–109,95 Euro, über [www.kauf einschwein.de](http://www.kauf einschwein.de)

## KAUF EIN HUHN

Bei den Bio-Hühnern wird erst geschlachtet, wenn eine komplette Hühnergruppe verkauft ist. Ein Paket enthält 4–5 Hühner, zerlegt oder im Ganzen. 79,95–99,95 Euro, über [www.kauf einhuhn.de](http://www.kauf einhuhn.de)

# Von hier. Von uns.

Gelingt bei 170° C.



Schmeckt bei 11° C.



## Wahre Grillmeister.

Wenn draußen der Sommer erwacht, freut man sich auf Leckeres vom Grill. Am besten mit frischen Produkten von hier. Von uns kommen dazu die Roséweine, die das Grillvergnügen auf frische und fruchtige Weise perfekt abrunden. Entdecken Sie das Beste aus Württemberg: Achten Sie einfach auf das Siegel unserer Erzeuger.

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



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

# SCHATZSUCHE AM MEER

Immer an der Küste entlang fuhr unser Autor auf der Suche nach dem besten Seafood-Restaurant in der Bretagne. So schlürfte er Austern am Hafen, knackte Hummer neben einem Leuchtturm und lernte die moderne bretonische Meeresfrüchte-Küche in einem kleinen Hotel am Kai kennen

TEXT KLAUS SIMON FOTOS CHRISTIAN KERBER

Bei Quiberon treffen die windgepeitschten Wellen mit Wucht auf die Küste





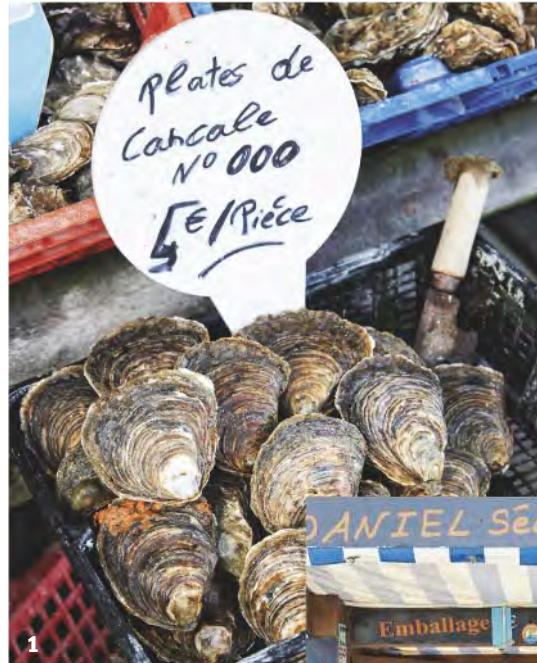
Das Gehäuse einer Seespinne dient als Schüssel für einen Krabben-Radieschen-Salat – ein Einfall der Sterne-Köchin Nolwenn Corre aus dem „Le Bistro 1954“

# D

Der ideale Ort für einen Sundowner in der Bretagne? Eindeutig Portivy an der Westküste der Halbinsel von Quiberon, wo der Hafen abends vom Licht geflutet wird. Auf der Terrasse des „Petit Hôtel du Grand Large“ sind die Liegestühle aufgereiht. Ein trockener Limoux blitzt im Glas, den Catherine, die Patronne des Hotel-Restaurants in erster Lage am Kai, uns empfohlen hat. Der Blick schweift über das Hafenbecken auf den tintenblauen Atlantik. Bötchen schunkeln nervös. Dann tut die bretonische Sonne das, was sie am eindrucksvollsten im tiefen Westen Frankreichs kann, und geht als orangeroter Feuerball über der Halbinsel von Quiberon unter. Für einen Augenblick ist das Glück kaum auszuhalten. Das Ganze ist jedoch noch steigerungsfähig. Denn eins der „Réservé“-Schildchen, die Catherine auf den Tischen im Restaurantsaal des „Petit Hôtel du Grand Large“ platziert sind, steht da für uns.

Schon beim Reservieren am Nachmittag war sofort klar, dass wir hier richtig sind auf unserer Suche nach den besten Seafood-Restaurants der Bretagne. Fotos von Muschelsuchern, Austernzüchtern und Fischern bedecken die Wand, die die Küche vom lichtdurchfluteten Saal trennt. „Unsere Lieferanten“, sagt Catherine Bourdon und zeigt auf die Bilder. „Mit allen ist mein Mann Hervé per Du.“

Hervé war ein erfolgreicher Werbefilmer in Paris. Catherine hat Kunstbücher verlegt – eine Auswahl füllt ein deckenhohes Regal im Restaurant. Als die beiden das vor sich hindämmерnde Hotel-Restaurant in Portivy vor 15 Jahren



## Cancale

**1+2** Im Atlantik vor dem Städtchen wachsen die berühmtesten Austern Frankreichs. Wer will, kann sie direkt am Marktstand verkosten, etwa die begehrten Huîtres plates, die Europäischen Austern **3** Oder man kehrt ins „Le Bout du Quai“ ein, dort hat die Meeresfrüchteplatte einen legendären Ruf



kaufen konnten, ging alles ganz schnell. „Wir haben sofort unterzeichnet“, wundert sich Catherine noch heute. Und strahlt. Die beiden verliehen dem Haus frischen Schwung, renovierten die Zimmer. Doch der eigentliche Umschwung fand in der Küche statt, wo der Autodidakt Hervé das Ruder übernahm und sich radikal an lokalen Produkten orientierte. Heute gilt der Koch mit den dicken goldenen Ohrringen und den unzähligen Tattoos auf den Armen als Wegbereiter einer neuen bretonischen Seafood-Küche.

Cranson de Bretagne, ein wilder Meerrettich, der an der Küste gedeiht, krönt eine Auster auf Topinambur-Püree.

*Wo die  
Austern  
legendär sind  
und im  
Schatten des  
Leuchtturms  
Loire-Wein  
ausgeschenkt  
wird*



Und welcher Wein  
passt zu Schalentieren? Ein Muscadet  
von der Loire! An  
der Hafenmole von  
Cancale wird er aus  
einem nostalgischen  
Citroën-Wellblech-  
lieferwagen serviert





1

## Sainte-Marine

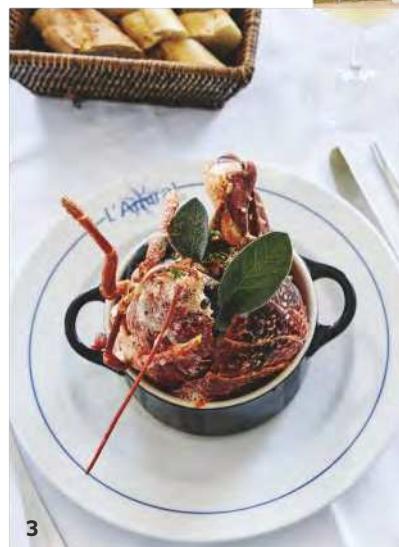
1 Von der Terrasse des „Le Bistrot du Bac“ blicken Gäste auf den Odet, einen Fluss, der hier ins Meer mündet. Die Spezialität des Restaurants: Langustinen mit Mayonnaise



Gedünstete Entenmuscheln liegen auf einem dicken Strandkiesel und werden in einen cremigen Dip mit schwarzem Senf getunkt. Das Senfkraut hat Hervé in der Nähe von Portivy an der Côte Sauvage, der gischtumschäumten Steilküste der Halbinsel von Quiberon, gesucht. Beim nächsten Gang baden Herzmuscheln in einem würzigen Dashi-Sud. Dann folgen rosa Venusmuscheln, die auf glimmenden Rosmarinzweigen unter einer Glashaube kurz angeräuchert wurden und mit einer Nussbutter auf den Tisch kommen.

Weitere sechs Gänge des Überraschungsmenüs später hat sich der Atlantik zurückgezogen. Es ist Ebbe an der bretonischen Küste, wo der Tidenhub den Meeresspiegel im Rhythmus der Gezeiten um mehr als zehn Meter anhebt und wieder fallen lässt. Im Hafenbecken von Portivy haben sich die Bötchen wie zum Schlafen auf die Seite gelegt. Genau das tun wir jetzt auch, mit der nach Jod schmeckenden Luft auf den Lippen.

Das Meer prägt in der Bretagne wie in keiner anderen Küstenregion Frankreichs die Küche. Hier, im wilden Westen, liegt kein Ort weiter als 100 Kilometer vom Atlantik entfernt. Flüsse sind bis



3

## Concarneau

2+3 Bekannt wurde die Stadt durch die Bestseller-Krimireihe mit „Kommissar Dupin“, berühmt ist sie schon lange für beste Meeresfrüchte wie Hummer – im „L'Amiral“ wird er in der Cocotte serviert

tiefer ins Land dem Diktat der Gezeiten unterworfen. Von der Loire-Mündung im Süden bis zur Bucht des Mont-Saint-Michel im Norden reihen sich Fischereihäfen, Fischauktionshallen, in denen der Fang versteigert wird, und Fischmärkte. Auslagen sind mit Hummer, Seespinnen, Kaisergranat, Taschenkrebs, Wellhornschnellen, Strand- und Schnecken, Venus- und Jakobsmuscheln reich bestückt. Appetitlich liegen Petersfisch, Seezunge, Pollack, Stein-

butt, Seeteufel, Wolfsbarsch, Makrele im glitzernden Eisbett. Das Angebot ist so umwerfend vielfältig, dass wir auf unserer Tour de Bretagne, die im Uhrzeigersinn rund um die bretonischen Küsten führt, immer wieder Entdeckungen machen und neue Zutaten kennenlernen. Etwa die Pétoncles, die Pilgermuscheln, die aussehen wie kleine Jakobsmuscheln, allerdings noch zarter, nussiger und noch mehr nach Vanille schmecken. Ebenso beeindruckend ist

Am Hafen von Concarneau liegt die angesagte Brasserie „L'Amiral“. Die Meeresfrüchteklassiker reichen von Muscheln über Meeresschnecken bis hin zu fangfrischen Austern

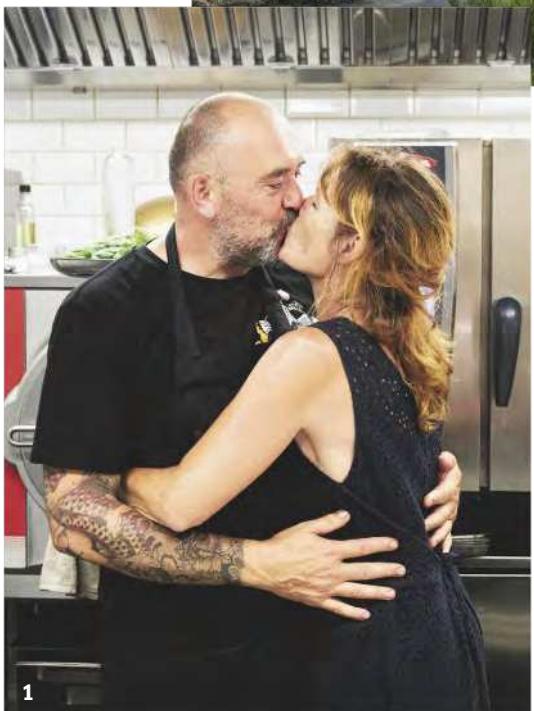
*Les SUGGESTIONS du jour*

- SALADE DE CRUSTÉS, JAMBON DE PAYS, FETA
- TRANCHE DE JAMBON, POMMES DE TERRE SAUTÉES
- FILET DE MERLÀN, PÂTES
- TARTE POIRE AMANINNE





Was die einheimischen Fischer am Morgen aus dem Meer holen, kommt köstlich zubereitet mittags und abends im „Petit Hôtel du Grand Large“ auf den Tisch. Venusmuscheln etwa erhalten ein würziges Aroma durch den Rauch glühender Rosmarinweige



## Portivy

**1+2+3** Catherine und Hervé Bourdon – ein Paar, ein Ziel. Aus dem schlichten „Petit Hôtel du Grand Large“ machten sie ein Gourmet-Hotel. Kein Chichi kommt auf die Teller, dafür Fisch und allerfeinste Meeresfrüchte – geliefert vom befreundeten Fischer

das Angebot an Restaurants, Bistros und schlichten Buden entlang der bretonischen Küste. Die besten? Sind immer noch die, die direkt vom Fischer und Züchter des Vertrauens beliefert werden.

Wie das „L’Amiral“ in Concarneau, das Arnaud Lebossé zu einer der besten Adressen im hübschen Hafenstädtchen gemacht hat. Der hochgewachsene, ganz in Schwarz gekleidete Koch kennt jeden Lieferanten an der von versteckten Buchten, schattigen Seekiefern und Villen gesäumten Küste der südbrettonischen Landschaft Cornouaille. Wenn Arnaud etwa Austern, Herz- oder Venusmuscheln benötigt, gibt es für ihn nur eine Adresse – die Viviers de Penfoulic. Der Muschel- und Austernzuchtbetrieb mit kleinem Ausschank, an einem stillen



Meeresarm, keine zehn Minuten von Concarneau entfernt, ist bei Ebbe über ein freigespültes, festes Sandband zu erreichen. Arnaud hat dort kurz für uns angerufen. Béatrice Le Meur erwartet uns. Béas Leidenschaft sind Huîtres naturelles. Austern also, die im Meer geboren wurden. „Sie wachsen langsamer als Zuchtauster“, erklärt die Schalentierzüchterin. „Sie sind fester im Fleisch und besitzen mehr Aroma.“ Erst nach vier Jahren haben sie eine Größe erreicht, um auf der Meeresfrüchteplatte im „L’Amiral“ zu landen. Man kann aber auch bei Béa ein halbes Dutzend bestellen. Oder Venusmuscheln vom Glénan-Archipel, rund 20 Kilometer vor der Küste von Concarneau gelegen. Ein Glas Weißwein bietet Béa uns auch an, doch mehr, als nur kurz zu probieren, geht für uns nicht. Schließlich ist Mittagszeit, und wir haben bei Arnaud eine Cocotte de fruits de mer vorbestellt. Zurück ins „L’Amiral“ also.

Hummer – selbstverständlich aus den Viviers de Penfoulic – ist die wichtigste Zutat für das Signature Dish des maritim gestylten Restaurants gegenüber der Ville close, der ummauerten Altstadt. In den Schmortopf mit Meeresfrüchten gehören ansonsten Riesengarnelen, Herz-, Mies- und Jakobsmuscheln sowie Kaisergranat. Das Ganze wird mit Cognac beträufelt, köchelt in einem Krustentierfond mit Sahne und Butter, die demi-sel, leicht gesalzen, ist. Auf dem Tisch sieht die kunstvoll arrangierte Cocotte nicht nur fantastisch aus. Es schmeckt großartig! Kein Wunder, dass die Cocotte de fruits de mer das Lieblingsgericht von „Kommissar Dupin“ ist – nachzulesen in „Bretonische Verhältnisse“, dem ersten Krimi von Bestsellerautor Jean-Luc Bannalec.

Der Atlantik tobt gegen die Landspitze Pointe de Saint-Mathieu. Am Horizont schuftet sich die Fähre zur Insel Île d’Ouessant durch die Wellenkämme. Nachts wirft der Leuchtturm Phare de Saint-Mathieu, der aus der Klosterruine auf der Landspitze zu wachsen scheint, seinen Lichtkegel 55 Kilometer weit über die gefährliche Passage. Der äußerste Westen der Bretagne im Département Finistère hält dennoch den Weltrekord an Schiffbrüchen. An mehr als 80 Tagen im Jahr

# Landéda

Zusammen mit seiner Frau Violaine Le Goff betreibt der Koch Yvon Morvan das Restaurant „Vioben“. Die Favoriten seiner Gäste? Hummer und Languste



herrscht hier Nebel. 1954 eröffnete die Familie Corre an diesem Ende der Welt das Hotel „Hostellerie de la Pointe de Saint-Mathieu“. Dank des dazugehörigen Restaurants ist die Landspitze schon lange ein beliebtes Ziel von Bretagne-Reisenden. Und seit Nolwenn Corre vor zwei Jahren die Küche des Familienbetriebs übernahm, kommen die Gäste sogar noch zahlreicher. Die 29-Jährige – stahlblaue Augen, gewinnendes Lächeln – heimste in Windeseile einen Michelin-Stern ein. Papa Philippe lächelt selig.

Doch seine Tochter kann auch eine Nummer kleiner. „1954“ heißt das neben dem Haupthaus eröffnete Bistro, in Erinnerung an das Gründungsjahr. Auf die Karte kommen dieselben hochwertigen bretonischen Produkte wie im Sterne-Restaurant. Wir fangen mit Palourdes farcies an, mit Knoblauchbutter gefüllten, überbackenen Venusmuscheln – ein Rezept, das von Großvater Milo stammt. Nehmen einen Krabbensalat, der sich unter hauchdünn geschnittenen Gurken-, Radieschen-, und Karottenscheiben im Gehäuse einer Seespinne versteckt und mit einer raffinierten Currysauce gewürzt ist. Und gönnen uns den halben gebrillten Hummer, zu dem junge Kartoffeln mit Fleur de sel gereicht werden. Für dieses Menü würden wir sogar bei Windstärke zwölf auf die Fähre zur Île d’Ouessant steigen.

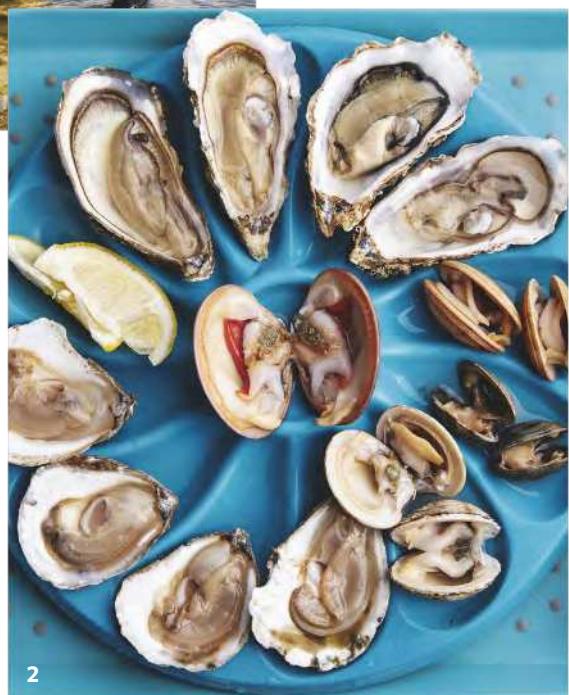
Müssen wir aber nicht. Das nächste Ziel ist erneut ein sicherer Hafen. Landéda liegt geschützt an der tief ins Land geschnittenen Mündung des Flusses Aber Wrac’h. Das Städtchen ist der Heimathafen der „Vioben“, dem Trawler der Fischerfamilie Le Goff, die auch das gleichnamige Restaurant betreibt. „Vom Schiff auf den Teller“, nennt Juniorchefin Violaine Le Goff das Erfolgsrezept des minimalistisch eingerichteten Restaurants. „Wir arbeiten nur mit dem eigenen Fang oder mit dem der einheimischen Fischer“, erzählt sie.

Den größten Fang machte die 34-Jährige selbst: Mit Yvon Morvan hat Violaine nicht nur einen begnadeten Koch eingestellt, sondern auch den Mann fürs Leben gefunden. Was bei Yvon auf die Karte kommt, bestimmt die Saison. Im Frühjahr Makrelen, im Sommer Pollack,



## La Forêt-Fouesnant

**1+2** Um zu ernten, geht Béatrice Le Meur in gelben Anglerlatzhosen zusammen mit einem Mitarbeiter ins Meer. Ihr Zuchtbetrieb für allerlei Meeresfrüchte liegt in einer Bucht nahe Concarneau. Wer ihn besucht, wird mit einem Austern-Muschel-Imbiss und Weißwein belohnt



Taschenkrebs, Seespinnen, Wolfsbarsch, im Winter Ohrmuscheln, Jakobsmuscheln, Kabeljau. Deshalb schmeckt im „Vioben“ vom mit Zitrone, Schalottenessig, Mayonnaise servierten Plateau de fruits de mer bis zum perfekt gegarten Glattbutt mit Yuzu-Butter einfach alles.

Unsere letzte Station liegt in der Bucht des Mont-Saint-Michel, ganz im Nordosten der Bretagne. Cancale – der Ortsname steht für jeden Franzosen für die besten Austern der Bretagne, ach was, ganz Frankreichs. Pieds de cheval, Pferdefüße, heißt die Premiumkategorie der seltenen flachen Austern, auf die

*Wo in Frankreich das Meer den größten Tidenhub hat und bei Ebbe seine Delikatessen freigibt*

*Wo am  
rauen  
Rand der  
Bretagne  
die Natur  
und eine  
talentierte  
Köchin den  
Ton angeben*



## Plougonvelin

**1+2** Gleich gegenüber dem Leuchtturm Phare de Saint-Mathieu liegt das Hotel „Hostellerie de la Pointe Saint-Mathieu“. Hier umsorgt die Familie Corre die Gäste, und Tochter Nolwenn samt Team kocht raffinierte Gerichte für „Le Bistro 1954“ **3** Ein Muss sind die mit Kräutern überbackenen Muscheln

bis zur Moules-frites-Bude ist alles da. Etwas ab vom Schuss liegt das Bistro „Le Bout du Quai“ – „fast ein Geheimtipp“, wie Inga uns mit auf den Weg gibt. Legendar: Plateau de fruits de mer. Die Meeresfrüchteplatte kommt auf einer dreistöckigen Etagere daher, die so hoch über dem Tisch aufragt wie draußen vor dem Fenster der Mont-Saint-Michel über der Bucht.

Während wir Taschenkrebspanzer mit der Zange knacken, rollt die Flut an. Langsam schwappt der Atlantik in die Bucht zurück. Wasser gurgelt, gluckert, rauscht, bis die Wellen laut klatschend vor dem Restaurant ans Ufer schlagen. Zeit für uns zu überlegen, welches Restaurant das Rennen um die beste Seafood-Küche der Bretagne macht. Prompt liegt der Geschmack von Cranson und Austern, von Entenmuscheln und Casse pieds auf der Zunge. Gut, sogar sehr gut haben wir von der Halbinsel von Quiberon bis zur Bucht des Mont-Saint-Michel überall gegessen. Besser als bei Catherine und Hervé im „Petit Hôtel du Grand Large“ aber nirgends. So überraschend anders und doch zutiefst den regionalen Traditionen verbunden ist die bretonische Sea-to-table-Küche an keinem anderen Tisch. Voilà!



„Ein Wind, der den Rindern die Hörner abreißt“ – genau der wehte an der Pointe de Saint-Mathieu, als Nolwenn Corre »e&t«-Autor Klaus Simon den Spruch beibrachte.

Cancale's Ruhm zurückgeht. Wir haben Glück und erwischen ein halbes Dutzend auf dem Austernmarkt am Hafen. Die Huître plate macht nur noch ein Fünftel der Produktion aus. Das heißt, dass sie auch schnell ausverkauft ist. Den Grund erklärt uns Inga, die fürs Office de tourisme über den Austernmarkt und bei Ebbe in die Austernparks führt: „Man kann Flachauстern nicht wie ihre dickbäuchigen Verwandten, die Huîtres creuses, in Austernparks züchten, sondern muss auf dem Sandboden der Bucht des Mont-Saint-Michel danach suchen.“

Hungern und dursten muss in Cancale ohnehin niemand. Die Restaurantmeile am Hafen ist die längste der Bretagne. Vom japanischen Sterne-Koch



Sommerkollektion:  
eine Meeres-  
früchteplatte aus  
dem „Vioben“ in  
Landéda



## Wo Panzerknacker gern essen gehen

**Le Petit Hotel du Grand Large** Chefkoch Hervé Bourdon ist ein begnadeter Autodidakt, seine Küche basiert ausschließlich auf lokalen Produkten aus dem Meer und von den Klippen. Übernachtungstipp: Über dem Restaurant gibt es sechs Zimmer mit maritimer Note und Hafenblick. 11 Quai Saint-Ivy, 56510 Portivy, Saint-Pierre-Quiberon, Tel. 0033/297/30 91 61 [www.lepetithoteldu-grandlarge.fr](http://www.lepetithoteldu-grandlarge.fr)

**L'Amiral** Bereits der Schriftsteller Georges Simenon hat seinen „Kommissar Maigret“ im Traditionshauses zwischen Markthalle, Hafen und ummauerter Ville close einquartiert. Doch erst mit Jean-Luc Bannalecs Figur „Kommissar Dupin“ wurde das Restaurant Kult. Alle kommen wegen der Cocotte de fruits de mer, dem Schmortopf mit allerlei Meeresfrüchten. 1 Avenue Pierre Guéguin, 29900 Concarneau, Tel. 0033/298/60 55 23 [www.restaurant-amiral.com](http://www.restaurant-amiral.com)

**Aux Viviers de Penfoulic** Zur Austern- und Muschelzüchterin Béatrice Le Meur geht es bei Ebbe über den Strand, sonst durch den Wald. Auf der Terrasse neben Béas Betrieb wird für ein paar Euro ein Teller mit Austern, Herz- und Venusmuscheln serviert. Den Blick auf den sich ins

Land schlängelnden Meeresarm gibt es gratis dazu. Route de Beg an Aer, 29940 La Forêt-Fouesnant, Tel. 033/298/56 83 89 [www.auxviviersdepenfoulic.jimdo.com](http://www.auxviviersdepenfoulic.jimdo.com)

**Le Bistro 1954** Das moderne Bistro von Nolwenn Corre, der jungen, kreativen Sterne-Köchin, steht an einer der wildesten Landspitzen der Bretagne. Auf die Karte kommt das Beste, was das Meer hergibt: Fisch und Meeresfrüchte. Das Hauptrestaurant in der „Hostellerie de la Pointe St-Mathieu“ liegt gleich nebenan. 9 Place Saint-Tanguy, 29217 Plougonvelin, Tel. 0033/298 89 00 19 [www.pointe-saint-mathieu.com/de/bistro-1954.html](http://www.pointe-saint-mathieu.com/de/bistro-1954.html)

**Le Vioben** Ein Geheimtipp. In der Küche des Familienbetriebs steht mit Yvon Morvan ein Koch, der einen Namen hat. Zu Recht. Fisch und Meeresfrüchte liefern die Fischer aus dem Hafen gegenüber. 30 Ar Palud, 29870 Landéda, Tel. 0033/298/04 96 77 [www.vioben.com](http://www.vioben.com)

**Hôtel du Bac** Pittoresk am Yachthafen gelegen, gute Adresse für Fisch und Meeresfrüchte und zum Übernachten. 19 Rue du Bac, 29120 Sainte-Marine, Tel. 0033/298/56 34 79 [www.hoteldubac.fr](http://www.hoteldubac.fr)

12 Ausgaben lesen

**Vielfältig.  
Kreativ.  
Appetitlich.**



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

## Ihre Vorteile

### Aktuell

Jede Ausgabe pünktlich und versandkostenfrei im Briefkasten

### Garantiert

Als Abonnent verpassen Sie kein Rezept

### Günstig

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

Auch zum  
Verschenken

**DOUGLAS**

**35 € Douglas Gutschein**

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

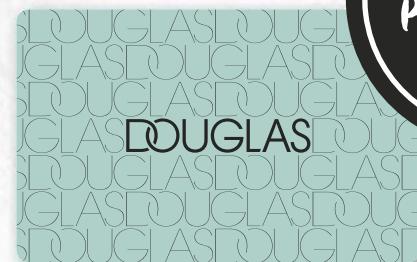
**Stilvolle  
Prämien zur  
Wahl!**



**bodum**

**Bodum CHAMBORD 1L**

Der Teebereiter im klassischen Design besticht durch seine einfache Handhabung.



**de Buyer**   
DEPUIS 1830

**de Buyer Kleines Pfännchen Carbone Plus**

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

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

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

Als Dankeschön erhalte ich eine Wunschprämie meiner Wahl.

**Jetzt bestellen!**



**[www.esSEN-und-trinkEN.de/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)



**TITEL**  
REZEPT: ACHIM ELLMER  
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

**REDAKTIONSLITURGIE** ARABELLE STIEG

**CREATIVE DIRECTOR** ELISABETH HERZEL

**TEXTCHEF** CLEMENS VON LUCK, ARABELLE STIEG

**ART DIRECTOR** ANKE SIEBENEICHER

**PHOTO DIRECTOR** MONIQUE DRESSEL

**LEITER E&T-KÜCHE** ACHIM ELLMER

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

**RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE** CLAUDIA MUIR

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

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

**BILDREDAKTION** JOSÉ BLANCO

**SCHLUSSREDAKTION** 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**

**REDAKTIONELEN 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 NIEHT 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 UTM. NUR NACH VORHERIGER SCHRIFTLICHER ZUSTIMMUNG DES VERLAGES. FÜR UNVERLANGT  
EINGESANDTE MANUSKRIPTE, FOTOS UND ZEICHNUNGEN WIRD KEINE HAFTUNG ÜBERNOMMEN.

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

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

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

DRUCKEREI: FIRMENGROUPE APPL, APPL DRUCK, SENEFFELDER STRASSE 3-11, 86650 WEMDING

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE  
MEDIEN  
MANUFAKTUR  
Verlagsgruppe



## HERSTELLER

**AMBIENDO**  
www.ambiendo.de

**ILLUMS BOLIGHUS HAMBURG**  
www.illumsbolighus.de

**ASTIER DE VILLATTE**  
www.astierdevillatte.com

**KILNER**  
www.kilnerjar.co.uk

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

**MOTEL A MIO**  
www.motelamio.com

**FERM LIVING**  
ÜBER ILLUMS BOLIGHUS  
HAMBURG  
www.fermliving.de

**PERFEKTES GESCHENK**  
www.perfektes-geschenk.com

**HK LIVING**  
www.hkliving.nl

**ZONE DENMARK**  
www.zonedenmark.net

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

**3 PUNKT F**  
www.3punkt-f-shop.de

**IKEA**  
www.ikea.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



»e&amp;t«-Bäckerin Hege Marie Köster

# Rosige Zeiten

Himbeeren und Sahne sind das Herzstück dieser hinreißenden Tarte. Ein Bissen davon – und Sie sehen die Welt in den allerschönsten Farben

REZEPTE HEGE MARIE KÖSTER FOTOS JORMA GOTTLWALD  
STYLING ISABEL DE LA FUENTE TEXT MARIANNE ZUNNER

Die reine Freude: ein mürber Nussboden, gefüllt mit cremiger Himbeer-Panna-cotta

Große  
Backschule  
73. Folge



# Himbeer-Panna-cotta-Tarte

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

## TARTE-BODEN

- 40 g Butter plus 10 g für die Form
- 150 g gemahlene Haselnüsse
- 80 g Mandelmehl (Bio-Laden)
- 25 g Zucker
- Salz
- 20 g Kakaopulver
- 2 Eier (Kl. M)

## PANNA-COTTA-FÜLLUNG

- 4 Blatt weiße Gelatine
- 1 Bio-Zitrone
- 200 ml Schlagsahne
- 200 ml Milch
- 60 g Zucker
- 250 g TK-Himbeeren
- 50 ml Grenadinesirup

Außerdem: Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden (24 cm Ø), 100 g frische Himbeeren sowie nach Belieben essbare Blüten und Himbeerfruchtpulver zum Verzieren

**1.** Für den Tarte-Boden im Topf 40 g Butter bei milder Hitze zerlassen. Haselnüsse, Mandelmehl, Zucker und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben. Kakaopulver darübersieben. Flüssige Butter und Eier zugeben und mit dem Schneebesen (oder einem Kochlöffel) zu einem geschmeidigen Teig verrühren.

**2.** Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden mit restlicher Butter sorgfältig fetten. Teig in die Form geben und gleichmäßig an Boden und Rand festdrücken. Überstehenden Teig rundum mit einem kleinen Messer abschneiden. Tarte-Boden im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf dem Backblech auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten backen. Tarte-Boden aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

**3.** Für die Panna-cotta-Füllung Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Mit einem Sparschäler 3 dünne Streifen Zitronenschale abschälen. Sahne, Milch, 40 g Zucker und Zitronenschale in einen Topf geben, aufkochen, dann vom Herd ziehen. Ausgedrückte Gelatine darin auflösen, beiseitestellen.

**4.** TK-Himbeeren, Grenadinesirup und restlichen Zucker in einem höheren Topf aufkochen und mit dem Schneidstab fein pürieren. Himbeer-püree mithilfe eines Teigspatels durch ein feines Sieb streichen. Sahnemischung durch das Sieb

in die Himbeermasse gießen und gut verrühren. Panna-cotta-Masse in den Tarte-Boden füllen und die Tarte mindestens 4 Stunden kalt stellen.

**5.** Tarte vorsichtig aus der Form lösen und auf eine Platte setzen. Kurz vor dem Servieren mit frischen Himbeeren sowie nach Belieben mit Blüten und Himbeerfruchtpulver verzieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Kühlzeit 4 Stunden  
**PRO STÜCK** 8 g E, 19 g F, 14 g KH = 274 kcal (1148 kJ)

*„Die Himbeer-Tarte schmeckt am besten, wenn sie zwei bis drei Tage im Kühlschrank durchgezogen ist.“*

»e&t«-Bäckerin Hege Marie Köster

## Backen nach Bildern



Für den Boden Haselnüsse, Mandelmehl, Zucker und Salz in eine Schüssel geben, das Kakaopulver darübersieben.



Eier und abgekühlte zerlassene Butter zur Nuss-Kakao-Mischung in die Schüssel geben.



Zutaten mit dem Schneebesen oder einem Kochlöffel zu einem geschmeidigen Teig verrühren.

**4**

Eine Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden sorgfältig mit Butter fetten.

**5**

Schoko-Nuss-Teig in der Form verteilen und an Boden und Rand gleichmäßig festdrücken.

**6**

Überstehenden Teig rundum mit einem kleinen Messer entfernen. Tarte-Boden 20 Minuten backen.

**7**

**Für die Füllung** Sahne, Milch und Zucker in einen Topf geben. Zitronenschalenstreifen hineingeben und alles aufkochen.

**8**

Topf von der Kochplatte ziehen. Die in Wasser eingeweichte, dann ausgedrückte Gelatine in der Milchmischung auflösen.

**9**

Himbeeren, Grenadinesirup und restlichen Zucker in höheren Topf geben, aufkochen und mit dem Schneidstab fein pürieren.

**10**

Himbeerpuree mithilfe eines Teigspatels durch ein feines Sieb streichen, sodass die Kerne im Sieb zurückbleiben.

**11**

Milchmischung durch dasselbe Sieb in die Himbeermasse gießen.

**12**

Himbeer-Panna-cotta-Masse auf den abgekühlten Tarte-Boden gießen und die Tarte mindestens 4 Stunden kalt stellen.

# Ungewohnte Umgebung

Klar, bei Beeren und Pfirsichen denken wir erst einmal an Kuchen und Desserts. Doch unser Koch hat anderes im Sinn.

Er schnappt sich das Sommerobst für vier vegetarische Gerichte und beweist: Linsen, Pasta, Reis und Couscous vertragen durchaus fruchtige Akzente

REZEPTE KAY-HENNER MENGE FOTOS MATTHIAS HAUPT STYLING ISABEL DE LA FUENTE  
FOODSTYLING ACHIM ELLMER TEXT ANNA FLOORS



## Kamut-Couscous mit Heidelbeeren

Der Vollkorngrieß aus dem Urgetreide Kamut strahlt mit Aubergine, Heidelbeere und Frühlingszwiebel in neuem Glanz und punktet mit mildem Gurkenjoghurt als Begleiter. **Rezept Seite 74**





## Spinat-Pilaw mit Halloumi und Pfirsich

Pfirsich, Pfefferminze und Blattspinat verleihen dem orientalischen Reisgericht Frische. Dazu gibt es gebratene Halloumi-Scheiben und ein selbst gemachtes Würzöl. **Rezept Seite 76**



## Kichererbsen-Pasta mit Erdbeeren

Dass Erdbeeren Pfeffer und Balsamico lieben, ist längst bekannt. Dass die kleinen Roten dazu eine Schwäche für deftigen Spitzkohl haben, überraschte uns. Nachkochen dringend empfohlen!

**Rezept Seite 76**





Foto Seite 71

## Kamut-Couscous mit Heidelbeeren

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 3–4 Portionen

- 1 Bio-Salatgurke
- Salz
- 250 g Magermilchjoghurt
- 3 EL TAHIN (Sesampaste)
- 2 Auberginen (à 400 g)
- 4 EL Olivenöl
- 250 g Kamut-Couscous (z.B. von Spielberger Mühle; Bioladen; siehe Zutaten-Info)
- 3 TL Harissa (Gewürzmischung; z.B. über Altes Gewürzamt)
- 250 g Heidelbeeren
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Salzzitrone (50 g)
- 3–4 TL kräftiger Honig (z.B. Waldhonig)
- 1 EL Sojasauce
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 4 Stiele Minze

1. Gurke waschen, trocken tupfen, streifig schälen und längs halbieren. Gurkenhälften mit einem Teelöffel entkernen. Das Fruchtfleisch grob raspeln, leicht mit Salz würzen und in einem Sieb abtropfen lassen. Joghurt, Tahin und etwas Salz in einer Schale glatt rühren, die Gurken mit den Händen ausdrücken und unterrühren. Abgedeckt beiseitestellen.
2. Auberginen waschen, putzen, längs vierteln und in 3 cm große Stücke schneiden. Mit 3 EL Öl auf einem Backblech mischen, mit Salz würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten rösten.
3. Inzwischen Couscous mit Salz und 2 TL Harissa in einer Schüssel mischen und mit 300 ml kochend heißem Wasser überbrühen. Zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.
4. Heidelbeeren waschen und verlesen. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, dann das Weiße und Hellgrüne schräg in 1 cm breite Ringe schneiden. Salzzitrone in feine Würfel schneiden, dabei die Kerne entfernen.
5. Restliches Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten und herausnehmen. Honig und Sojasauce in derselben Pfanne erhitzen. Salzzitrone, Heidelbeeren, Aubergine und Frühlingszwiebeln zugeben.
6. Kräuterblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Couscous mit einer Gabel auflockern, Kräuter untermischen. Mit der Auberginen-Beeren-Mischung anrichten und mit restlichem Harissa bestreuen. Gurkenjoghurt separat dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** (bei 4 Portionen) 17 g E, 21 g F, 60 g KH = 536 kcal (2247 kJ)

**Zutaten-Info** Kamut-Couscous wird aus einer alten Weizensorte hergestellt und schmeckt besonders nussig.

Foto rechts

## Linsensalat mit Feta und Johannisbeeren

\* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2 frische Lorbeerblätter
- 200 g braune Berglinsen
- Salz
- 1 Fenchelknolle (400 g)
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- 100 g roter Baby-Mangold (ersatzweise roter Mangold)
- 3 EL Schwarze-Johannisbeeren-Gelee
- 3 EL Rotweinessig
- 6 EL Olivenöl
- 125 g Schwarze Johannisbeeren
- 5 Stiele Dill
- 300 g Ciabatta-Brot
- 1 TL Fenchelsaat
- 200 g cremiger Feta-Käse

1. Lorbeerblätter mit einer Schere mehrfach einschneiden und in einem Topf mit reichlich Wasser aufkochen. Linsen zugeben und 20–25 Minuten weich garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit Salz würzen. Linsen in ein Sieb abgießen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Lorbeerblätter entfernen.
2. Fenchel putzen, waschen, zartes Grün in kaltes Wasser legen. Fenchel auf einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Zwiebel in feine Ringe hobeln. Fenchel und Zwiebeln in einer Schale mit etwas Salz mischen und mit den Händen kräftig kneten. In einem Sieb abtropfen lassen. Baby-Mangoldblätter putzen, waschen, trocken schleudern und zum abgetropften Fenchel geben.
3. Johannisbeergelee und 4 EL Wasser in einem kleinen Topf erwärmen, Rotweinessig und etwas Salz unterrühren. 3 EL Öl mit dem Schneebesen unterschlagen. Die Hälfte der Vinaigrette mit den abgetropften Linsen in einer großen Schüssel mischen.
4. Johannisbeeren kurz waschen, verlesen und mithilfe einer Gabel von den Rispen streifen. Mit etwas Vinaigrette mischen. Dillspitzen von den Stielen abzupfen. Dillspitzen und Fenchelgrün grob zerzupfen.
5. Das Brot in 12 dünne Scheiben schneiden. Fenchelsaat im Mörser fein zerkleinern und mit restlichem Öl verrühren. Brotscheiben auf einer Seite mit dem Fenchelsaat-Öl bestreichen und mit der bestreichten Seite nach oben auf einen Rost legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 8 Minuten knusprig rösten.
6. Linsensalat, Fenchelsalat und Beeren zusammen anrichten. Mit der restlichen Vinaigrette beträufeln. Mit Fenchelgrün, Dill und zerbröseltem Feta bestreuen. Röstbrot separat dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 28 g E, 29 g F, 74 g KH = 714 kcal (3002 kJ)

## Linsensalat mit Feta und Johannisbeeren

Cremiger Käse, Baby-Mangold und Schwarze Johannisbeeren treffen sich auf kernigen Berglinsen. Der knackige Salat mit Röstbrot-Beilage ist jetzt schon unser neuer Feierabendliebling. [Rezept links](#)



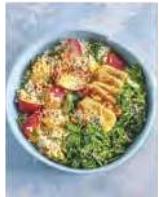


Foto Seite 72

## Spinat-Pilaw mit Halloumi und Pfirsich

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 250 g Vollkornreis
- Salz
- 450 g Halloumi-Käse
- 2–3 TL Zatar (arabische Gewürzmischung; z.B. von Ingo Holland)
- 300 g Babyleaf-Spinat
- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 8 EL Olivenöl
- 2 reife Pfirsiche
- 2–3 Msp. Piment d'Espelette
- 1 TL helle Sesamsaat
- 1 TL schwarze Sesamsaat
- ½ TL Sumach
- 4 Stiele Pfefferminze

**1.** Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen. Inzwischen Halloumi trocken tupfen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben auf einer Seite mit Zatar bestreuen und leicht andrücken.

**2.** Spinat putzen, grobe Stiele entfernen. Spinat waschen und trocken schleudern. Zwiebel in feine Würfel schneiden, Knoblauch in feine Scheiben hobeln. 2 EL Öl in die Pfanne geben, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Spinat nach und nach zugeben und unter Rühren in sich zusammenfallen lassen, dabei mit Salz würzen.

**3.** Inzwischen Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Den fertig gegarten Reis kurz in einem Sieb abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Die Pfirsichspalten untermischen, mit Piment d'Espelette würzen. Bei milder Hitze warm stellen.

**4.** 4 EL Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Sesamsaaten und Sumach zugeben und verrühren.

**5.** Restliches Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Halloumi darin bei mittlerer Hitze zuerst mit der gewürzten Seite nach unten ca. 3 Minuten goldbraun braten, dann wenden und ca. 3 Minuten weiterbraten.

**6.** Pfefferminzblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und unter den Reis mischen. Reis mit Spinat und Halloumi anrichten. Mit Sesam-Sumach-Öl beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 33 g E, 51 g F, 55 g KH = 829 kcal (34575 kJ)



Foto Seite 73

## Kichererbsen-Pasta mit Erdbeeren

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 200 g Erdbeeren
- 2 EL Aceto balsamico bianco
- 10 Andaliman-Pfefferkörner (z.B. von Spicebar; ersatzweise Zitronenpfeffer)
- 40 g Haselnusskerne (in feine Scheiben gehackt)
- 1 Spitzkohl (600 g)
- 3 Schalotten
- 400 g Kichererbsen-Pasta (z.B. Casarecce von Barilla)
- Salz
- 3 EL Rapskernöl
- 1 TL Kümmelsaat
- 1 kleines Bund Kerbel
- 50 g Bergkäse

**1.** Für die marinierten Erdbeeren Erdbeeren waschen, putzen und in Stücke schneiden. In einer Schale vorsichtig mit dem Balsamessig mischen. Pfefferkörner im Mörser mittelfein zerstoßen und untermischen. Abgedeckt beiseitestellen.

**2.** Haselnusssscheiben in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.

**3.** Spitzkohl putzen, waschen, längs vierteln und ohne Strunk quer in fingerbreite Streifen schneiden. Schalotten in feine Würfel schneiden.

**4.** Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Schalotten und Kümmel darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten unter Rühren dünsten. Kohl zugeben und bei starker Hitze unter Rühren 5 Minuten braten, dabei mit Salz würzen.

**5.** Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei 100–150 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln tropfnass unter den Kohl mischen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte kurz ziehen lassen.

**6.** Kerbelblättchen von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Käse grob raspeln. Nudelwasser und die Hälfte vom Käse unter die Spitzkohl-Nudeln mischen und aufkochen. Mit restlichem Käse, Haselnüssen, Kerbel und marinierten Erdbeeren anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 29 g E, 24 g F, 54 g KH = 597 kcal (2498 kJ)

*„Pasta aus Kichererbsen ist eine gesunde Alternative zu normalen Weizennudeln, da sie viel Eiweiß und weniger Kohlenhydrate enthält. Dazu ist sie glutenfrei.“*

>e&t<-Küchenchef Achim Ellmer



BADISCHER WEIN  
Von der Sonne verwöhnt

# Wein aus Baden – Sonne im Glas!



Imageservice Werbeagentur

[www.badischerwein.de/gU](http://www.badischerwein.de/gU)



Aufgrund der geologischen und klimatischen Gegebenheiten lassen sich in Baden vom Terroir geprägte, fruchtige, mineralische Weißweine und stoffige, körperreiche Rotweine mit sortenspezifischer Aromaausprägung produzieren. In Baden stehen die Reben überwiegend auf Vulkanwitterungsböden und Löß. Hieraus resultiert die besonders intensive Nutzung der Rebsorten der Burgunderfamilie. Über 50 % der Rebfläche in Baden ist mit roten und weißen Rebsorten der Burgundergruppe bestockt. Dazu kommen die Sorten Müller-Thurgau, Riesling, Silvaner und Gutedel.

Das geografische Gebiet Baden erstreckt sich zwischen dem Bodensee, Oberrheingraben, Bergstraße und Tauberfranken.



WINE in MODERATION  
WEIN | BEWUSST | GENIESSEN

Vorfreudig: Schon das Zubereiten der Frikadellen bringt »e&t«-Koch Marcel Stut zum Strahlen

Neue Serie  
Comfort  
Food



WORKSHOP-SERIE. FOLGE 2

# GLÜCKSGRIFF

*Unsere neue Serie feiert Gerichte, die uns stärken und wärmen, Trost spenden und glücklich machen. Buletten mit Kartoffelsalat gehören unbedingt dazu: Sie können alles auf einmal. Diese hier wecken zudem Fernweh nach Fernost*

REZEPTE MARCEL STUT FOTOS JORMA GOTTLWALD STYLING DÖRTHE SCHENK TEXT ANNA FLOORS

## ASIA-BULETTEN MIT KARTOFFELSALAT

Koriander, Ingwer und Sojasauce schicken die Frikadellen nach Asien. Der Kartoffelsalat reist geschwind hinterher: mit Reisweinessig, Daikon-Kresse und geröstetem Sesam im Gepäck.

Rezepte Seite 81



**1**

Für den Salat gart Marcel Kartoffeln (hier Bamberger Hörnchen) in Salzwasser. Es gilt: Auf 800 g Kartoffeln kommt 1 TL Salz.

**2**

Auch die Bohnen garen in Salzwasser. Damit sie ihr Grün behalten, schreibt unser Koch sie anschließend ab.

**3**

Marcel mischt die Bohnen vorsichtig unter die Kartoffeln. Dann kommen Radieschen, Frühlingszwiebeln und Kresse hinzu.

**4**

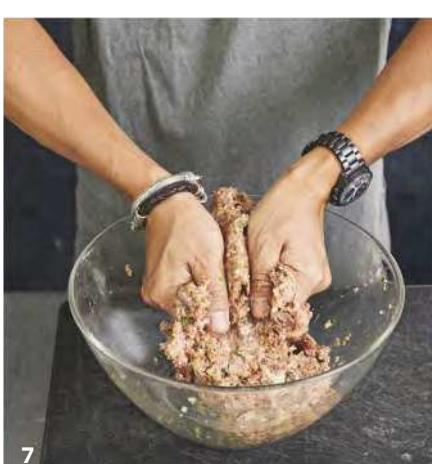
Für die Buletten weicht Marcel Brötchen in Wasser ein. Die sorgen später für eine lockere Bindung der Hackfleischmasse.

**5**

Die Röstzwiebeln gibt er in einen Gefrierbeutel und zerkleinert sie dann mit dem Rollholz. Ersatzweise klappt's im Mörser.

**6**

Marcel gibt Kräuter, Zwiebeln, Brötchen, Gewürze und Eier zum Fleisch. Hoisin- und Sojasauce ergänzen asiatische Aromen.

**7**

Unser Koch knetet die Masse sorgfältig. Dann formt er 8 Buletten daraus. Wichtig: dabei mit leicht geölten Händen arbeiten.

**8**

Bevor die Buletten in den Backofen kommen, brät er sie in Butterschmalz und Öl von jeder Seite 2–3 Minuten an.

**9**

Für eine schnelle Sauce gibt Marcel Hoisin- und Sojasauce mit etwas Wasser zum Bratensatz.

## Asia-Buletten

### \* EINFACH

Für 4 Portionen

- 75 g Brötchen vom Vortag
- 50 g Röstzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Schalotten
- 8 Stiele Koriandergrün
- 1 rote Chilischote
- 20 g frischer Ingwer
- 3 EL Sonnenblumenöl plus etwas zum Bearbeiten
- 350 g Rinderhackfleisch
- 300 g Schweinehackfleisch
- 3 EL Hoisinsauce (Asia-Laden)
- 3 EL Sojasauce
- 2 Eier (Kl. M)
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Butterschmalz (20 g)

1. Brötchen in 300 ml lauwarmem Wasser 20 Minuten einweichen.
2. Röstzwiebeln in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Rollholz (oder im Mörser) fein zerkleinern. Knoblauch und Schalotten in feine Würfel schneiden. Koriander mit den zarten Stielen fein schneiden. Chilischote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.
3. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Chili darin dünsten. Brötchen aus dem Wasser nehmen und gut ausdrücken. Rinder- und Schweinehackfleisch mit abgekühlter Schalottenmischung, Brötchen, Ingwer, Koriander, Je 2 EL Hoisin- und Sojasauce, Röstzwiebeln und Eiern in einer großen Schale mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit leicht geölten Händen 8 Buletten formen und ca. 10 Minuten kalt stellen.
4. Butterschmalz und restliches Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Buletten darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten goldbraun braten. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 12 Minuten zu Ende garen.
5. Buletten aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne auf dem Herd erhitzen. Restliche Hoisin- und Sojasauce und ca. 100 ml Wasser zugießen und aufkochen. Den Bratensatz mit einem Pfannenwender lösen und etwas einkochen lassen. Buletten zurück in die Pfanne geben. Mit Kartoffelsalat (siehe folgendes Rezept) anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 39 g E, 53 g F, 20 g KH = 720 kcal (3017 kJ)

## Kartoffelsalat

### \* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 800 g Drillinge (ersatzweise andere kleine Kartoffeln; z. B. Bamberger Hörnchen)
- Salz
- 2 EL helle Sesamsaat
- 2 EL schwarze Sesamsaat
- 250 g grüne Bohnen
- 30 g frischer Ingwer
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 75 ml Reisessig (ersatzweise milder Weißweinessig)
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Honig
- Pfeffer
- 3 Frühlingszwiebeln
- 8 Radieschen
- 1 Beet Daikon-Kresse (ersatzweise Gartenkresse)

1. Kartoffeln sorgfältig waschen, in einen Topf geben und knapp mit Salzwasser bedeckt 18–20 Minuten garen. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.
2. Bohnen putzen, waschen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 8–10 Minuten garen, in ein Sieb abgießen, abtropfen und abtropfen lassen.
3. Für die Marinade Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch fein hacken. Chilischote putzen, waschen, längs halbieren und entkernen, dann in feine Würfel schneiden. Essig, Sojasauce, Honig und 1 TL Salz in einer großen Schale verrühren. Ingwer, Knoblauch und Chili untermischen und mit Pfeffer würzen.
4. Kartoffeln abgießen, dabei 75 ml Kochwasser auffangen und sofort zur Marinade geben. Kartoffeln kurz ausdämpfen lassen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und zur Marinade geben. Kartoffeln vorsichtig unterheben und 30 Minuten ziehen lassen.
5. Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Hellgrüne und Weiße in feine Ringe schneiden. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Abgetropfte Bohnen, Radieschen und die Hälfte der Frühlingszwiebeln nach 15 Minuten Ziehzeit unter den Kartoffelsalat mischen.
6. Kresse vom Beet schneiden. Kartoffelsalat mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kresse und restlichen Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 9 g E, 8 g F, 38 g KH = 279 kcal (1174 kJ)

**„DAMIT MEINE  
ASIA-BULETTEN SCHÖN  
FLUFFIG WERDEN,  
GEBE ICH GENUG BROT IN  
DIE MASSE.“**

»e&t«-Koch Marcel Stut

# KOCHEN MIT WEITBLICK

Etwas Hühnchenfleisch von heute aufheben für den Salat von übermorgen, aus der Hälfte der Montags-Pasta am Dienstag eine Frittata machen – wer seinen Speisezettel clever plant, spart jede Menge Zeit und Arbeit. Hier sind 20 schnelle Alltagsrezepte plus Einkaufslisten für je 5 Tage

TEXT MARIANNE ZUNNER

## WOCHE 1

### EINKAUFLISTE

- 5 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 900 g festkochende Kartoffeln
- 500 g Brokkoli
- 200 g Kräuterseitlinge
- 350 g Kirschtomaten
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Mini-Römersalat
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Avocado
- 1 kleines Bund Schnittlauch
- 1 kleines Bund glatte Petersilie
- 4 Minutenschnitzel vom Schwein (à 75 g)
- 100 g geräuchertes Forellenfilet
- 225 g Halloumi-Käse
- 200 ml Schlagsahne
- 6 El Milch
- 1 El Butter
- 30 g Parmesan
- 2 Eier (Kl. M)
- 40 g Semmelbrösel
- 200 g Hörnchennudeln
- 60 g Mehl
- ½ Tl Weinsteinbackpulver
- 1 Dose weiße Bohnen (250 g Abtropfgewicht)
- 5 El Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 15 El Olivenöl
- 2 El Weißweinessig
- 3 Tl Tomatenmark
- 650 ml Gemüsebrühe
- ½ Tl edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Muskat (frisch gerieben)





## Parmesan-Schnitzel mit Brokkoli-Kartoffel-Gemüse

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 Zwiebel • 400 g festkochende Kartoffeln • 350 g Brokkoli • ½ El Butter • 150 ml Gemüsebrühe • 200 ml Schlagsahne • Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben) • 40 g Semmelbrösel • 10 g Parmesan (fein gerieben) • 4 Minutenschnitzel vom Schwein (à 75 g) • 3 El Öl (z. B. Maiskeimöl) • 1 Bio-Zitrone • 2 El Schnittlauchröllchen

1. Zwiebel fein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen, halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Brokkoli waschen, in Röschen teilen.
2. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Gemüsebrühe und Sahne zugießen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kartoffeln zugeben und 10 Minuten garen. Brokkoli zugeben und 7 Minuten weitergaren.
3. Semmelbrösel und Parmesan mischen. Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und in der Bröselmischung wenden, leicht andrücken.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin von jeder Seite 3 Minuten goldbraun braten. Brokkoli-Kartoffel-Gemüse mit 1-2 Spritzern Zitronensaft würzen, anschließend mit Schnittlauchröllchen bestreuen und mit Schnitzeln und Zitronenspalten servieren.

30 *Min.*  
MONTAG

## Tomaten-Pilz-Pasta

\* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

• 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 200 g Kräuterseitlinge • 200 g Kirschtomaten • 200 g Hörnchenpasta • Salz • 3 El Olivenöl • 1 Ti Tomatenmark • Pfeffer • Zucker • 2 El glatte Petersilie (fein geschnitten)

**1.** Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehe fein schneiden. Kräuterseitlinge putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren.

**2.** Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze und Zwiebeln darin 4 Minuten braten. Knoblauch und Tomatenmark zugeben, kurz mitbraten. Tomaten unterheben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

**3.** Nudeln abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen, zur Pilzmischung geben und aufkochen. Nudeln untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit restlichem Olivenöl beträufeln, mit Petersilie bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO PORTION** 18 g E, 16 g F, 80 g KH = 563 kcal (2358 kJ)

25  
Min.

DIENSTAG

Vegan





## Gemüseeintopf mit Räucherforelle

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 2 Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe • 150 g Brokkoli • 150 g Kirschtomaten • 1 Dose weiße Bohnen (250 g Abtropfgewicht)
- 3 El Olivenöl • 2 Tl Tomatenmark • 500 ml Gemüsebrühe • Salz
- Pfeffer • Zucker • 100 g geräuchertes Forellenfilet • 2 El Schnittlauchröllchen

**1.** Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehe fein schneiden. Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen. Kirschtomaten waschen, halbieren. Bohnen in ein Sieb abgießen und kalt abspülen.

**2.** 2 El Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 4 Minuten dünsten. Tomatenmark zugeben und kurz mitdünsten. Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und 15 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

**3.** Brokkoli zugeben und 3–4 Minuten weitergaren. Bohnen und Tomaten untermischen und erwärmen. Forellenfilet grob zerzupfen. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Forellenfilet anrichten, mit Schnittlauch bestreuen. Mit restlichem Olivenöl beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 26 g E, 18 g F, 30 g KH = 405 kcal (1700 kJ)

**35** Min.  
MITTWOCH

## Ofenkartoffelsalat mit Halloumi

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 500 g festkochende Kartoffeln • 225 g Halloumi-Käse • Salz
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver • 6 EL Olivenöl • 2 EL Weißweinessig • Salz • Pfeffer • ½ TL Zucker • 2 EL glatte Petersilie (fein geschnitten) • 1 Mini-Römersalat • 1 rote Paprikaschote

**1.** Kartoffeln, schälen, waschen und in Spalten schneiden. Halloumi trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden. Beides in einer Schüssel mit Salz, Paprikapulver und 2 EL Olivenöl mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 25 Minuten goldbraun backen.

**2.** Essig mit 2 EL Wasser, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Restliches Olivenöl und Petersilie unterrühren. Römersalat putzen, waschen, trocken schleudern und quer in Streifen schneiden. Paprika waschen, putzen, vierteln, entkernen und grob in Stücke schneiden. Beides mit der Vinaigrette mischen.

**3.** Ofenkartoffeln und Halloumi unter den Salat heben und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 36 g E, 62 g F, 34 g KH = 877 kcal (3676 kJ)

**40**  
Min.

**DONNERSTAG**





## Paprikaschmarren mit Avocado

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 Zwiebel • 1 rote Paprikaschote • 1 Avocado • 2 El Zitronensaft
- Salz • Pfeffer •  $\frac{1}{2}$  TL Zucker • 3 El Olivenöl • 2 Eier (Kl. M.) • 60 g Mehl
- $\frac{1}{2}$  TL Weinsteinbackpulver • 6 El Milch • 20 g Parmesan (fein gerieben)
- Muskat (frisch gerieben) • 2 El Öl (z.B. Maiskeimöl) •  $\frac{1}{2}$  El Butter
- 2 El Schnittlauchröllchen

35 Min.  
FREITAG

**1.** Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, putzen, vierteln und entkernen. Paprika in Streifen schneiden. Avocado halbieren, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zitronensaft, 2 El Wasser, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl verrühren. Avocado untermischen.

**2.** Eier trennen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Eigelbe, 1 Prise Salz, Mehl, Backpulver, Milch und Parmesan verrühren. Mit Pfeffer und Muskat würzen. Eischnee unterheben.

**3.** Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Paprika darin 4 Minuten braten, salzen und pfeffern. Butter in der Pfanne zerlassen. Teig über das Gemüse gießen, bei mittlerer Hitze 5 Minuten stocken lassen. Teigfladen mit einem Pfannenwender vierteln, wenden und weitere 5 Minuten stocken lassen. Schmarren grob zerteilen, mit Schnittlauch bestreuen und mit mariniertem Avocado servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 15 g E, 47 g F, 32 g KH = 637 kcal (2668 kJ)

# WOCHE 2



Vegan

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

**25 Min.**  
**MONTAG**

## Pasta mit Antipasti

\* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- 1 Zucchini • 1 rote Paprikaschote • 1 Knoblauchzehe
- 200 g kleine Strauchtomaten • 30 g Rauke • 350 g Hörnchennudeln • Salz • 3 El Olivenöl • 1 Zweig Rosmarin
- Pfeffer • 1–2 El Weißweinessig • 30 g schwarze Oliven (ohne Stein) • 40 g Parmesan

**1.** Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, putzen, vierteln, entkernen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Knoblauchzehe fein schneiden. Tomaten waschen, putzen und die Stielansätze entfernen. Tomaten sechsteln. Rauke putzen, waschen und trocken schleudern.

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

**3.** 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini, Paprika, Knoblauch und Rosmarinzweig darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten. Tomaten zugeben und 1 Minute mitbraten. Antipasti-Gemüse mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

**4.** Nudeln abgießen, dabei 50 ml Nudelwasser auffangen. Die Hälfte der Nudeln mit Antipasti-Gemüse, Nudelwasser, Oliven und Rauke mischen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Parmesan darüberhobeln. **Restliche Nudeln abschrecken, gut abtropfen lassen und für Dienstag abgedeckt kalt stellen.**

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO PORTION** 21 g E, 25 g F, 70 g KH = 624 kcal (2615 kJ)

25  
Min.

DIENSTAG

## Nudel-Frittata mit Tomatensalat

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

• 1 Zucchini • 1 Knoblauchzehe • 2 El Olivenöl • Hörnchen-nudeln (von Montag) • Salz • Pfeffer • 4 Eier (Kl. M.) • 50 ml Schlagsahne • 40 g Parmesan (fein gerieben) • 400 g kleine Strauchtomaten • 2 El Weißweinessig • ½ TL Zucker • 4 El Öl (z.B. Maiskeimöl) • 2 Stiele krause Petersilie

**1.** Zucchini waschen und in 1 cm große Stücke schneiden. Knoblauchzehe fein schneiden. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Nudeln, Zucchini und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Eier mit Sahne und Parmesan verquirlen, über die Nudel-mischung gießen. Bei milder Hitze 3 Minuten stocken lassen. Frittata im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 10–15 Minuten fertig garen.

**3.** Essig mit 3 El Wasser, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verquir- len. Tomaten waschen, putzen und die Stielansätze entfernen. Tomaten in grobe Stücke schneiden. Petersilienblätter abzupfen, fein schneiden. Beides mit der Vinaigrette mischen. Frittata in Stücke schneiden, mit dem Tomatensalat servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO PORTION** 32 g E, 54 g F, 73 g KH = 947 kcal (3969 kJ)



**35** Min.

MITTWOCH



**35** Min.

DONNERSTAG



**20** Min.

FREITAG



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

*„Zum Kohlrabi schmecken auch schnelle Hackbällchen. Dafür einfach 200 g Mett zu Bällchen formen und in heißem Öl rundum braun braten.“*

## MITTWOCH

### Schweinesteak mit Rosmarinkartoffeln

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 500 g kleine Kartoffeln (Drillinge) • 1 Zweig Rosmarin • Salz
- 4 EL Olivenöl • 1 TL edelsüßes Paprikapulver • 1 TL getrockneter Oregano • Pfeffer • 2 Schweinenackensteaks (à ca. 180 g)
- 200 g Kräuterquark

**1.** Kartoffeln sorgfältig waschen und längs halbieren. Rosmarinädeln vom Zweig abzupfen. Kartoffeln mit Rosmarin, Salz und 2 EL Olivenöl mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 25 Minuten backen.

**2.** Restliches Olivenöl mit Paprikapulver, Oregano und Pfeffer verrühren. Steaks auf beiden Seiten mit dem Würzöl einreiben und 10 Minuten marinieren.

**3.** Eine Pfanne oder Grillpfanne erhitzen, Steaks etwas abtropfen lassen und darin bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 5 Minuten braten, kurz ruhen lassen. Steaks salzen und mit Rosmarinkartoffeln und Kräuterquark servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 40 g E, 44 g F, 36 g KH = 725 kcal (3040 kJ)

## DONNERSTAG

### Kohlrabi-Kartoffel-Gemüse mit Bratwurst

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 Zwiebel • 1 Kohlrabi (300 g) • 350 g festkochende Kartoffeln
- 1 EL Butter • 200 ml Gemüsebrühe • 150 ml Schlagsahne • Salz
- Pfeffer • Muskat (frisch gerieben) • 3 TL grober Senf • 2 Spritzer Zitronensaft • 2 Stiele krause Petersilie • 2 Bratwürste (gebrüht; à ca. 120 g) • 1 EL Öl (z.B. Maiskeimöl)

**1.** Zwiebel fein würfeln. Kohlrabi putzen und schälen. Kartoffeln schälen und waschen. Kohlrabi vierteln, Kartoffeln halbieren. Beides in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

**2.** Butter erhitzen, Zwiebeln darin 3 Minuten dünsten. Brühe und Sahne zugießen, aufkochen, 3 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kohlrabi und Kartoffeln zugeben und zugedeckt 15 Minuten garen, ab und zu umrühren.

**3.** Senf unter das Gemüse mischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden.

**4.** Öl in einer Pfanne erhitzen, die Bratwürste darin rundum braun braten. Würste in Scheiben schneiden und mit dem Kohlrabigemüse anrichten. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 20 g E, 59 g F, 31 g KH = 760 kcal (3186 kJ)

## FREITAG

### Pfannen-Käse-Sandwiches

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 rote Paprikaschote • 30 g Rauke • 4 Scheiben Sandwich-Toast
- 4 Scheiben Gouda • 2 EL Olivenöl

**1.** Paprika waschen, putzen, vierteln und entkernen. Paprika in feine Streifen schneiden. Rauke putzen, waschen und trocken schleudern.

**2.** 2 Scheiben Toast mit jeweils 1 Scheibe Gouda sowie der Hälfte von Paprika und Rauke belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit restlichem Gouda belegen und mit restlichem Toast bedecken. Sandwiches mit den Händen etwas flach drücken.

**3.** Olivenöl in einer Pfanne oder Grillpfanne erhitzen. Sandwiches hineingeben, mit einem Topfdeckel beschweren. Bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten goldbraun braten. Sandwiches halbieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten

**PRO PORTION** 19 g E, 31 g F, 30 g KH = 487 kcal (2046 kJ)

## WOCHE 2

### EINKAUFSLISTE

- 500 g kleine Kartoffeln (Drillinge)
- 350 g festkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zucchini (à 200 g)
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Kohlrabi (300 g)
- 600 g kleine Strauchtomaten
- 60 g Rauke
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 Stiele krause Petersilie
- 1 Zitrone
- 2 Schweinenackensteaks (à 180 g)
- 2 Bratwürste (gebrüht; à ca. 120 g)
- 200 g Kräuterquark
- 80 g Parmesan
- 1 EL Butter
- 150 ml Schlagsahne
- 4 Scheiben Gouda
- 4 Eier (Kl. M)
- 350 g Hörnchennudeln
- 4 Scheiben Sandwich-Toast
- 30 g schwarze Oliven (ohne Stein)
- 3 TL grober Senf
- 11 EL Olivenöl
- 5 EL Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Oregano
- 4 EL Weißweinessig
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz • Pfeffer
- Zucker
- Muskat (frisch gerieben)

# WOCHE 3



## EINKAUFLISTE

- 450 g grüner Spargel
- 800 g kleine festkochende Kartoffeln
- 4 Zwiebeln
- 1 Spitzkohl (ca. 500 g)
- 1 großes Bund glatte Petersilie
- 300 g Tomaten
- 200 g Fusilli
- 250 ml Schlagsahne
- 200 g Tzatziki (Kühlregal)
- 4 Eier (Kl. M)
- 60 g Parmesan
- 4 Scheiben Bauernbrot (à 40 g)
- 4 Hähnchenkeulen (à ca. 250 g)
- 180 g gekochter Schinken (in dünnen Scheiben)
- 350 g TK-Kabeljaufilet
- ca. 16 El Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 4 El Weißweinessig
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Currysüßpulver
- 2 TL Gyros-Gewürz
- $\frac{1}{2}$  TL getrockneter Majoran
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

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



**60**  
**Min.**

**MONTAG**

## **Hähnchenkeulen vom Blech**

\* EINFACH

Für 2 Portionen

- 450 g grüner Spargel • 300 g kleine festkochende Kartoffeln
- 4 El Öl (z. B. Maiskeimöl) • 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
- 1 Tl Currysüßpulver • Salz • 4 Hähnchenkeulen (à ca. 250 g)

**1.** Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden ca. 1 cm breit abschneiden. Kartoffeln unter fließendem Wasser sorgfältig abbürsten und halbieren.

**2.** 3 El Öl mit Paprikapulver, Currysüßpulver und  $\frac{1}{2}$  Tl Salz in einer großen Schüssel verrühren. Kartoffeln und Hähnchenkeulen zugeben und mit dem Würzöl einreiben. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 40 Minuten braten.

**3.** Spargel in der Schüssel mit restlichem Öl mischen und salzen. Auf das Backblech geben und weitere 10 Minuten braten.

**2 Hähnchenkeulen vom Backblech nehmen, abkühlen lassen und für Mittwoch beiseitestellen.** Restliche Hähnchenkeulen mit Kartoffeln und Spargel servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 60 Minuten

**PRO PORTION** 40 g E, 36 g F, 22 g KH = 596 kcal (2492 kJ)

30  
Min.

DIENSTAG

## Schinkennudeln mit Spitzkohl

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 200 g Fusilli • Salz • ¼ Spitzkohl (ca. 125 g) • 1 Zwiebel
- 80 g gekochter Schinken (in dünnen Scheiben) • 100 g Strauchtomaten • 3 Stiele glatte Petersilie • 2 EL Öl (z.B. Maiskeimöl) • 100 ml Gemüsebrühe • 200 ml Schlagsahne
- 30 g Parmesan (fein gerieben) • Pfeffer

**1.** Fusilli reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

**2.** Spitzkohl putzen, dabei den dicken Strunk entfernen, waschen. Kohl in 2 cm breite Stücke schneiden. Zwiebel halbieren, in Streifen schneiden. Schinken in 1,5 cm breite Streifen schneiden. Tomaten waschen, putzen und die Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomaten in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Petersilienblättchen von den Stielen abzupfen, fein schneiden.

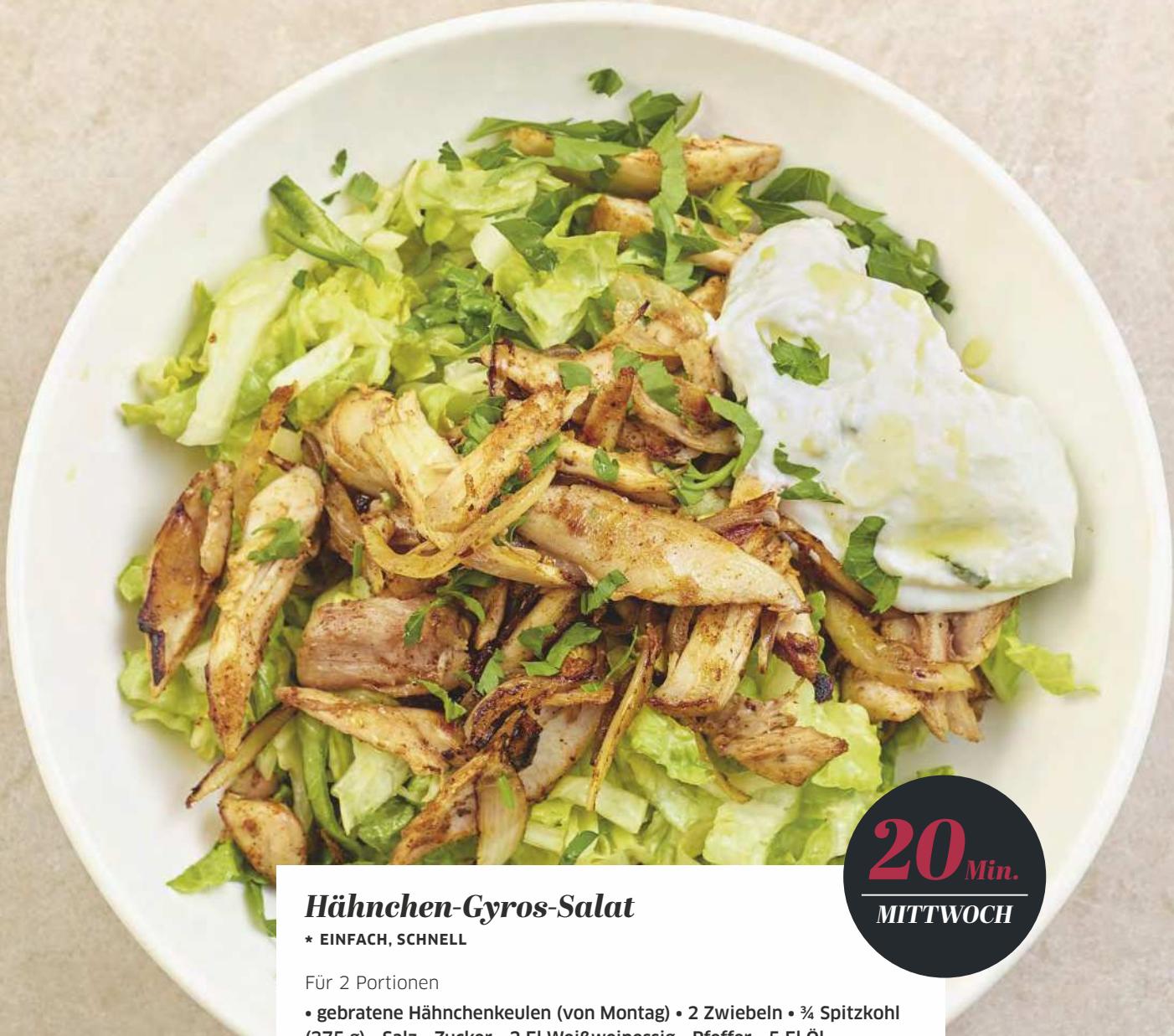
**3.** Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Spitzkohl und Zwiebeln darin andünsten. Brühe und Sahne zugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt bei milder Hitze 5 Minuten garen.

**4.** Nudeln abgießen und tropfnass unter den Spitzkohl mischen. Schinken, Tomaten und Parmesan untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 32 g E, 38 g F, 79 g KH = 821 kcal (3440 kJ)





**20**  
*Min.*

**MITTWOCH**

## **Hähnchen-Gyros-Salat**

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- gebratene Hähnchenkeulen (von Montag) • 2 Zwiebeln •  $\frac{3}{4}$  Spitzkohl (375 g) • Salz • Zucker • 2 El Weißweinessig • Pfeffer • 5 El Öl (z.B. Maiskeimöl) •  $\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie • 2 Tl Gyros-Gewürz • 200 g Tzatziki (Kühlregal)

**1.** Hähnchenkeulen häuten. Fleisch in kleinen Stücken von den Knochen zupfen. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden.

**2.** Spitzkohl putzen, längs halbieren und bis zum Strunk in dünne Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und mit Salz und 1 Prise Zucker bestreuen. Kohl mit den Händen kräftig durchkneten, bis er aufhört zu „quietschen“. Mit Essig, Pfeffer und 3 El Öl mischen, mit Salz abschmecken. ***½ vom Spitzkohlsalat für Donnerstag abgedeckt beiseitestellen.*** Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden.

**3.** Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenfleisch und Zwiebeln darin hellbraun anbraten. Mit Gyros-Gewürz würzen und unter den restlichen Spitzkohlsalat mischen. Hähnchen-Gyros-Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Tzatziki servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten

**PRO PORTION** 44 g E, 29 g F, 13 g KH = 517 kcal (2162 kJ)

## Rührei-Schinken-Brot

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

• 200 g Strauchtomaten • 4 Eier (Kl. M) • 50 ml Schlagsahne • 30 g Parmesan (fein gerieben) • Salz • 4 Scheiben Bauernbrot • 2 ½ El Öl (z. B. Maiskeimöl) • Spitzkohlsalat (von Mittwoch) • 100 g gekochter Schinken (in dünnen Scheiben)

20  
Min.  
DONNERSTAG

**1.** Tomaten waschen, putzen und die Stielansätze entfernen. Tomaten in Scheiben schneiden. Eier mit Sahne, Parmesan und Salz verquirlen.

**2.** Bauernbrot im Toaster goldbraun rösten, auf 2 Teller geben und mit ½ El Öl beträufeln. Mit Spitzkohlsalat, Schinken und Tomaten belegen und leicht salzen.

**3.** Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eiermasse hineingeben und bei milder bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren stocken lassen. Rührei auf die Brote verteilen, mit Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten

**PRO PORTION** 38 g E, 41 g F, 49 g KH = 753 kcal (3159 kJ)





## Fischfilet mit Bouillon-Kartoffeln

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 350 g TK-Kabeljaufilet (aufgetaut) • 500 g kleine festkochende Kartoffeln • 1 Zwiebel • 2 EL Öl (z. B. Maiskeimöl)
- Salz • ½ TL getrockneter Majoran • 200 ml Gemüsebrühe
- ½ Bund glatte Petersilie • Pfeffer • 2 EL Weißweinessig

**1.** Fischfilet mit Küchenpapier trocken tupfen. Kartoffeln schälen, waschen, in 1,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln.

**2.** Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Kartoffeln darin 3–4 Minuten andünsten. Mit Salz und Majoran würzen. Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und die Kartoffeln zugedeckt 10 Minuten weich garen.

**3.** Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Fischfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in der Petersilie wälzen. Kartoffeln mit Salz, Pfeffer und Essig würzen. Fischfilet auf die Kartoffeln setzen und zugedeckt 10 Minuten bei milder bis mittlerer Hitze gar ziehen lassen. Fischfilet mit dem Kartoffelgemüse servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 35 g E, 11 g F, 33 g KH = 393 kcal (1649 kJ)

# Reformhaus



## Natürlich besser

... für mich!

## Reformhaus® – das Fachgeschäft für hochwertige Pflanzenöle.

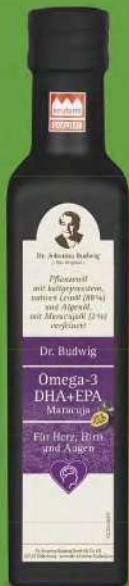
### Öl zum Frühstück

Weder unser Körper noch besondere Gerichte können auf pflanzliche Öle verzichten. In Ihrem Reformhaus® finden Sie ein vielfältiges Sortiment an hochwertigen Ölspezialitäten.

Die fruchtig, leckere Dr. Budwig Omega-3 Leinöl-Komposition mit DHA + EPA aus Algenöl ist reich an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, die den Erhalt der normalen Herz- und Hirnfunktion sowie die Sehkraft unterstützen.\* Eine ideale Ergänzung für Ihr tägliches Frühstück.

**Bereichern Sie Ihre Küche mit wertvollen Ölen und Ihren Organismus mit essentiellen Fettsäuren – natürlich mit Ihrem Reformhaus®.**

\* DHA und EPA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei, zudem trägt DHA zum Erhalt der normalen Hirnfunktion sowie der normalen Sehkraft bei. ALA unterstützt den normalen Cholesterinspiegel. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA und EPA sowie 2 g ALA ein. Die empfohlene Tagesdosis des Nahrungsergänzungsmittels beträgt 2 EL (20 g) und darf nicht überschritten werden. Achten Sie auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufzubewahren.



# WOCHE 4



45 Min.

MONTAG

## Nudel-Bohnen-Salat

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 500 g grüne Bohnen • Salz • 250 g Strauchtomaten
- 200 g Fusilli • 100 g Schmand • 3 TL körniger Senf
- Pfeffer • Zucker • 4 Stiele Basilikum • 30 g Parmesan

**1.** Bohnen waschen, putzen, halbieren und in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen. Abschrecken und gut abtropfen lassen. Tomaten putzen, waschen, grob würfeln.

**2.** Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen.

**3.** Schmand, Nudelwasser, Senf, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Mit Nudeln, der Hälfte der Bohnen und Tomaten mischen und 10 Minuten durchziehen lassen. **Restliche Bohnen für Dienstag abgedeckt kalt stellen.**

**4.** Basilikumblätter abzupfen und in Streifen schneiden. Parmesan hobeln, beides unter den Salat mischen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 23 g E, 18 g F, 82 g KH = 618 kcal (2588 kJ)

### ALLES IM BLICK

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

30 Min.

DIENSTAG

## Lachsfilet mit Tomaten-Bohnen-Salat

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 300 g Strauchtomaten • 100 g bunte Kirschtomaten
- 1 Zwiebel • 3 EL Weißweinessig • 2 TL grober Senf
- Salz • Pfeffer • Zucker • 4 EL Öl (z.B. Maiskeimöl)
- grüne Bohnen (von Mittwoch) • 2 Lachsfilets (à 150 g; ohne Haut) • 1 EL Butter • 4 Stiele glatte Petersilie
- 4 Stiele Basilikum

**1.** Alle Tomaten waschen. Strauchtomaten putzen und die Stielansätze entfernen. Strauchtomaten grob klein schneiden, Kirschtomaten halbieren. Zwiebel fein würfeln. Essig, 3 EL Wasser, groben Senf, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und 3 EL Öl verrühren, mit Tomaten und Bohnen mischen. Salat 20 Minuten durchziehen lassen.

**2.** Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Lachs darin von einer Seite bei starker Hitze 1–2 Minuten braten. Fisch wenden, weitere 3–4 Minuten bei milder Hitze braten. Petersilien- und Basilikumblätter abzupfen, fein schneiden und unter den Salat mischen. Salat mit dem Lachs anrichten.

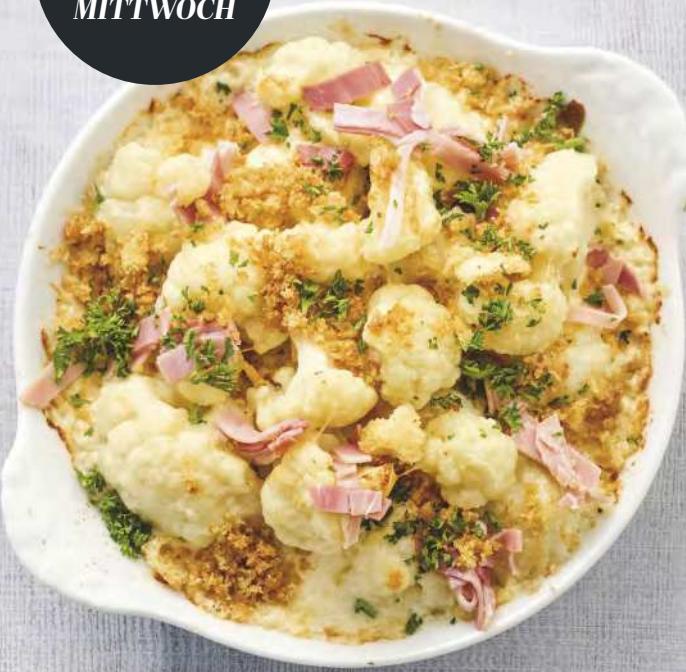
**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 35 g E, 43 g F, 13 g KH = 605 kcal (2533 kJ)



**40**  
Min.

MITTWOCH



**30**  
Min.

DONNERSTAG



**30**  
Min.

FREITAG

## WOCHE 4 EINKAUFSLISTE

- je 2 rote und gelbe Paprikaschoten
- 4 Zwiebeln
- 1 Topf Basilikum
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Blumenkohl (ca. 900 g)
- 500 g grüne Bohnen
- 100 g Rauke
- 550 g Strauchtomaten
- 100 g bunte Kirschtomaten
- 2 Lachsfilets (à 150 g)
- 250 g Schweinefilet
- 40 g Bacon
- 250 g gekochter Schinken (in dünnen Scheiben)
- 140 g Parmesan
- 300 g Schmand
- 4 Ei Milch
- 140 g Butter
- 400 g Fusilli
- 2 Aufback-Baguettes (à 150 g)
- 1 Brötchen (vom Vortag)
- 1 Dose stückige Tomaten (425 g Füllmenge)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Cayennepfeffer
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL gemahlener Kümmel
- 2 TL Tomatenmark
- 5 TL körniger Senf
- 4 Ei Weißweinessig
- 10 Ei Öl (z.B. Maiskeimöl)

## MITTWOCH

### Überbackener Blumenkohl

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 Blumenkohl (ca. 900 g) • 60 g Parmesan • 200 g Schmand
- 4 EL Milch • Salz • Pfeffer • Cayennepfeffer • 1 Brötchen (vom Vortag) • 60 g Butter • 4 Stiele glatte Petersilie • 50 g gekochter Schinken (in dünnen Scheiben)

1. Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 7 Minuten garen.
2. Parmesan fein reiben. 40 g Käse mit Schmand, Milch, Salz, Pfeffer und etwas Cayennepfeffer verrühren. Blumenkohl abgießen und in einer ofenfesten Form verteilen. Schmandguss darübergeben, mit restlichem Parmesan bestreuen. Blumenkohl im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 15 Minuten überbacken.
3. Brötchen in grobe Stücke schneiden und im Blitzhacker zu groben Bröseln zerkleinern. Butter in einer Pfanne erhitzen, Brösel darin knusprig rösten.
4. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Schinken in schmale Streifen schneiden. Blumenkohl mit Bröseln, Schinken und Petersilie bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 28 g E, 59 g F, 25 g KH = 783 kcal (3289 kJ)

## FREITAG

### Paprika-Zwiebel-Baguette

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 2 Aufback-Baguettes (à 150 g) • 1 rote Paprikaschote • 1 gelbe Paprikaschote • 2 Zwiebeln • 4 EL Öl (z. B. Maiskeimöl) • Salz
- Pfeffer • ½ TL edelsüßes Paprikapulver • 50 g Parmesan • 60 g Butter (weich) • 200 g gekochter Schinken (in dünnen Scheiben)
- 100 g Rauke • 1 EL Weißweinessig

1. Baguettes nach Packungsanweisung aufbacken.
2. Paprikaschoten waschen, putzen, vierteln und entkernen. Paprika in feine Streifen schneiden. Zwiebeln halbieren, in feine Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprika und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Parmesan fein reiben.
3. Baguettes waagerecht halbieren, Hälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen, mit Butter bestreichen, mit Schinken belegen. Gemüse darauf verteilen, mit geriebenem Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von oben 10 Minuten überbacken. Rauke putzen, waschen und trocken schütteln. Mit Weißweinessig, restlichem Öl sowie Salz und Pfeffer mischen, auf den Baguettes verteilen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 48 g E, 58 g F, 93 g KH = 1139 kcal (4769 kJ)

## DONNERSTAG

### Schnelles Paprikagulasch

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- Je 1 rote und gelbe Paprikaschote • 1 Zwiebel • 40 g Bacon
- 250 g Schweinefilet • 2 EL Öl (z. B. Maiskeimöl) • 2 TL Tomatenmark • Salz • Pfeffer • ½ TL gemahlener Kümmel • ½ TL edelsüßes Paprikapulver • 1 Dose stückige Tomaten (425 g Füllmenge)
- 200 g Fusilli • 4 Stiele Basilikum

1. Paprikaschoten waschen, putzen, vierteln und entkernen. Paprika in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. Zwiebel halbieren, in schmale Streifen schneiden. Bacon in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden. Schweinefilet in 1,5 cm dicke Streifen schneiden.

2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Bacon darin knusprig braten, herausnehmen. Fleisch im Bratfett bei starker Hitze anbraten, salzen und pfeffern, herausnehmen. Restliches Öl in die Pfanne geben, Paprika und Zwiebeln darin kurz andünsten. Tomatenmark unterrühren, kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Paprikapulver würzen. Tomaten und 100 ml Wasser zugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen.

3. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Basilikumblätter grob zerzupfen. Nudeln abgießen, dabei 150 ml Nudelwasser auffangen. Nudelwasser und Fleisch in die Paprikasauce geben, kurz aufkochen. Mit den Nudeln anrichten, mit Bacon und Basilikum bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 47 g E, 20 g F, 81 g KH = 727 kcal (3042 kJ)



## ENDLICH WIEDER DA!

Noch mehr Rezepte unter 45 Minuten gibt es in unserem «essen & trinken» SPEZIAL „Das geht ja schnell“. Weil man von raffinierten Ideen für die schnelle Küche einfach nicht genug bekommen kann, haben wir unseren Bestseller von 2016 wieder aufgelegt. Für alle, die ihn damals verpasst haben.

Jetzt für 8,50 Euro am Kiosk oder unter:

<https://www.zeitfuerschoenes.de>

# Alte Schule

Sauerkirschen, frisch vom Baum, die gibt's nicht alle Tage. Von Hand entsteint, mit Maß gezuckert, so kommen die Lütten jetzt richtig groß raus: im Hefeteig vom Blech, im Mohnkuchen mit Baiser, im karamellisierten Cheesecake. Und als feines Kompott mit Frozen Joghurt

REZEPTE ACHIM ELLMER FOTOS THORSTEN SUEDFELS  
STYLING KRISZTINA ZOMBORI TEXT INKEN BABERG

## Kirschkompott mit Frozen Joghurt

Mit Nelke, Minze, Orangensaft:  
So wird ein Sauerkirschkompott  
mit sahnigem Frozen Joghurt zum  
erfrischend raffinierten Dessert.

Rezept Seite 105

## Karamellisierter Kirsch-Cheesecake

Frisch abgeflammt, besonders crunchy: Unser sahniger Käsekuchen mit Sauerkirscheinlage und Keksboden punktet mit feiner Karamellschicht. **Rezept Seite 107**



Etagere: 3 Punkt F, Adresse Seite 66



## Kirsch-Butterkuchen

Süße und Säure in der Balance:  
Die Kirschen setzen der buttrigen  
Süße des Hefekuchens Frische,  
Frucht- und Saftigkeit entgegen.  
Rezept rechts

## Kirsch-Butterkuchen

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 12 Stücke

### HEFETEIG

- 300 ml Milch
- 1 Würfel frische Hefe (42 g; ersatzweise 1 Pk. Trockenhefe)
- 125 g Zucker
- 650 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- Salz
- 3 Eier (Kl. M)
- 125 g Butter (weich)

### BELAG

- 600 g frische Sauerkirschen

**1.** Für den Hefeteig Milch erwärmen. Hefe zerkrümeln. 100 ml warme Milch abnehmen, Hefe und Zucker zugeben und glatt rühren. Mehl in eine Schüssel sieben, Hefemilch, restliche Milch, ½ TL Salz und Eier zugeben, mit dem Knethaken der Küchenmaschine (oder des Handrührers) in ca. 3 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Butter in kleinen Stücken zugeben, weitere 4–5 Minuten zu einem glänzenden, recht weichen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1:30 Stunden gehen lassen.

**2.** Sauerkirschen waschen, putzen und abtropfen lassen. Stiele entfernen. Kirschen gegebenenfalls trocken tupfen und mit dem Kirschenentsteiner entsteinen.

**3.** Für die Vanillebutter die Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Butter, Puderzucker, 1 Prise Salz und Zimt mit dem Schneebesen der Küchenmaschine (oder den Quirlen des Handrührers) in 5 Minuten sehr cremig rühren. Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und beiseitelegen.

**4.** Hefeteig in der Schüssel mit einem Kochlöffel gut durchschlagen. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech (30 x 40 cm) geben und mit gut bemehlten Händen gleichmäßig auf dem Backblech bis in die Ecken verteilen. Mit einem kleinen Blechteigroller (siehe Tipp) gleichmäßig ausrollen. Teig auf dem Backblech mit einem Tuch locker bedeckt weitere 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

**5.** Mit gut bemehlten Fingern dicht an dicht Mulden in den Teig drücken. Kirschen in die Mulden drücken, Vanillebutter darauf-spritzen und Mandelblätter darüberstreuen. Zucker darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten goldbraun backen. Butterkuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen. Am besten lauwarm servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Backzeit 25 Minuten plus Gehzeit 2 Stunden

**PRO STÜCK** 10 g E, 31 g F, 67 g KH = 607 kcal (2546 kJ)

**Tipp** Mit einem kleinen Teigroller fürs Kuchenblech lässt sich der Hefeteig besser bis in die Ecken verteilen.



## Kirschkompost mit Frozen Joghurt

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### FROZEN JOGHURT

- 100 g Zucker
- 500 g Sahnejoghurt (10% Fett)
- 1 Eiweiß (Kl. M)
- Salz

### KIRSCHKOMPOTT

- 500 g frische Sauerkirschen

- 50 g Zucker

- 150 ml Orangensaft (frisch gepresst)
- 1 Msp. gemahlene Gewürznelken (siehe Zitat unten)
- ½–1 TL Speisestärke

- 3 Stiele Minze
- Außerdem: Eismaschine, Kirschenentsteiner

**1.** Für den Frozen Joghurt Zucker mit 100 ml Wasser in einem kleinen Topf 5 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Sirup beiseitestellen und abkühlen lassen. Sirup mit dem Joghurt verrühren. Eiweiß mit 1 Prise Salz halb steif schlagen und unter die Joghurtmasse rühren. In der Eismaschine ca. 30 Minuten gefrieren lassen. Eismasse in einen kleinen Behälter umfüllen und im Gefrierfach 1 Stunde nachfrieren.

**2.** Für das Kirschkompost Sauerkirschen waschen, putzen und abtropfen lassen. Stiele entfernen. Kirschen gegebenenfalls trocken tupfen und mit dem Kirschenentsteiner entsteinen.

**3.** Zucker in einem breiten Topf hellbraun karamellisieren lassen. Mit Orangensaft ablöschen und 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat, dabei gelegentlich rühren. Kirschen und Nelkenpulver zugeben, 1-mal aufkochen und mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke ganz leicht binden. Kompott abkühlen lassen.

**4.** Kompott in Schalen verteilen. Aus der Joghurtmasse mit einem Esslöffel Nocken formen und auf dem Kompott verteilen. Mit abgezupften Minzblättchen servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Kühl- und Gefrierzeiten 1:30 Stunden  
**PRO PORTION** 6 g E, 13 g F, 57 g KH = 384 kcal (1615 kJ)

**Tipp** Sollte Kompott übrig bleiben: Das restliche Kompott schmeckt morgens im Müsli oder zu Joghurt.

**„Nelkenpulver lässt sich einfach selbst machen: Gewürznelken in den Mörser geben, fein zerstoßen, fertig.“**

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

## Kirsch-Mohn-kuchen mit Baiser

Nussig, fruchtig und lauwarm serviert der Gipfel: Im Boden aus Rührteig ruhen säuerliche Früchte unter luftig gebackenem Eischnee.

Rezept rechts



Foto links

## Kirsch-Mohnkuchen mit Baiser

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 24 Stücke

### TEIG

- 800 g frische Sauerkirschen
- 300 g Butter (weich)
- 250 g feinster Zucker (siehe Tipp)
- Salz
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Orangenschale
- 3 Eier (Kl. M)
- 5 Eigelb (Kl. M)
- 420 g Mehl
- 60 g Speisestärke

- 3 TL Weinsteinbackpulver
- 80 g gemahlener Blaumohn
- 3–4 EL Orangensaft

### BAISER

- 5 Eiweiß (Kl. M)
- Salz
- 2 TL Zitronensaft
- 250 g feinster Zucker
- etwas Puderzucker nach Belieben

Außerdem: Kirschenentsteiner

**1.** Für den Teig die Sauerkirschen waschen, putzen und die Stiele entfernen. Kirschen gut abtropfen lassen, gegebenenfalls trocken tupfen. Kirschen entsteinen und in einem Sieb abtropfen lassen.

**2.** Butter, Zucker, 1 Prise Salz und Orangenschale mit dem Schneebesen der Küchenmaschine (oder den Quirlen des Handrührers) in 10 Minuten sehr cremig aufschlagen. Eier und Eigelbe jeweils einzeln nacheinander unter die Butter-Zucker-Masse rühren. Mehl, Stärke und Backpulver sieben und mit dem Mohn mischen. Mischung mit dem Orangensaft zur Eier-Butter-Creme geben, verrühren und auf ein mit Backpapier belegtes tiefes Blech (40 x 30 cm) streichen. Mit den Kirschen belegen, Kirschen dabei leicht in den Teig drücken. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas 2–3, Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten backen.

**3.** Nach 20 Minuten Backzeit für das Baiser Eiweiße mit 3 EL lauwarmem Wasser, 1 Prise Salz und Zitronensaft in einen Rührbecher geben und steif schlagen. Zucker einrieseln lassen und 3 Minuten weiterschlagen, bis ein cremig-fester Eischnee entsteht. Eischnee auf dem Kuchen mit einem Esslöffel wellenförmig aufstreichen. Weitere 10 Minuten backen, bis das Baiser braune Spitzen bekommt. Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter etwas abkühlen lassen.

**4.** Kuchen in Stücke schneiden und nach Belieben mit Puderzucker bestäuben. Lauwarm servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Backzeit 40 Minuten plus Abkühlzeit  
**PRO PORTION** 5 g E, 13 g F, 39 g KH = 305 kcal (1281 kJ)

**Tipp** Feinster Zucker ist Haushaltzucker mit sehr feiner Körnung, der sich besonders gut mit Ei- oder Buttermischungen verbindet.



Foto Seite 103

## Karamellisierter Kirsch-Cheesecake

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

- 60 g Butter plus etwas für die Form

- 130 g Vollkorn-Butterkekse
- 300 g frische Sauerkirschen
- 120 g weißer Zucker
- 2 EL Speisestärke
- 1 Bio-Zitrone

• 400 g Doppelrahmfrischkäse

- 150 g Magerquark
- 150 g Crème fraîche
- Salz
- 1 Ei (Kl. M)
- 2–3 EL brauner Zucker

Außerdem: Rollholz, kleine Springform (20 cm Ø), Crème-brûlée-Brenner

**1.** Für den Boden die Butter in einem Topf zerlassen. Kekse im Blitzhacker fein zerkleinern oder im Gefrierbeutel mit dem Rollholz zerdrücken. Boden einer kleinen Springform fetten. Keksbrösel und Butter mischen, in der Form verteilen und fest auf den Boden drücken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

**2.** Sauerkirschen waschen, putzen und die Stiele entfernen. Kirschen gut abtropfen lassen, gegebenenfalls trocken tupfen. Kirschen entsteinen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**3.** Zucker und Stärke mischen. Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Von der Zitrone 1 TL Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und 2 EL Saft auspressen. Frischkäse in einer Schüssel mit Quark, Crème fraîche, Zuckermischung, Zitronenschale, Zitronensaft, 1 Prise Salz und dem Ei glatt rühren.

**4.**  $\frac{1}{3}$  der Käsemasse auf dem Keksboden verstreichen. Kirschen darauf verteilen und mit der restlichen Käsemasse bedecken. Cheesecake im vorgeheizten Backofen (wie oben) 30–35 Minuten backen, bis die Ränder leicht gebräunt sind. Im ausgeschalteten Backofen 20 Minuten ruhen lassen. Auf einem Kuchengitter in der Form vollständig abkühlen lassen.

**5.** Cheesecake aus der Form lösen und auf eine Kuchenplatte setzen. Brauner Zucker auf der Oberfläche verteilen und sofort mit einem Crème-brûlée-Brenner karamellisieren. In Stücke schneiden und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Backzeit 45 Minuten plus Abkühlzeit  
**PRO STÜCK** 7 g E, 21 g F, 25 g KH = 324 kcal (1357 kJ)

**Tipp** Wenn Sie keine Gäste haben oder nicht den ganzen Cheesecake servieren, karamellisieren Sie die Stücke portionsweise. Sonst löst sich bei längerem Aufbewahren die knusprige Zuckerschicht auf und wird flüssig.

**„Sehr reife Sauerkirschen sind recht weich. Zu weich lassen sie sich kaum entsteinen. Dann backt man sie besser im Ganzen und spuckt die Steine später aus.“**

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

# Mousse au chocolat im Ohr?

“

Da ich ein „Mousse au chocolat“-Schleckermaul bin, habe ich mir Ihren Podcast „Der Küchenchef serviert“ angehört. Fehlt beim zugehörigen Rezept nicht der Eischnee?“

Gabriele Deppisch, per E-Mail

Wie konnten wir! Anbei das Rezept, wie es sich gehört. Mit Eischnee. Und ein wenig Zucker

## Mousse au chocolat

Für 6 Portionen

**1.** 250 g **Bitterkuvertüre** mit einem großen Küchenmesser grob hacken, in einen kleinen Schlagkessel geben und im warmen Wasserbad (30–35 Grad) schmelzen. **500 ml Sahne** steif schlagen. **2 Eiweiß (Kl. M)** mit **1 Prise Salz** steif schlagen. Dabei **1 TL Zucker** einrieseln lassen. Weiterschlagen, bis ein cremig-fester Eischnee entsteht.

**2.** **2 Eier (Kl. M)** im großen Schlagkessel über dem kochenden Wasserbad mit dem Schneebesen in 20–30 Sekunden schaumig aufschlagen. Vom Wasserbad nehmen, flüssige Kuvertüre mit dem Kochlöffel langsam einrühren, bis eine glatte Masse entstanden ist. Schokoladencreme mit **2–3 Ei braunem Rum** abschmecken, leicht abkühlen lassen.

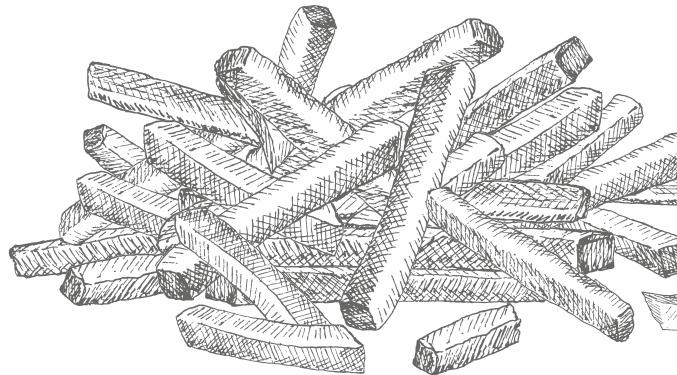
**3.** Sahne und Eiweiß nach und nach erst mit dem Teigspatel, dann mit dem Schneebesen sorgfältig unter die Schokoladencreme heben. Mousse in eine Schale füllen und mindestens 5 Stunden kalt stellen.

**4.** **8 Passionsfrüchte** halbieren, mit dem Löffel Fruchtfleisch mit Kernen herausschaben und in einen Rührbecher geben. Masse mit dem Schneidstab ganz leicht pürieren, sodass sich das Fruchtfleisch von den Kernen löst. Masse durch ein Sieb in einen Topf streichen. **1 Ei Kerne** zum Saft in den Topf geben. Mit **2 TL Zucker** mischen, unterrühren, dann langsam bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen (dabei dickt der Passionsfruchtsaft ein). Abkühlen lassen.

**5.** Aus **1 Granatapfel** die Kerne herauslösen. Dazu mit einem Holzlöffel über einem Gefäß so lange auf die Schale schlagen, bis sich die Kerne lösen oder den Granatapfel vierteln und die Kerne auslösen.

**6.** Mousse mit Esslöffel zu Nocken formen. Mit Passionsfruchtsaft, Granatapfelkernen und Schoko-Raspel nach Belieben servieren. Dazu passt leicht geschlagene Sahne.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Kühlzeit  
**PRO PORTION** 9 g E, 43 g F, 32 KH = 584 kcal (2442 kJ)



## Rein in die Kartoffeln...

„Welche Kartoffeln eignen sich am besten für Poutine? In »e&t« 4/2020 verwenden Sie in den Rezepten festkochende Kartoffeln. Auf S. 119 ist bezüglich der ursprünglichen Herkunft und im Absatz „Was gehört dazu?“ von mehligkochenden Kartoffeln die Rede.“

Katrin Zenke, per E-Mail

Liebe Frau Zenke, im kanadischen Original werden oft mehligkochende Kartoffeln verwendet. Wir verwenden in unseren Rezepten mit „Bintje“ eine vorwiegend festkochende Sorte, weil es uns besser gefällt, wenn die Pommes frites nicht von der Sauce durchtränkt werden und durchweichen. Eine Alternative wäre „Agate“. Der Unterschied zwischen vorwiegend fest- und vorwiegend mehligkochenden Sorten ist allerdings oft gering. Sie können im Grunde beide Sortengruppen verwenden und so herausfinden, welche Variante Ihren Geschmack am ehesten trifft.

## Stille Teilhabe

„Seit längerer Zeit bin ich stille Leserin der Magazine (unter anderem mit Ihnen habe ich das Kochen gelernt), die meine Eltern regelmäßig kaufen, jetzt muss ich meiner Begeisterung Ausdruck verleihen, denn ich bin auf Ihre Podcasts gestoßen! Sie sind meine Begleitung für Hausarbeit & Co. und natürlich fürs Kochen in der WG-Küche, die beste Art der Entspannung. Ich kann mich nicht ganz entscheiden, ob ich die abwechslungsreichen, heimeligen Talks besser finde (man wäre gern dabei!) oder die sympathische Runde des Küchenchefs. Das einzige Manko dabei ist, dass ich als Studentin auf Risotto milanese (Podcast-Rezept 2 aus „Der Küchenchef serviert“) noch ein wenig warten muss, bis ich mir Safran leisten kann – dafür steht die Mousse au chocolat auf der To-do-List. Ich freue mich auf die nächsten Folgen!“ Lisa Weck, per E-Mail

Liebe Frau Weck, vielen Dank für Ihre Mail! Bleiben Sie dran, wir tun's auch. Die gute Nachricht: Safran wird ja zurückhaltend dosiert, für Achim Ellmers Risotto milanese benötigen Sie 0,2 g. Die sind im Supermarkt für 5–6 Euro und online in guter Qualität (z.B. über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de)) für unter 10 Euro pro Gramm erhältlich. Aber es stimmt, der Risotto schlägt etwas zu Buche: bei den Garnelen, wenn Sie, was ratsam ist, hochwertige aus kontrolliertem Wildfang oder nachhaltiger Zucht verwenden. Links finden Sie unser Podcast-Rezept für Mousse au chocolat.



Mousse au chocolat mit Passionsfrüchten aus unserem Podcast „Der Küchenchef serviert“



## Sechs Richtige

„Ihre Ausgabe 4/2020 ist einfach wunderbar! Das Heft hat mittlerweile einige Gebrauchszeichen, da ich besonders die Seiten 106/107 komplett nachgekocht habe. Der Rote-Bete-Crumble (Foto) ist ein Hit: überraschende Kombination, super Geschmack, viel Gemüse und nicht zu aufwendig. Der Rohkost-Apfelsalat hat sogar meinen Mann begeistert, und auch die Blumenkohl-Polenta kochte ich sicher noch mal. Ich habe aus dem Heft sechs Rezepte nachgekocht! Und die Linsen-Pilz-Lasagne aus »e&t« 1/2020: mmmmmhhh! Jetzt mache ich mich an Ihr Gemüsespezial.“

Astrid Kreissig, per E-Mail



## Gefilmt gekocht, gekonnt gebacken

„Vielen Dank für die wunderbaren Kochfilme auf Instagram, #stayathomeandcook, die ich immer sehr erfrischend und authentisch finde! Aus »e&t« 5/2020 habe ich heute die Dinkel-Buttermilch-Brötchen (Foto) von Kay-Henner Menge nachgebacken. Wunderbar! Und in dieser besonderen Zeit mit besonders wenig Hefe ..., großartig!“

Kerstin Wolf, Kassel



## 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

Bei Fragen zum Abonnement siehe Kontaktdata auf Seite 66.

» BIOGEW  RZE\*  
z.B. Kurkuma, Zimt & Ingwer

» MISCHUNGEN

» SUPERFOODS

» BIO TEES\*

Erh  ltlich auf Amazon, Ebay oder Azafran.de

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

Mit Eat the World   ber 100 Stadtviertel in 48 Stten kulinarisch-kulturell entdecken.

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

In Kooperation mit  
**essen & trinken**

Sternek  che f  r zu Hause  
**SousVide Set Special**

Vakuumierer GourmetVAC 180  
+ SousVide Garer SV 300

**TESTURTEIL**  
**Haus & Garten Test**  
Ergebnis 1,4  
**sehr gut**

Gro  -Gastronomie 180  
Wochent  p. Backfett, auf dem  
Fettdeckelabzug Weizen ist  
Bei der Untersuchung der Oberfl  e  
der Fette fand sich kein  
Fettdeckelabzug.

**TESTURTEIL**  
**Haus & Garten Test**  
Ergebnis 1,3  
**gut**

Einkauf 100  
Ein stetig spannende Ressource,  
eine Ressource auf hohem Sollniveau.  
Bei der Test. Sous-Vide-Garer  
wurde die Temperatur des  
Sous-Vide-Garer auf 80   C  
eingestellt.

SousVide Set online  
exklusiv erh  ltlich!  
UVP\* 199,99 €  
[www.caso-design.de](http://www.caso-design.de)

\*unverbindliche Preisempfehlung

**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

Getupft:  
Tomaten-Salat  
mit Saltimbocca



2

Gewitzt: Zander-Fischstäbchen mit Asia-Gurkensalat



3

Gestürzt:  
Kartoffelchips-Erbsen-Tortilla  
mit Limetten-Aioli



Gedeckelt

Die schönsten  
Konfitüren, Gelees  
und Chutneys. Ran  
ans Einmachen!

# ALLE REZEPTE AUF EINEN BLICK

50  
Rezepte

## Mit Fleisch



Asia-Buletten  
Seite 81



Auberginensalat mit  
Lammfilets Seite 34



Überbackener Blumen-  
kohl Seite 101



Drumstick und Chicken  
Wings Seite 37



Duroc-Nackensteaks  
Seite 48



Hähnchen-Gyros-  
Salat Seite 95



Hähnchenkeulen vom  
Blech Seite 93



Ibérico-Steak mit  
Kürbis Seite 50



Kartoffeln mit Dips  
und Schinken Seite 39



Kohlrabigemüse mit  
Bratwurst Seite 91



Lammkoteletts mit  
Spitzpaprika Seite 46



Ochsenkotelett mit  
Wirsings Seite 48



Paprikagulasch  
Seite 101



Paprika-Zwiebel-  
Baguette Seite 101



Parmesan-Schnitzel  
mit Gemüse Seite 83



Rührei-Schinken-  
Brot Seite 96



Rumpsteak mit Fenchel  
und Tomaten Seite 46



Schinkennudeln mit  
Spitzkohl Seite 94



Schweinesteak mit  
Kartoffeln Seite 91



Brotsalat, Wildkräuter  
und Käse Seite 40



Kamut-Couscous mit  
Beeren Seite 74



Kartoffelsalat  
Seite 81



Kichererbsen-Pasta  
Seite 76



Kohlrabi-Piccata mit  
Kartoffeln Seite 38



Linsensalat mit Feta  
und Beeren Seite 74



Nudel-Bohnen-Salat  
Seite 98



Nudel-Frittata mit  
Tomaten Seite 89



Ofenkartoffelsalat mit  
Halloumi Seite 86



Ofenkartoffelsalat  
Seite 114



Orecchiette mit  
Artischocken Seite 38



Paprikaschmarren mit  
Avocado Seite 87



Pasta mit Antipasti  
Seite 88



Pfannen-Käse-Sand-  
wiches Seite 91



Spinat-Pilaw mit  
Halloumi Seite 76



Tomaten-Pilz-Pasta  
Seite 84



Ziegenkäse-Taschen  
mit Bimi Seite 34

## ALPHABETISCHES REZEPTVERZEICHNIS

<b>A</b> Asia-Buletten.....	* 81
Auberginen-Tomaten-Salat mit Lammfilets und Sesam-Dressing.....	* 34
<b>B</b> Beeren, marinierte.....	* 14
Blumenkohl, überbackener.....	* 101
Brotsalat mit Wildkräutern und Ziegenkäse.....	* 40
<b>D</b> Drumsticks, geschmorte, und Chicken Wings mit „Aioli“.....	* * 37
Duroc-Nackensteaks, marinierte.....	* 48
<b>F</b> Fischfilet mit Bouillon-Kartoffeln.....	* 97
Frozen Raspberry Daiquiri.....	* 20
<b>G</b> Gemüseeintopf mit Räucherforelle.....	* 85
<b>H</b> Hähnchen-Gyros-Salat.....	* 95
Hähnchenkeulen vom Blech.....	* 93
Himbeer-Panna-cotta-Tarte.....	* 68
<b>I</b> Ibérico-Steak mit Kürbis.....	* 50
<b>J</b> Johannisbeer-Curd.....	* * 13
<b>K</b> Kamut-Couscous mit Heidelbeeren.....	* 74
Kartoffeln mit Joghurt-Dip, Erbsen- und Paprika-Creme.....	* 39
Kartoffelsalat.....	* 81
Kichererbsen-Pasta mit Erdbeeren.....	* 76
Kirsch-Butterkuchen.....	* * 105
Kirsch-Cheesecake, karamellisierter.....	* * 107
Kirschkompott mit Frozen Joghurt.....	* * 105
Kirsch-Mohnkuchen mit Baiser.....	* * 107
Kohlrabi-Kartoffel-Gemüse mit Bratwurst.....	* 91
Kohlrabi-Piccata mit Gewürzkartoffeln.....	* 38
Kräutersirup.....	* 40
<b>L</b> Lachsfilet mit Tomaten-Bohnen-Salat.....	* 99
Lachsforelle, gebackene, mit Kräutern und Fladenbrot.....	* 37
Lammkoteletts mit Spitzpaprika.....	* 46
Linsensalat mit Feta und Johannisbeeren.....	* 74
<b>M</b> Mousse au chocolat.....	* 108
<b>N</b> Nudel-Bohnen-Salat.....	* 98
Nudel-Frittata mit Tomatensalat.....	* 89
<b>O</b> Ochsenkotelett mit Wirsing-Kartoffel-Stampf.....	* * 48
Ofenkartoffelsalat mit Halloumi.....	* 86
Ofenkartoffelsalat, warmer.....	* 114
Orecchiette mit gebratenen Artischocken.....	* 38
<b>P</b> Paprikagulasch, schnelles.....	* 101
Paprikaschmarren mit Avocado.....	* 87
Paprika-Zwiebel-Baguette.....	* 101
Parmesan-Schnitzel mit Brokkoli-Kartoffel-Gemüse.....	* 83
Pasta mit Antipasti.....	* 88
Pfannen-Käse-Sandwiches.....	* 91
<b>R</b> Rührei-Schinken-Brot.....	* 96
Rumpsteak mit Fenchel und Würztomaten.....	* * 46
<b>S</b> Schinkennudeln mit Spitzkohl.....	* 94
Schweinesteak mit Rosmarinkartoffeln.....	* 91
Spinat-Pilaw mit Halloumi und Pfirsich.....	* * 76
<b>T</b> Tomaten-Pilz-Pasta.....	* 84
<b>Z</b> Ziegenfrischkäse-Taschen mit Bimi.....	* 34

## Mit Fisch



Fischfilet mit Bouillon-  
Kartoffeln Seite 97



Gemüseeintopf mit  
Forelle Seite 85



Lachsfilet mit Tomaten-  
Bohnen-Salat Seite 99



Lachsforelle mit  
Fladenbrot Seite 37

## Süß



Marmierte Beeren  
Seite 14



Himbeer-Panna-cotta-  
Tarte Seite 68



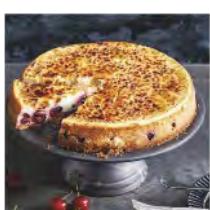
Johannisbeer-Curd  
Seite 13



Mousse au chocolat  
Seite 108



Kirsch-Butterkuchen  
Seite 105



Kirsch-Cheesecake  
Seite 107



Kirschkompott mit Fro-  
zen Joghurt Seite 105



Kirsch-Mohnkuchen  
mit Baiser Seite 107

### SCHWIERIGKEITSGRAD:

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

### UNSER TITELREZEPT

# GUTEN ABEND!

Kartoffeln und Paprika rösten im Ofen, dann kommt knackiger Salat dazu: Eine großartige Kombi – und gesund ist sie obendrein



Mit schwarzen Oliven und Parmesan gibt sich der Kartoffelsalat ganz mediterran



HEGE MARIE KÖSTER

»e&t«-Köchin

„Der warme Kartoffelsalat ist ein tolles Feierabendrezept: Die Hauptarbeit übernimmt eh der Backofen.“

## Warmer Ofenkartoffelsalat

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 kg festkochende neue Kartoffeln
- 1 rote Paprikaschote (250 g)
- Salz • Pfeffer
- 5 El Olivenöl
- 50 g Walnusskerne
- 150 g Radicchio
- 1 Römersalatherz (180 g)
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- 4 El Rotweinessig
- 2 Tl süßer Senf
- 30 g schwarze Oliven (ohne Stein; in Öl)
- 20 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan; gehobelt)

**1.** Kartoffeln schälen, waschen und grob in Stücke schneiden. Paprika putzen, vierteln, entkernen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Kartoffeln und Paprika in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und 2 El Öl mischen. Das Gemüse auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) 15 Minuten rösten.

**2.** Walnüsse grob hacken, über das Gemüse auf dem Backblech streuen, damit mischen und weitere 6–8 Minuten rösten.

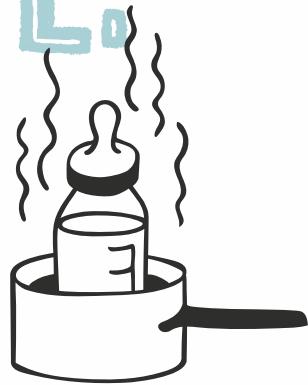
**3.** Salate putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Zwiebel in feine Ringe hobeln und zum Salat geben.

**4.** Restliches Öl, Essig, 2 El lauwarmes Wasser und Senf in einer großen Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gegartes Ofengemüse mit den Walnüssen zugeben, mit der Vinaigrette mischen. Salate und Zwiebeln zugeben und vorsichtig unterheben. Mit Oliven und Käse garnieren und warm servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 9 g E, 24 g F, 35 g KH = 419 kcal (1759 kJ)

# AUCH PAARE MIT KINDERN HABEN HEISSE MOMENTE.



Auf allen Kanälen für euch da:

# 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)

