

Deutschlands großes Food-Magazin • www.esSEN-und-trinkEN.de • 8/2020 • 4,90 €

essen & trinken



Einmachen VON KONFITÜRE BIS CHUTNEY

TOP 5 PALBOHNEN FÜNFMAL ANDERS

BACKSCHULE

Zauberhafte Bienenstich- Törtchen

PLUS: SCHNELLE ALLTAGSKÜCHE

Das Beste mit Tomaten



Bunte Vielfalt: gebratene Tomaten mit Saltimbocca

Als Salat, Sugo oder vom Blech, gebraten, geschmort oder roh – wunderbare Rezepte mit dem Liebling der Saison

Bunte Vielfalt: gebratene Tomaten mit Saltimbocca

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



MIT 60 SEITEN EXTRAHEFT:

BAUEN MIT HOLZ!



Jetzt im Handel oder
versandkostenfrei bestellen unter
schoener-wohnen.de/magazin

*„Mein
Lieblingsrezept
dieser Ausgabe
finden Sie
auf Seite 37“*



Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn jemand behaupten würde, dass mein Verhältnis zur Tomate fast erotischer Natur sei, dann übertriebe er nur ein bisschen. Ich finde Tomaten wirklich wahnsinnig aufregend, sehr attraktiv, bin unglaublich gerne mit ihnen zusammen und neige zu beinahe unkontrolliertem Genuss.

Ich glaube, das hat mit einer frühkindlichen Prägung zu tun.

Bei uns zu Hause gab es früher am Abend immer Tomatenbrot. Scheibe Schwarzbrot, Butter drauf, Tomate drauf, manchmal Zwiebelwürfel drauf, fertig. Das ging auch mit Knäckebrot und Graubrot, und es ging eigentlich jeden Abend.

Später wurde diese Vorliebe für Tomaten etwas variantenreicher. Tomatensalat, Pizza mit Tomatensauce unter dem Käse, hackfleischgefüllte Tomaten, Tomate mit Mozzarella und noch später dann klare Tomatenessenz, grüne Tomaten aus der Pfanne und selbst getrocknete Tomaten am Ende des Sommers, die mich bis heute durch den Herbst und Winter tragen – jedenfalls tomatenmäßig.

Aber bevor ich jetzt allzu sehr ins Schwärmen gerate, möchte ich Ihnen die neun wunderbaren Tomatenrezepte empfehlen, die in den letzten Wochen bei uns in der Versuchsküche entstanden sind. Ich finde das Ergebnis grandios.

Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen



TIM UND DIE TOMATEN

Für unsere kleine Schwester »essen & trinken Für jeden Tag« entwickelt Tim Mälzer regelmäßig Rezepte. Einmal im Monat schaut er deswegen bei uns in der Versuchsküche vorbei. Letztes Mal hat er wunderbare Tomatensalate abgeliefert. Und weil er mindestens genausogut quatschen wie kochen kann, zeichnen wir immer ein kleines Video auf. Diesmal an seiner Seite: Küchenchef Achim Ellmer. Was die beiden sich zu sagen haben, hören und sehen Sie hier: <https://www.facebook.com/watch/?v=2616557585256058>



INHALT



100

Lichtblick

Lauter süße Sachen mit Aprikosen – von Kaltschale bis Strudel

Alle Rezepte
auf einen Blick
Seite 112



26

Frischer Dreh: So
eine geschmolte
Haxe ist nur noch mit
Tomaten zu toppen

ESSEN

12 Guten Morgen

Geheimtipp für bequeme Bäcker: Zucchini-Brot „ohne Kneten“. Abends vorbereitet, morgens gebacken

18 Top 5

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten: Palbohnen

26 Liebling Tomate

Von Gazpacho bis Salat, von Sugo bis Curry – wir feiern die Tomatensaison mit wunderbaren neuen Rezepten

40 Einmachen

Sonnenverwöhlte Früchte und Gemüse verwandeln wir in aromastarke Chutneys, Konfitüren und Gelees – so ein selbst gemachter Vorrat ist Gold wert

50 Die schnelle Woche

Diesen Monat wieder klassisch mit sieben Rezepten für einen clever durchdachten Wochenplan

58 Serie: Comfort Food

»et«-Koch Marcel Stut kocht Gerichte, die guttun. 3. Folge: Fischstäbchen mit Remoulade und Gurkensalat

64 Der besondere Teller

In unserer Rubrik für ambitionierte Hobbyköche dreht sich diesmal alles um herzhaftes Cannoli

72 Menü des Monats

Marinierter Gemüsesalat, gefüllter Wildschweinrücken und gebrannte Panna cotta – serviert vom Küchenchef

80 Vegetarisch

Rezepte für Weltenbummler: von Gemüse-Parmigiana bis Maissalat mit Avocado

95 Die große Backschule

Serie mit Schritt-für-Schritt-Anleitung: 74. Folge. Diesmal: Bienenstich in groß mit Mirabellen oder als Törtchen mit Johannisbeersahne

100 Kuchen und Desserts

Im Strudel, hinter knusprigen Gittern im Pie oder elegant als Kaltschale: lauter Highlights mit Aprikose

114 Guten Abend

Eine scharfe Roastbeef-Stulle ist unser Rausschmeißer des Monats. Schmeckt riesig!

88

Reben mit
Aussicht: unterwegs
in der Wachau



40

Schatz im Glas: Erdbeer-
Hibiskus-Gelee mit Vanille



TRINKEN

22 Getroffen

Der gefeierte Bartender Alex Kratena denkt den Likör ganz neu

88 Gereist

Unser Getränke-Redakteur fuhr in die Wachau und entdeckte wunderbare Grüne Veltliner

58

Gewusst wie:
Marcel macht
allerfeinste
Fischstäbchen



ENTDECKEN

8 Saison

Zeit für Pfirsiche und Einlegegurken

14 Magazin

Hübsche Dosen, Küchentücher und Saucen mit Wumms

15 Was machen Sie denn da?

Eine Essigproduzentin erzählt

20 Die grüne Seite

Die Freilandhaltung von Schweinen ist nicht überall erlaubt. Gibt es denn eine artgerechte Stallhaltung?

24 Kolumne

Doris Dörrie hat in der Krise das Einmachen für sich entdeckt. Eine Betrachtung über Leben und Tod

68 Lokal-Ansichten

Welche Folgen hatte der Lockdown? Wie geht's jetzt weiter? Sechs Gastronomen blicken in die Zukunft

Plus: Prominente
Köche über den
Neustart in der
Gastronomie

IN JEDEM HEFT

3 Editorial

6 Unser Versprechen

106 Impressum/Hersteller

107 Hausmitteilung

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.)



Neues Arbeiten

Das Herzstück unserer Redaktion füllt sich mit neuem Leben! Es wird wieder gekocht in der »e&t«-Küche. Unter verschärften Hygienebedingungen haben unsere Köchinnen und Köche ihre Arbeit wieder aufgenommen. Eine Herausforderung für alle Beteiligten: konsequent mit Mund-Nasen-Schutz, Handschuhen und Abstand Rezepte zu entwickeln, nachzukochen, zu stylen, zu fotografieren. Die Küche ist durch Absperrband geteilt, trennt die Kochposten voneinander (links Marcel Stut, rechts Jürgen Büngener), damit die Akteure Abstand wahren. Probieren darf nur, wer selbst kocht. Das ist hart, auch für die Redakteure (die jetzt leer ausgehen). Aber sie beflügelt auch, die neue alte Devise: Wer kocht, der isst!

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!

Wo Ikonen junge Talente wachsen lassen.

Weine aus der Pfalz:
Qualität, die man schmeckt.



Die 13 deutschen Weinregionen sind
geschützte Ursprungsbezeichnungen.



Zum Wohl.
Die Pfalz.

Die Pfalz ist eines der 13 deutschen Weinanbaugebiete, das die EU als geschützte Ursprungsbezeichnung anerkannt hat. Typisch für das zweitgrößte deutsche Weinbaugebiet ist das mediterrane Klima. Geschützt vom Pfälzerwald gedeihen hier vor allem weiße Sorten wie Riesling, Weiß- und Grauburgunder, bei den Rotweinen dominieren Dornfelder und Spätburgunder. www.pfalz.de/gu

Willkommen
in besten Lagen.
deutscheweine.de



Gesonnt

Pfirsiche

Vor gut zwanzig Jahren kam er zu uns an die Marktstände und machte fortan in den Küchen der Republik Karriere: der Weinbergpfirsich (oben rechts im Bild). Dabei war der Neue gar nicht so neu. Schon immer pflanzten Winzer an der Mosel die sonnenhungrigen Weinbergpfirsichbäume als Schattenspender neben ihre Trauben. Zwischenzeitlich verschwanden die Bäume zugunsten von noch mehr Reben, bis engagierte Winzer ihnen zur Wiedergeburt verhalfen. Werden Weinbergpfirsiche, wie übrigens alle Mitglieder der Familie der Pfirsiche, halbwegs reif geerntet und rechtzeitig beim Händler angeliefert, sind sie wunderbar aromatisch, saftig und beste Kumpane für Koch- und Back-Sessions. Ungeduldigen raten wir zu dem Sommerdrink schlechthin, dem „Bellini“: Dazu Pfirsichstücke in einem Rührbecher mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Jeweils 3–4 El Fruchtpüree in Sektgläser geben und mit Champagner (Prosecco geht auch) auffüllen.



Gesäuert

Einlegegurken

Salatgurken schön und gut, aber die allermeisten Gurken landen als Einlegegurken in Einmachgläsern und enden dann als saure Gurken. Die haben zwar ein schlechtes Renommee, werden aber unheimlich gern gegessen. Selbst die Industrie spricht lieber von Gewürzgurken und Spitzenköche von Cornichons, wenn sie winzig klein sind. Einlegegurken werden unreif geerntet und kommen alsbald zur Konservierung in einen Sud aus Essig, Gewürzen, Kräutern, Knoblauch und Zucker. Sie können auch in einer aromatisierten Salzlake fermentiert werden. Wer die Gurken selbst einlegt, wird mit gutem Geschmack (weniger Süße, keine Zusatzstoffe) und knackigem Biss belohnt. Jetzt, mitten in der Saure-Gurken-Zeit, empfehlen wir aber das **Rezept auf Seite 114** von unserem Küchenchef Achim Ellmer: eine Roastbeef-Stulle mit Cornichons – Pardon, sauren Gurken.



GUTEN MORGEN!

„No-Knead-Bread“ ist der Geheimtipp für bequeme Bäcker. Diese Variante mit Zucchini ist extra saftig – und macht kaum Arbeit

Das Brot passt zu süßen wie pikanten Belägen. Unser Favorit ist Ziegenfrischkäse, getoppt mit Honig



ACHIM ELLMER

»e&t«-Küchenchef

„Abends mischen, morgens kurz formen und backen. Einfacher geht's nicht.“

Zucchini-Brot „ohne Kneten“

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 1 Brot (ca. 900 g)

- 1 Zucchini (280 g)
- 425 g Dinkelmehl (Type 630) plus etwas zum Bearbeiten
- je 75 g Dinkel- und Roggenvollkornmehl
- 1 ½–2 TL Salz • 1 TL Trockenhefe (5 g)
- 1 TL Fenchelsaat (grob gemörsernt)

Außerdem: schwerer ofenfester Topf mit Deckel (20 cm Ø; z. B. aus Gusseisen)

1. Am Vortag Zucchini waschen, putzen und bis auf das kernreiche weiche Innere grob raspeln. Zucchiniraspel (ca. 130 g) in ein Sieb geben und mit den Händen gut ausdrücken.

2. Mehle, Salz und Hefe in eine große Schüssel geben, gut mischen. 450 ml Wasser, Zucchini und Fenchel zugeben. Mit der Hand gründlich durchmischen (nicht kneten), sodass keine trockenen Stellen mehr zu sehen sind. Schüssel mit Frischhaltefolie verschließen und Teig an einem kühlen Ort (aber nicht im Kühlschrank) 12 bis längstens 24 Stunden gehen lassen.

3. Am Tag danach Backofen mit einem schweren ofenfesten Topf (ohne Deckel) auf dem Rost auf der untersten Schiene auf 250 Grad (Gas 5, Umluft 230 Grad) vorheizen.

4. Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, mit Mehl bestäuben und etwas flach drücken. Erst rechten und linken Teigrand, dann oberen und unteren Teigrand zur Mitte hin einklappen.

5. Topf vorsichtig aus dem Ofen nehmen. Teig mit der glatten Seite nach oben hineingeben (Topf nicht vorher fetten oder mit Backpapier auslegen). Topf verschließen. Brot im vorgeheizten Backofen 45 Minuten backen. Nach 30 Minuten ohne Deckel fertig backen. Brot aus dem Topf nehmen, auf einem Gitter abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten plus Backzeit 45 Minuten plus Gehzeit 12–24 Stunden
PRO SCHEIBE (bei 20 Scheiben) 4 g E, 0 g F, 20 g KH = 106 kcal (446 kJ)



35
JAHRE

K
Purland
QUALITÄTSFLEISCH

GRILLEN!
GENIESSEN!
GEWINNEN!

JETZT GEWINNE IM GESAMTWERT VON ÜBER
350.000 EURO
BIS ZUM 26. AUGUST 2020 SICHERN.

1

Jetzt Jubiläums-Punkte von ausgewählten
Let's-BBQ-Artikeln von K-Purland bis zum
26. August 2020 sammeln.

2

Auf die Teilnahmekarte kleben, vollständig
ausfüllen, ausreichend frankieren und
einsenden. Teilnahmeschluss ist der
9. September 2020.

Weitere Informationen und Teilnahmebedingungen
unter kaufland.de/k-purland

Abbildungen ähnlich. Irrtum vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung.



Feines aus eigener Ernte:
Das Ehepaar Rohrauer
baut im Mittelburgenland
Obst und Gemüse an



Das gewisse Extra

— Zwetschgenmus zum Butterbrot, würzige Salsa zum Burger oder Feigensenf zur Käseplatte: Was wir zum Essen dazureichen, kann simple Gerichte ungemein aufwerten. Das finden auch Annemarie und Georg Rohrauer. Unter ihrem Label „dazu“ verkaufen die Österreicher Saucen, Pasten und Dips, allesamt selbst gekocht und umweltfreundlich verpackt. Dass dabei nur regionale Bio-Zutaten, überwiegend vom eigenen Hof, in die Gläschen kommen, ist für die beiden Landwirte selbstverständlich. Die Produktpalette reicht von klassischer Senfsauce bis zur feurigen Chilipaste. Ab 3,50 Euro, www.dazu.at



VERPACKEN

MEHR FARBE

Auch wenn Sie keine bunte Blumenwiese vor der Haustür haben, müssen Sie nicht auf ein romantisches Picknick verzichten: Mit ihrem hübschen floralen Muster wertet die Lunchbox „Primavera“ von Remember selbst die schlichtesten Grünflächen auf. Auslaufsicher und luftdicht ist sie obendrein. 19 x 12 x 6,4 cm, ca. 15 Euro, www.remember.de



VERSÜSEN

MACH DIR KEINE SORGEN!

Dazu ruft die Feinkost-Manufaktur Hakuna Matata auf. Damit der Genuss ohne schlechtes Gewissen gelingt, kommen alle Produkte ohne Konservierungs- und Farbstoffe aus. Besonders gut: das fruchtige Chutney aus fair gehandelten Mangos. 150 g, ca. 8 Euro, www.hakuma.net



VERBESSERN

FRISCHER INPUT

Bei Ketchup denken wir zuerst an saftige rote Tomaten – dann an Zucker. Das ist nämlich in vielen Produkten die zweitwichtigste Zutat. Die Naturköstler von LaSelva machen's anders: Sie würzen ihren „Ketchup di pomodoro“ ausschließlich mit Balsamico, Traubenmost, Weissig und Meersalz. Fruchtig, aromatisch, köstlich! 340 g, ca. 3 Euro, www.laselva.bio



VERNASCHEN

SÜß LIEBT SALZIG

Ein Nussmix mit vielen Rosinen: So kennen wir Studentenfutter. Der „Studimix Banane & Brezel“ von Share ist deutlich aufregender: Cashews und Mandeln treffen auf getrocknete Bananen und Salzbrezeln. Tolle Geste: Für jedes verkauftes Produkt spendet die Firma eine Mahlzeit an Bedürftige. 35 g, ca. 1,60 Euro, in Rewe- und dm-Läden



VEREINFACHEN

GELIEBTE PHYSIK

Kennen Sie den Kamineffekt? Keine Sorge, die alten Schulbücher dürfen im Regal bleiben. Der Begriff beschreibt lediglich das Phänomen, dass kalte Luft angesogen und erwärmt nach oben abgegeben wird – wie im Kamin eben. Das macht sich der ökologische Grillanzünder „Mokan“ mit seiner speziellen Vulkanform zunutze und glüht so Kohle schnell und ohne Chemie durch. Die verwendete Pappe kommt aus CO₂-neutraler Forstwirtschaft. 5 Stück, ca. 6 Euro, über www.pfeffersackundsoehne.de



VERSCHÖNERN

HAND IN HAND

Mit den Geschirrtüchern „Sadonkorjuu“ (finnisch für Ernte) von Lapuan Kankurit findet sich ganz bestimmt ein Freiwilliger zum Abtrocknen. Schließlich fühlt sich das Leinen-gemisch fantastisch an – und das Gemüse-muster sorgt für gute Laune. Unser Favorit ist die Variante in Erbsengrün. Ca. 17 Euro, über www.scandinavian-lifestyle.de



VERSICHERN

NEUE REISELUST

In diesem Jahr ist eines besonders schwierig: vorausschauendes Planen. Das macht auch die Organisation des Sommerurlaubs kompliziert. Für alle, die sich beim Buchen jetzt viel Flexibilität und Sicherheit wünschen, bietet die FTI Group ihr Programm „Sorgloser Sommer“ an. Wer bis zum 31. August aufbricht, muss keine Anzahlung leisten und kann noch bis zwei Wochen vor Abreise kostenlos stornieren. Auch für Herbst- und Winterreisende gibt es Angebote. Weitere Infos unter www.fti-group.com

VERSCHÄRFEN

GEBALLTE KRAFT

Tummeln sich bei Ihnen im Kühlschrank auch oft die gleichen Grillsaucen? Für mehr Abwechslung sorgt die „Ingwer + Chili scharfe Sauce“ von Tomami. Die Basis sind Tomaten, dazu sorgen Habanero-Chilis für kräftige Schärfe und Ingwer für prickelnde Fruchtigkeit. Sparsam dosiert ein köstlicher Allrounder für Fleisch und Gemüse. 90 ml, ca. 6 Euro, www.tomami.eu



Profis am Werk

— Das perfekte Käsemesser für jede Sorte entwickeln: Nicht weniger hat sich die Solinger Manufaktur Windmühlenmesser mit ihrer neuen Serie „Fromago“ vorgenommen. Damit das auch gelingt, holte das Familienunternehmen Rat aus den Niederlanden ein: Die erfahrene Käserei „Fromagerie Guillaume“ beriet es hinsichtlich der Beschaffenheit und Festigkeit verschiedener Käsesorten, testete eifrig und gab Feedback. Das Ergebnis sind vier hochwertige Messer mit Pflaumenholzgriff und fein geschliffener Klinge für Hart- und Weichkäse, mit denen garantiert nichts zerdrückt oder zerbröselt wird. Ab 92 Euro, über www.windmuehlenmesser-shop.de



Nathalie Lefort
(55) arbeitete in
der Weinbranche,
bis sie 1999 ihre
Essigmanufaktur
in dem Dorf Cos-
pron in Südfrank-
reich eröffnete

Was machen Sie denn da, Frau Lefort?

„Ich prüfe die Gewürze in dem Baumwollsäckchen, hier sind es Zimtrinden und Gewürznelken. Die Säckchen werden in meine Essige eingetaucht und der Sonne ausgesetzt. So geben sie der Flüssigkeit ein feines Aroma. Die Basis meiner Essige ist Wein. Dabei ist es wichtig, dass er ganz natürlich, ohne Chemikalien vinifiziert wurde. Ich achte auch darauf, dass er sehr fruchtig ist und noch Restsüße enthält. So kann ich sicher sein, dass der Essig im Geschmack harmonisch wird und keine aggressive Säure bekommt. Dann braucht es Licht, Luft und ein wenig

Geduld. Die in der Luft vorhandenen Bakterien setzen sich auf dem Wein ab und wandeln dessen Alkohol zu Essig um. Das ist die Magie des Lebens! Diese Veressigung findet in Fässern statt, die Reifung dann in den Glasballons, die Sie auf dem Foto sehen. Hier in Südfrankreich nennen wir sie übrigens Marie-Jeanne – angeblich, weil sie an die Silhouette einer molligen Wirtin erinnern.“

Die Essige der Vinaigrerie artisanal „La Guinelle“ können Sie über www.vins-vivants.de bestellen.
Homepage der Essigmanufaktur: www.levinaigre.com

DEN DRAMAQUEEN RUNTERKOMM MAGAZIN



**Hol
sie dir!**

Im Handel oder unter
BARBARA.DE/ABO



KEIN NORMALES FRAUENMAGAZIN!

Zack, die Bohne!

— Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen. An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten **61. FOLGE: PALBOHNEN**

Unser
Liebling



Mit Garnelen und Ingwer

Palbohnen wie im Grundrezept (rechte Seite, oben rechts) zubereiten, abgießen und **50 ml Sud** auffangen. **20 g frischen Ingwer** und **1 Knoblauchzehe** schälen und fein würfeln. **1 rote Chilischote** fein würfeln, eventuell entkernen. **100 g grüne Bohnen** putzen, halbieren und in kochendem Salzwasser 8 Minuten garen, dann abschrecken und abtropfen lassen. **6 Garnelenschwänze** trocken tupfen. **5 Stiele Koriandergrün** mit den Stielen fein schneiden.

2 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl) in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin 2–3 Minuten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Ingwer, Knoblauch und Chili zugeben. Bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten mitbraten. Mit **2–3 El Fischsauce**, **1–2 El Sojasauce**, dem Bohnensud und **2–3 El Limettensaft** auffüllen. Palbohnen und grüne Bohnen zugeben, darin schwenken und auf einer Platte anrichten. Mit Koriandergrün bestreuen und servieren.



Mit Schafskäse oder Ölsardinen

Palbohnen wie im Grundrezept (rechts) zubereiten und abgießen, dabei **100 ml Bohnensud** auffangen. **1 rote Zwiebel** in feine Streifen schneiden. **120 g Tomaten** und **150 g Bio-Salatgurken** putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Bohnen mit Sud, **4 El Olivenöl**, Salz, Pfeffer, **1 Tl Oregano**, Zwiebeln, Tomaten und Gurken mischen. Von **2 Stielen Minze** die Blätter abzupfen, grob schneiden und darüberstreuen. Salat auf einer Platte anrichten. Mit **100 g Schafskäse** (zerbröseln) oder mit **70 g Ölsardinen** servieren.



Mit Pecorino und Parmesan

GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

250 g Palbohnen waschen, verlesen, mit **1 l Wasser**, **1 Lorbeerblatt**, **1 Zweig Rosmarin**, **2 El Olivenöl** und **1 angedrückten Knoblauchzehe** aufkochen. Bei milder Hitze leicht geöffnet 40 Minuten garen, 10 Minuten vor Garzeitende mit Salz würzen. **½ rote Chilischote** und **1 Knoblauchzehe** fein würfeln, in **5 El Olivenöl** andünsten. Bohnen abgießen, **50 ml Sud** auffangen, Gewürze entfernen. Bohnen mit Sud zum Knoblauch-Öl geben, darin schwenken, **2 El gehackte glatte Petersilie** unterheben, mit Salz und **Pfeffer** würzen. **50 g jungen Pecorino** in Würfeln und **40 g Parmesan** gehobelt darübergeben.



Mit Pinienkernen und Butterbröseln

Palbohnen wie im Grundrezept (oben rechts) zubereiten und abgießen. **2 El Pinienkerne** grob hacken. **½ Tl Bio-Zitronenschale** fein abreiben. Von **4 Stielen glatter Petersilie** die Blätter abzupfen und fein schneiden. **30 g Butter** und **2 El Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Pinienkerne zugeben und leicht bräunen. **20 g Semmelbrösel** einrühren. Petersilie und Zitronenschale unterrühren. Palbohnen auf einer Platte anrichten und mit den Bröseln servieren.



Mit Steinpilzen und Speck

Palbohnen wie im Grundrezept (oben) zubereiten, abgießen und **100 ml Bohnensud** auffangen. Bohnen mit 50–100 ml Sud fein pürieren. In einen Topf umfüllen, erwärmen, mit Salz würzen. **1 Schalotte** in feine Streifen schneiden. **30 g Speck** fein würfeln. **250 g Steinpilze** putzen und grob schneiden. Von **3 Stielen Salbei** die Blätter abzupfen. **4 El Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Speck, Pilze und Schalotten darin 5–6 Minuten braten, Salbeiblätter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Püree, Speck und Pilze auf einer Platte anrichten. **20 g Parmesan** darüberhobeln und servieren.

Das Seuchenschutzgesetz verbietet in vielen Orten die Freilandhaltung von Schweinen. Gibt's auch artgerechte Stallhaltung?



— Mehr Licht, mehr Platz und vor allem Auslauf – Ideen für eine deutlich bessere Schweinehaltung gibt es bereits

Platz
da!

DAS PROBLEM: EINE INTENSIVE HALTUNG IST NICHT ARTGERECHT

ENGE UND LEID IM STALL

Nach einem glücklichen Schweineleben in die Pfanne – so hätte der Verbraucher gern sein Kotelett, Schnitzel und die Bratwurst. Und würde dafür sogar mehr bezahlen. Im „Ernährungsreport 2020“, der vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft herausgegeben wird, waren es 66 Prozent der Befragten. Doch Schweinefleisch ist selten ein Stück Naturprodukt. Von den rund 60 Millionen Schweinen, die in Deutschland im Jahr geschlachtet werden, stammen 2 Prozent aus artgerechter Haltung. Der Rest kommt meist aus einer intensiven Stallhaltung, in der Tiere auf zu kleinem Raum zur Schlachtreife gemästet werden. Solche Mastbetrieb-Schweine stehen dicht gedrängt auf Beton- und Spaltenboden ohne Stroh und oft ohne Tageslicht. Für Schweine, die neugierig sind, sich schnell langweilen und am liebsten ihr Futter im Freien suchen, eine extreme Belastung. Dabei könnte eine einfache Lösung (siehe auch rechts) das Wohl der Tiere zumindest etwas verbessern: Stroh zum Wühlen macht Schweine glücklich.



PEER SACHTELEBEN
Landwirt in Osnabrück und Erfinder des mobilen Schweinestalls

—

DIE LÖSUNG VON FELD ZU FELD

Herr Sachteleben, was genau ist ein mobiler Schweinestall?

Es ist ein vollwertiger Schweinestall auf Rädern, mit dem ich beliebig auf verschiedene Weiden ziehen kann. So können meine Bunten Bentheimer sowohl drinnen als auch draußen leben.

Wie sind Sie auf die Idee gekommen?

Als ich den Hof 2018 übernahm, wollte ich den Schweinen ein artgerechtes Leben ermöglichen. Das bedeutet in erster Linie, dass sie genügend Auslauf haben, um ihren Wühl- und Suhltrieb ausleben zu können. Die Freilandhaltung, bei der die Tiere die ganze Zeit draußen leben, ist zum einen arbeitsintensiv und zum anderen hier im Stadtgebiet Osnabrück durch das Seuchenschutzgesetz verboten. Also suchte ich nach einer Lösung und kam auf die mobilen Ställe. Falls es zu einer Seuche wie etwa der Afrikanischen Schweinepest kommt, können meine Tiere in den Stall. Der hat viel Platz mit Fress-, Liege- und Aktivitätsbereichen sowie ein großes Dachfenster für genügend Licht und frische Luft.

Wohin fahren Sie mit Ihren Schweinen?

Ich darf aufgrund des erwähnten Seuchenschutzgesetzes nur auf unsere Weiden, die umzäunt sind. Das Schöne ist, dass die Tiere den Boden umgraben und düngen, sodass ich nach dem Umzug auf eine andere Weide gleich aussähen kann.

www.schlebaumhof.de



Mobiler Stall: Ob draußen oder drinnen – hier bestimmt das Schwein

BUNTER TUSCHKASTEN. DIE NEUE LANDLUST.



Jetzt
im
Handel!

Direkt bestellen: Tel.: 02501/801 31 10 | www.landlust.de

PARFUMEUR AM TRESEN

Mit der Muyu-Serie wollen die gefeierten Londoner Bartender Alex Kratena, Monica Berg und Simone Caporale die Kategorie Likör neu denken. Kratena greift für seine Interpretation auf eine höchst eigenwillige Zutat zurück

Feines Näschen für besondere Aromen:
Alex Kratena aus der Londoner Bar „Tayer + Elementary“



Ihre Variante des Muyu duftet nach dem Süßgras Vetiver, dessen spezielles Aroma eher aus Parfums bekannt ist. Welche Idee steckt dahinter?

Ich habe mich immer gefragt, warum es kaum Liköre mit holzig-erdigem Profil gibt – solche Aromen können in einem Cocktail Wunder wirken. Der ‚Vetiver gris‘ schreit geradezu nach starken, fassgereiften Spirituosen. Ich liebe ihn auch als einfachen Highball,

etwa auf Eis mit Grapefruitlimonade. **Auch bei der Entwicklung haben Sie sich am Handwerk der Parfumeure orientiert – was bedeutet das genau?**

Um eine hohe Komplexität zu erreichen, wollten wir die Hauptnote bestmöglich extrahieren, um sie dann mit den anderen Zutaten ins Gleichgewicht zu bringen. Dazu haben wir die Ergebnisse verschiedener Extraktionsmethoden blind getestet und uns für

die jeweils beste entschieden. Allein für „Vetiver“ hatten wir 15 Proben. **Liköre gelten nicht als trendige Spirituosen-Kategorie – warum haben Sie sich dennoch dafür entschieden?** Genau aus diesem Grund! Likör ist die einzige Kategorie, die noch nicht auf einem Premium-Level existiert. Dabei sind die Produkte für Bartender hochinteressant, schon alleine aufgrund ihrer Vielseitigkeit.

Der Muyu „Vetiver gris“ von Alex Kratena wie auch die Varianten „Jasmine verte“ von Monica Berg und „Chinotto nero“ von Simone Caporale sind für je 27,90 Euro über www.weisshaus.de erhältlich.



Liebe Küche,

Danke, dass du stets für mich da bist!

Ich weiß, meine Laune und mein Fernweh waren in letzter Zeit nicht immer leicht zu ertragen. :)

Bald aber hast du dir eine Auszeit von mir verdient.
Denn die nächste Reise habe ich mir längst ausgesucht!

JETZT
INSPIRIEREN
LASSEN!

Entdecken auch Sie schon jetzt Ihre nächste Urlaubsreise:

www.essen-und-trinken.de/reisewelten



FERMENTIEREN

Ihre Schränke hat Doris Dörrie in der Corona-Krise zwar nicht ausgemistet, dafür hat sie Gemüse eingelegt. Über Salzgurken, Bakterien und die **REINE MACHT DER NATUR**

Ich erinnere mich gut an den muf-figen Grabgeruch von eingelegter Roter Bete, die früher jeden gemischten Salat zusammen mit sauren Karottenstreifen verschandelte und zuverlässig den Traum von einem mediterranen Insalata mista zerstörte. Eingelegtes Gemüse war einfach so altmodisch, so nebelverhangen, so nordisch und grässlich, dass ich es nie mehr angerührt habe.

Nun hat mir die Corona-Krise zwar keine neuen Sprachen beigebracht, und meine Schränke hat sie auch nicht aufgeräumt, aber sie hat mich zum Einlegen bzw. Fermentieren gebracht: Irgendwann blieb ich im riesigen digitalen Spinnennetz an einem Video von zwei herrlich verspulten jungen Nerds hängen, die nach einem Rezept aus dem weltberühmten dänischen Restaurant „Noma“ Heidelbeeren fermentierten. Sie waren sehr ernst bei der Sache, aber es wirkte so lachhaft einfach, dass ich es sofort nachmachte, und nach wenigen Tagen hatte ich tatsächlich einen ganz neuen, interessanten Geschmack im Haus: salzig-säuerliche Heidelbeeren, die man sehr gut zu Joghurt, aber auch zu Fleisch und Fisch essen kann.

Der simple Vorgang begeisterte mich, und im Handumdrehen legte ich nicht nur die Klassiker Sauerkraut und Gurken ein, sondern auch Ingwer, Kürbis und Radi, Tsukemono, das nur ganz mild fermentiert ist und in Japan zu fast jeder Mahlzeit gereicht wird. Auch das kinderleicht, was mich immer am schnellsten überzeugt: Man legt das Gemüse in Salzlake, beschwert es mit einem Teller, und bereits nach wenigen Stunden ist es fertig.

Was geschieht da genau? Etwas durchaus Bestürzendes und Elementares, denn der verabscheute Grabgeruch der eingelegten Bete von einst ist auch das Wesen des Fermentierens: Alles Organische wird irgendwann zersetzt. Auch wir selbst. Die Bakterien siegen. Immer. Alles wird zu Kompost, zu Humus. Beim Fermentieren machen sich in der Salzlake die Milchsäurebakterien, die auf Gemüse und Obst sitzen, ans Werk, fressen den Zucker und scheiden Milchsäure aus, mit denen sie andere Pilze und Bakterien vergiften, die sonst zu einer Fäulnis der eher ungenießbaren Art führen. Mit ein wenig Glück und Know-how lässt man die Milchsäurebakterien im Glas siegen. Beim Fermentieren laden wir gezielt Bakterien ein,

die wir sonst seit Louis Pasteur vehement bekämpfen. Wir schlucken Antibiotika, pasteurisieren und desinfizieren alles, was uns in die Finger gerät, und haben uns damit deutlich mehr Gesundheit, aber wahrscheinlich auch mehr Allergien und resistente Keime eingehandelt. Und gleichzeitig auch einen bestimmten herzhaften Geschmack verloren, wie man im Vergleich zwischen gängigem und Rohmilchkäse leicht feststellen kann.

Vielelleicht ist das Fermentieren deshalb gerade so angesagt, weil es mit der ursprünglichen und reinen Macht der Natur hantiert und wir dem Tod bei der Arbeit zusehen, der Leben erst möglich macht: Ohne Bakterien gäbe es uns gar nicht. Jede Salzgurke also ein Memento mori und eine Ode ans Leben. Auf Englisch sagt man „I am pickled“, was nicht bedeutet „Ich bin eine eingelegte Gurke“, sondern „Ich bin sturzbe-trunken“. Auch Alkohol ist übrigens ein Fermentierprodukt...

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.

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



Tel. 02501/8014379

Bitte Bestellnummer angeben: 026M032

TOMATEN

EINFACH UNVERBESSERLICH

Was Tomaten können, können nur Tomaten. Und die können jetzt ganz viel:

Ochsenherzen, Vierländer Platte, kleine gelbe, reife grüne, Flaschen-, Cherry-, Strauchtomaten ..., geschmort, püriert, gebacken, gebraten, gehackt, gekocht und als perfekter Sugo für den Hausgebrauch. Neun Rezepte

REZEPTE MARCEL STUT, MICHAEL WOLKEN FOODSTYLING ACHIM ELLMER FOTOS JORMA GOTTWALD
STYLING ISABEL DE LA FUENTE TEXT INKEN BABERG





TOMATEN-CHICKEN-CURRY MIT JOGHURT

In Würzjoghurt gebeiztes Hühnchenfleisch mit Cashew-Tomaten-Püree zum Curry vereint. Indisch geschärft mit Garam Masala und frisch getoppt mit Frühlingszwiebeln und Koriander.

Rezept Seite 32





GRÜNER GAZPACHO

Fruchtig-herbe Variante: Reife grüne Tomaten, Sellerie, Gurke und Paprika, ungekocht püriert und gut gekühlt. Mit Gurke, Mandeln, Pfefferschoten, Röstbrot- und Romanasalat knackig frisch bestückt. **Rezept Seite 36**





GESCHMORTE KALBSHAXE MIT GEHACKTEM TOMATENSALAT

Es muss nicht immer Gremolata sein:
Wir servieren die Haxe mit fruchtig-
pikantem Salat. Gut vorzubereiten und
gut für Gäste: Schmortopf auf den Tisch
gestellt, und jeder nimmt sich selbst.

Rezept Seite 38





**Titel-
Rezept**

GEBRATENE TOMATEN MIT MOZZARELLA UND BASILIKUM

Caprese reloaded: Bunte Tomaten und Auberginen im Ofen gebacken und lauwarm serviert mit kühlem cremigem Büffelmozzarella als Kontrast. Etwas Rauke dazu, ein guter Balsamico – perfekt. Wem Fleisch fehlt, serviert noch Saltimbocca (Rezept Seite 36) dazu. **Rezept Seite 38**



GARNELEN MIT TOMATEN-SAMBAL

Ingwer, Kokos und Zitronengras geben die Richtung vor. Pfefferschote und Ketjab Manis schenken Schärfe, Süße, Würze. Asiatisch raffiniert und schnell gemacht. Rezept Seite 39





TOMATEN-SUGO (GRUNDREZEPT)

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 2 l Sugo

- 250 g weiße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Staudensellerie
- 1,5 kg reife Tomaten
- 5 Stiele Basilikum
- 3 El Olivenöl
- 1 Ti Tomatenmark
- 1 Ti Zucker
- 1 Dose geschälte Tomaten (400 g Füllmenge)
- 1 kleines frisches Lorbeerblatt
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz • Pfeffer

1. Zwiebeln fein würfeln. Knoblauchzehen andrücken. Staudensellerie putzen, waschen, entfädeln und fein würfeln. Tomaten putzen, waschen, Stielansatz entfernen. Tomaten grob schneiden. Basilikumblätter abzupfen und in kaltes Wasser legen, Basilikumstiele grob schneiden.

2. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie darin bei mittlerer Hitze unter Röhren 10 Minuten hellbraun dünsten. Tomatenmark einröhren und 1 Minute mitdünsten. Tomaten, Basilikumstiele und Zucker zugeben und unter Röhren 10 Minuten mitgaren. Dostentomaten, 400 ml Wasser, Lorbeer und Rosmarin zugeben. Offen bei mittlerer Hitze 1:10–1:20 Stunden sanft kochen lassen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Basilikumblätter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Zu Pasta und/oder den folgenden Rezepten verwenden.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten plus Garzeit 1:20 Stunden
PRO 100 ml 1 g E, 2 g F, 3 g KH = 37 kcal (156 kJ)

1. Ingwer schälen und grob zerkleinern. Ingwer, Knoblauch und 30 ml Wasser in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab fein pürieren.

2. Hähnchenbrustfilet in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Zitronensaft, $\frac{1}{2}$ Ti Salz, $\frac{1}{4}$ Ti Chilipulver, $\frac{1}{4}$ Ti Kurkuma, 1 El Garam Masala, Öl, 1 El Knoblauch-Ingwer-Paste und 150 g Joghurt in einer großen Schale oder Schüssel verrühren. Hähnchenstücke zugeben, mischen und 4–5 Stunden marinieren lassen.

3. Inzwischen Tomaten putzen, waschen, Stielansatz keilförmig herausschneiden. Tomaten in kleine Stücke schneiden. Tomaten und Cashewkerne (bis auf 1 El) mit 200 ml kochendem Wasser im Küchenmixer sehr fein pürieren.

4. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Restliche Ingwer-Knoblauch-Paste zugeben und 1–2 Minuten mitdünsten. Zimt, Koriander, Kreuzkümmel, Paprikapulver, restliches Chilipulver, restliche Kurkuma, 1 Prise Muskat und Tomatenmark zugeben und 1 Minute unter Röhren anrösten. Cashew-Tomaten-Püree und 150 ml Wasser zugeben, mit Salz würzen, anschließend 15–20 Minuten bei mittlerer Hitze leise kochen lassen.

5. Hähnchen aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und in einer leicht geölten Grillpfanne portionsweise rundum goldbraun grillen. Hähnchen und restliches Garam Masala zum Curry geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in 5 Minuten zu Ende garen.

6. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Curry mit Frühlingszwiebeln, restlichen – grob gehackten – Cashewkernen und Koriander bestreuen und mit etwas Joghurt servieren. Nach Belieben Papadams, nach Packungsanleitung zubereitet, dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Garzeit 30 Minuten plus Marinierzeit 4–5 Stunden
PRO PORTION 51 g E, 34 g F, 19 g KH = 611 kcal (2557 kJ)



Foto Seite 27

TOMATEN-CHICKEN-CURRY MIT JOGHURT

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 30 g frischer Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 700 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)
- 1 El Zitronensaft • Salz
- $\frac{1}{2}$ Ti Chilipulver
- 1 Ti gemahlene Kurkuma
- 2 El Garam Masala
- 3 El Öl (z.B. Maiskeimöl) plus etwas für die Grillpfanne
- 150 g Sahnejoghurt (10% Fett) plus ca. 4 El zum Servieren
- 400 g reife Tomaten
- 100 g Cashewkerne
- 100 g Zwiebeln
- 2 El Butter (20 g)
- $\frac{1}{2}$ Ti gemahlener Zimt
- 1 El gemahlener Koriander
- 1 Ti gemahlener Kreuzkümmel
- 1 El edelsüßes Paprikapulver
- Muskat (frisch gerieben)
- 2 El Tomatenmark
- Pfeffer
- 4 Frühlingszwiebeln
- 10 Stiele Koriandergrün
- Außerdem: nach Belieben Papadams zum Servieren (Asia-Laden)

Foto rechts

HACKBÄLLCHEN MIT TOMATEN-BOHNEN-RAGOUT

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

- 800 ml Tomaten-Sugo (siehe Grundrezept links oben; plus evtl. 100 ml Gemüsebrühe)
- 1 kleine Dose weiße Bohnen (400 g Füllmenge)
- Salz
- 300 g grüne Bohnen
- 2 Brötchen (vom Vortag)
- 200 ml Milch
- 250 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 5 El Olivenöl plus etwas zum Bearbeiten
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Eier (Kl. M)
- 800 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Ti Fenchelsaat (im Mörser grob zerstoßen)
- 1 Ti fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Pfeffer
- 4 Stiele Bohnenkraut

1. Tomaten-Sugo mit 100 ml Wasser oder Gemüsebrühe in einem Bräter erwärmen.

2. Weiße Bohnen im Sieb kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Reichlich Wasser in einem Topf aufkochen, stark salzen. Grüne Bohnen waschen, putzen und im kochenden Salzwasser 5–6 Minuten garen. Bohnen abgießen, abschrecken, abtropfen lassen.



HÄCKBÄLLCHEN MIT TOMATEN-BOHNEN-RAGOUT

Ein guter Sugo als Basis – für saftige Buletten mit Rosmarin, Fenchel und Zitronenabrieb. Und frisches Bohnenkraut unterstützt das Tomatenaroma. Neudeutsch raffiniert! **Rezept links**





PASTA MIT TOMATEN UND KABELJAU

Spaghetti de luxe: mit sanft und saftig im selbst gemachten Sugo gegartem Edelfisch und würzigem Oliven-Brösel-Topping. Einfach genial italienisch.

Rezept rechts



3. Für die Hackbällchen Brötchen klein schneiden und 10 Minuten in der Milch einweichen. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. 2 El Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten glasig dünsten. Rosmarin-nadeln vom Zweig abzupfen und fein hacken. Brötchen stark ausdrücken und zerflücken. Mit Eiern, Hackfleisch, Rosmarin, Fenchelsaat, 3 El Zwiebelmischung, Zitronenschale, Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Masse ca. 16 kleinere Hackbällchen formen. Am besten auf einem geölten Teller abgedeckt 30 Minuten kalt stellen.

4. Restliches Öl (3 El) in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Hackbällchen darin bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Minuten anbraten. Bohnenkraut von den Stielen abzupfen.

5. Weiße und grüne Bohnen, restliche Zwiebelmischung und die Hälfte des Bohnenkrauts zum Tomaten-Sugo in den Bräter geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hackbällchen darin verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) auf einem Ofengitter auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten schmoren.

6. Hackbällchen mit Tomaten-Bohnen-Ragout anrichten. Mit restlichem Bohnenkraut bestreuen und servieren. Dazu passen Röstkartoffeln.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Garzeit 30 Minuten plus Kühlzeit 30 Minuten

PRO PORTION 38 g E, 36 g F, 30 g KH = 628 kcal (2630 kJ)

„STATT KABELJAU PASST AUCH ANDERER WEISS-FLEISCHIGER FISCH WIE STEINBUTT ODER ZANDER.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

Fotos links, rechts oben

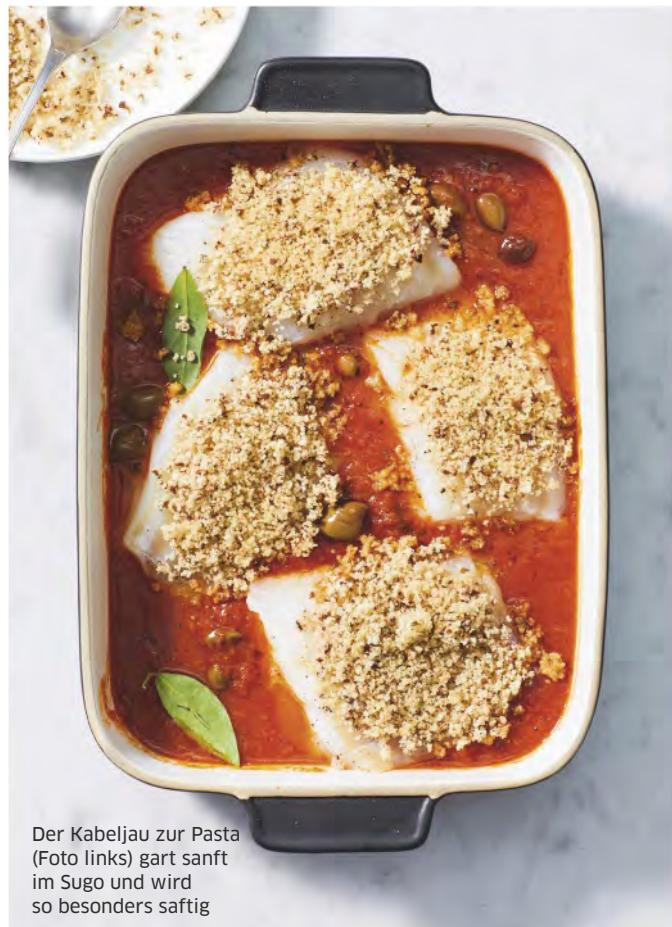
PASTA MIT TOMATEN UND KABELJAU

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 3–4 El schwarze Oliven (z.B. Taggiasca; ohne Stein, in Öl)
- 3 Scheiben Toastbrot (entrindet)
- 500 ml Tomaten-Sugo (siehe Grundrezept Seite 32)
- 2 kleine frische Lorbeer-blätter
- Salz
- Pfeffer
- 4 Kabeljaufilets (à 150 g; ohne Haut und Gräten)
- 400 g Spaghetti
- 3 Stiele Basilikum
- 50 g Butter
- Außerdem: Flotte Lotte, Auflaufform (ca. 32 x 20 cm)

1. 2 El Oliven und Toastbrot in den Küchenmixer geben und mittelfein zerkleinern. Mischung auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad Umluft (Gas 1, Ober-Unterhitze 120 Grad) 25 Minuten antrocknen (die Ofentür dabei einen Spalt geöffnet halten).



Der Kabeljau zur Pasta (Foto links) gart sanft im Sugo und wird so besonders saftig

2. Inzwischen Tomaten-Sugo erhitzen. Sugo durch eine Flotte Lotte drehen (siehe Tipp) und in einem Topf mit restlichen Oliven und Lorbeer offen unter Rühren ca. 15 Minuten sämig einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sugo in eine Auflaufform geben. Kabeljaufilets mit Salz würzen und in der Form verteilen.

3. Oliven-Brot-Brösel aus dem Ofen nehmen. $\frac{2}{3}$ der Brösel auf den Fischfilets verteilen und leicht andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten garen.

4. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und grob zerzupfen.

5. Kabeljau aus dem Ofen nehmen. Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln mit Nudelwasser, Butter und restlichen Oliven zurück in den Topf geben. Kabeljau aus der Form nehmen. Sugo zu den Nudeln geben, alles unter Rühren 1-mal aufkochen und auf Tellern anrichten. Kabeljau in grobe Stücke zerzupfen, darauf anrichten. Mit Bröseln und Basilikumblättern bestreut servieren. Restliche Brösel separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Garzeit 1 Stunde
PRO PORTION 42 g E, 17 g F, 82 g KH = 683 kcal (2859 kJ)

Tipp Eine Flotte Lotte ist schwer zu ersetzen, ersatzweise den Sugo durch ein grobes Sieb passieren. Sugo nicht pürieren, da sich dabei Farbe und Konsistenz unerwünscht verändern.



Foto Seite 28

GRÜNER GAZPACHO

* EINFACH, KALORIENARM, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 500–600 g reife grüne Tomaten
- 350 g kleine Bio-Salatgurken
- 1 grüne Paprikaschote (220 g)
- 2 Stangen Staudensellerie (150 g)
- 2–3 Stiele Liebstöckel
- 3 Stiele Minze
- 1 Brötchen oder 1 Stück Baguette (ca. 30 g)
- 2–3 Spritzer grüner Tabasco
- Salz
- Pfeffer
- 200 ml Gemüsefond
- 2 El Olivenöl plus etwas zum Beträufeln
- 2–3 El Weißweinessig

EINLAGE UND TOPPINGS

- 1 Brötchen oder 1 Stück Baguette (ca. 30 g)
- 2 El Olivenöl
- 1 El Weißweinessig
- 4 El Mandelkerne (mit Haut)
- 1 rote Paprikaschote (220 g)
- 2 rote Pfefferschoten
- 120 g Römersalatherzen
- 1 kleine Bio-Salatgurke (120 g)

1. Tomaten putzen, waschen, vierteln. Stielansatz entfernen, Tomaten grob schneiden. Gurken putzen, waschen, längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne herausschaben. Gurken in Stücke schneiden. Paprikaschote putzen, waschen, vierteln. Paprika entkernen und in grobe Stücke schneiden. Sellerie putzen, waschen, entfädeln und in grobe Stücke schneiden. Von Liebstöckel und Minze die Blätter abzupfen und grob schneiden. Brötchen oder Baguette in grobe Stücke schneiden.

2. Vorbereitetes Gemüse mit Brötchen, Liebstöckel, Minze, Tabasco, Salz, Pfeffer, Gemüsefond und 2 El Olivenöl im Küchenmixer sehr fein pürieren. Püree durch ein Sieb streichen, dann mindestens 4 Stunden kalt stellen und durchziehen lassen.

3. Inzwischen für die Einlage beziehungsweise die Toppings Brötchen ca. 5 Minuten einfrieren. Brötchen mit dem Brotmesser quer in dünne Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und unterm vorgeheizten Backofengrill bei 230 Grad in 3–4 Minuten von beiden Seiten goldbraun rösten. Geröstete Brotscheiben in grobe Stücke brechen und in einer Schüssel mit Olivenöl (2 El) und Weißweinessig mischen. Mandeln grob hacken. Rote Paprika und Pfefferschoten putzen, waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Salatherzen putzen, längs vierteln, waschen und abtropfen lassen. Gurke waschen, putzen, längs halbieren und mit dem Teelöffel die Kerne herausschaben. Gurkenhälften fein würfeln.

4. Gazpacho nochmals gut durchmixen, mit Salz, Tabasco und Essig abschmecken. In vorgekühlten tiefen Tellern verteilen, mit etwas Olivenöl beträufeln. Einlage beziehungsweise Toppings separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Kühlzeit mindestens 4 Stunden
PRO PORTION 8 g E, 24 g F, 17 g KH = 338 kcal (1414 kJ)

„KÜHLER GAZPACHO UND SALTIMBOCCA MIT SALAT SIND SOMMERGERICHTE PAR EXCELLENCE. FÜR WARME TAGE AUF DER TERRASSE.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

Foto rechts und Titel

TOMATENSALAT MIT KALBS-SALTIMBOCCA

* EINFACH

Für 4 Portionen

- 800 g gemischte Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Stiele Thymian
- 10 El Olivenöl
- 1 El Fenchelsaat
- Meersalz • Pfeffer
- 40 g Pinienkerne
- 5 Stiele Basilikum
- 3 Stiele krause Petersilie
- 3 El schwarze Oliven (Taggiasca; ohne Stein, in Öl)
- 4 El alter Aceto balsamico
- Salz • Zucker
- 30 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan oder Grana Padano)

SALTIMBOCCA

- 8 Scheiben Kalbsrücken (à 60–80 g, ohne Fett und Sehnen; beim Metzger vorbestellen)
- Pfeffer
- 4 Scheiben Parma- oder Serrano-Schinken
- 20 Blätter Salbei
- Salz
- 4 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 20 g Butter

Außerdem: Plattiereisen, 8 Holzspieße zum Verschließen

1. Tomaten putzen, waschen, waagerecht halbieren. Mit den Schnittseiten nach oben auf dem Backblech verteilen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden, Thymian grob zerzupfen. Tomaten mit 4 El Olivenöl beträufeln, mit Fenchelsaat, Meersalz und Pfeffer würzen, dann Knoblauch und Thymian darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad (Gas 1, Umluft 80 Grad 1–1:10 Stunden) auf der 2. Schiene von unten 1–1:20 Stunden halb trocknen.

2. Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Basilikum von den Stielen abzupfen und grob zerzupfen. Petersilienblätter abzupfen und grob schneiden.

3. Für die Saltimbocca Kalbsrückenscheiben nacheinander in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Plattiereisen (ersatzweise Stieltopf) dünn klopfen. Fleischoberseite leicht mit Pfeffer würzen. Schinkenscheiben halbieren. Kalbscheiben mit je $\frac{1}{2}$ Scheibe Schinken und 1 Salbeiblatt belegen, Kalbscheiben zusammenklappen und mit je 1 Holzspieß verschließen.

4. Tomaten aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Den entstandenen Tomatensud vorsichtig vom Backblech in eine Schüssel gießen, mit Aceto balsamico und restlichem Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Tomaten mit Pinienkernen und Oliven auf einer Platte anrichten. Vinaigrette auf dem Tomatensalat verteilen und mit Basilikum und Petersilie bestreuen. Käse in grobe Späne hobeln und darüberstreuen.

Gehört
zum
Titelgericht



TOMATENSALAT MIT KALBS-SALTIMBOCCA

Kalbsrücken mit Parma-Schinken in Salbeibutter gebraten. Dazu springt der Sommersalat mit Oliven, Kräutern, Pinienkernen und Tomaten jeglicher Couleur wie von selbst in den Mund.
Rezept links

5. Fleisch auf beiden Seiten mit Salz würzen. Öl in einer Pfanne stark erhitzen, Fleisch darin auf jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Butter und restlichen Salbei zugeben und 1 Minute weiterbraten. Saltimbocca mit der Salbeibutter beträufeln und mit dem Tomatensalat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten plus Garzeit 1:30 Stunden
PRO PORTION 35 g E, 53 g F, 10 g KH = 687 kcal (2875 kJ)

Tipp Saltimbocca schmeckt auch hervorragend zu gebratenen Tomaten (siehe Rezept rechts unten).

„ZUR HAXE VERZICHTE ICH AUF KARTOFFELN ODER PASTA UND SERVIERE EINFACH BROT DAZU.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



Foto Seite 29

GESCHMORTE KALBSHAXEN MIT GEHACKTEM TOMATENSALAT

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

KALBSHAXEN

- 4 Kalbhaxenscheiben (à 250–300 g)
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Schalotten
- 4 kleine Knoblauchzehen
- 3 Zweige Rosmarin
- 150 ml Weißwein
- 350–400 ml Kalbsfond

TOMATENSALAT

- 500 g gemischte Tomaten
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- 2 Stiele Minze
- 4 Stiele glatte Petersilie
- ½ rote Chilischote
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 1–2 TL flüssiger Honig (z.B. Akazienhonig)
- 3 EL Olivenöl

1. Von den Kalbhaxenscheiben den Fettrand rundum mehrfach einschneiden (dann verziehen sich die Scheiben während des Schmorens nicht so stark). Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Bräter erhitzen. Haxenscheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braun anbraten. Schalotten, Knoblauch und Rosmarin zugeben und kurz mitbraten. Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Mit Fond auffüllen und aufkochen lassen.

2. Kalbhaxen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 1:30 Stunden zugedeckt schmoren. Nach 30 Minuten Deckel entfernen und Kalbhaxen offen 1 Stunde weiterschmoren. Backofentemperatur auf 120 Grad (Gas 1) reduzieren und die Kalbhaxen weitere 30 Minuten sanft fertig garen.

3. Inzwischen für den gehackten Tomatensalat Tomaten putzen, waschen, Stielansatz entfernen. Tomaten in grobe Stücke hacken.

Zwiebel in feine Streifen schneiden. Minz- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Chilischote putzen, waschen und fein schneiden. Zitrone waschen, trocken reiben und 1 TL Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und 2–3 EL Saft auspressen. Alles in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Honig und Olivenöl mischen und 15 Minuten ziehen lassen.

4. Kalbhaxenscheiben aus dem Ofen nehmen. Den entstandenen Bratsaft etwas entfetten (z.B. mit einer Kelle) und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem gehackten Tomatensalat servieren. Nach Belieben Baguette dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Garzeit 2 Stunden
PRO PORTION 41 g E, 22 g F, 8 g KH = 416 kcal (1745 kJ)



Foto Seite 30 und Titel

GEBRATENE TOMATEN MIT MOZZARELLA UND BASILIKUM

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 500 g gemischte Auberginen (z.B. violette, violett-weiße oder Mini-Auberginen)
- 10 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL getrockneter Oregano
- 1 EL getrockneter Thymian
- 1–2 TL brauner Zucker
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 600–700 g gemischte Tomaten (siehe Tipp)
- 2 große Kugeln Büffel-mozzarella (à 300 g)
- 1 kleines Bund Rauke
- 4 Stiele Basilikum
- 3 EL alter Aceto balsamico

1. Auberginen putzen, waschen, Stiele abschneiden. Auberginen in grobe Stücke bzw. Scheiben schneiden. Kleinere Auberginen längs vierteln oder halbieren. Auberginen auf einem Backblech verteilen, mit 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3–4, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten hellbraun rösten. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

2. Inzwischen Oregano, Thymian, Zucker und 1 TL Salz im Mörser fein mahlen. Cayennepfeffer untermischen, mit Pfeffer würzen. Tomaten putzen, waschen, waagerecht halbieren. Schnittflächen mit der Gewürzmischung bestreuen, 5 Minuten ziehen lassen.

3. Inzwischen Mozzarella abtropfen lassen. Rauke putzen, waschen und trocken schleudern. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen.

4. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten darin portionsweise auf den Schnittflächen ca. 1 Minute bei starker Hitze braten. Auberginen und Tomaten mit Mozzarella und Rauke anrichten, mit restlichem Olivenöl und Aceto balsamico beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Basilikumblättern bestreuen und servieren. Dazu passt auch Saltimbocca (Rezept Seite 36) – so haben wir es auf dem Titel kombiniert.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Garzeit 25 Minuten

PRO PORTION 29 g E, 55 g F, 13 g KH = 693 kcal (2900 kJ)

Tipp Damit das Gemüse nicht zu feucht wird, am besten Tomatensorten verwenden, die wenig Kerngehäuse beziehungsweise Pulpe enthalten (z.B. Flaschentomaten).



Foto Seite 31

GARNELEN MIT TOMATEN-SAMBAL

* EINFACH, KALORIENARM, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 150 g Schalotten
- 4 EL Kokosöl
- 400 g Tomaten
- 4 Stangen Zitronengras
- 30 g Galgant (ersatzweise 20 g frischer Ingwer)
- 30 g frischer Ingwer
- 4–6 rote Pfefferschoten (je nach Schärfe)
- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL Palmzucker (ersatzweise brauner Zucker)
- Salz
- 2 EL Ketjap Manis (süße indonesische Gewürzsauce; Asia-Laden)
- 6 EL Fischsauce
- Pfeffer
- 1 Bund Koriandergrün
- 1 Bio-Limette
- 12 Garnelen (à 25–30 g; ohne Kopf, mit Schale)

1. Schalotten in feine Streifen schneiden. 2 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten und abkühlen lassen. Tomaten putzen, waschen, Stielansatz entfernen. Tomaten vierteln, entkernen, grob zerkleinern. Zitronengras und Galgant putzen, grob schneiden. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Pfefferschoten putzen, waschen, längs halbieren und entkernen, dann grob schneiden. Vorbereitet Zutaten mit Knoblauch, Zucker, 1 TL Salz, 1 EL Kokosöl, Ketjap Manis und Fischsauce im Blitzhacker fein pürieren. Mit Pfeffer würzen.

2. Paste in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 10 Minuten unter Rühren einkochen.

3. Koriandergrün mit den zarten Stielen grob schneiden. Limette waschen, trocken reiben, in Spalten schneiden. Garnelen eventuell am Rücken entlang mit einer Schere einschneiden und entdarmen.

4. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin rundum scharf anbraten. Die Hälfte der Sambal-Paste (je nach Schärfe) zugeben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Mit etwas Limettensaft abschmecken, mit Koriandergrün bestreuen und servieren. Restliche Limettenspalten dazu servieren. Dazu passt Reis (z.B. Jasmin- oder Basmati-Reis).

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 9 g F, 17 g KH = 211 kcal (885 kJ)

Tipp Restliche Sambal-Paste in ein Twist-off-Glas füllen und die Oberfläche mit Öl bedecken. Hält im Kühlschrank mindestens 2 Wochen.

„**ALS ALTERNATIVE ZU GARNELEN BIETET SICH BEI DIESEM ASIATISCH-PIKANTEN GERICHT ZARTES HÜHNCHEN AN.**“

>e&t<-Küchenchef Achim Ellmer

GLÄSER UND FLASCHEN
...weil *Selbstgemachtes besser schmeckt!*

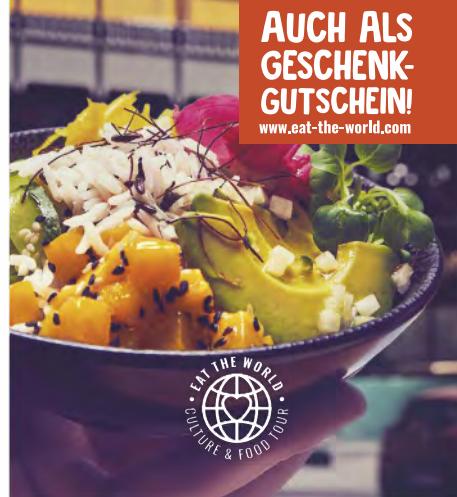


Einmachgläser, Flaschen, Einkochzubehör, Dekoration und Verpackungen in großer Auswahl



glaeserundflaschen.de/E+T

Mit Eat the World 49 Städte kulinarisch-kulturell entdecken.



**AUCH ALS
GESCHENK-
GUTSCHEIN!**
www.eat-the-world.com



**essen &
trinken**

Geschlossene Gesellschaft

Prall-saftige Beeren und sonnenverwöhntes Gemüse verwandeln wir in aufregende Konfitüren, Gelees oder Chutneys. Wir füllen sie fein säuberlich in Gläser und freuen uns jetzt schon auf den Moment, in dem wir sie öffnen und genießen dürfen

REZEPTE KAY-HENNER MENGE FOODSTYLING ACHIM ELLMER FOTOS JORMA GOTZWALD
STYLING ISABEL DE LA FUENTE TEXT MARIANNE ZUNNER



JOHANNISBEER-GELEE MIT ESTRAGON

Volle Ladung Sommer: Frischer und getrockneter Estragon verleihen dem schimmernden Gelee eine aparte Note. **Rezept Seite 45**



HEIDELBEER- HOLUNDER- BLÜTEN-KONFITÜRE

Frühling grüßt Sommer: Das in Sirup eingefangene Aroma von frischen Holunderblüten tut den herb-würzigen Heidelbeeren ausgesprochen gut. **Rezept Seite 45**

PAPRIKAKONFITÜRE MIT WEISSEM BALSAMICO

Leuchtendes Beispiel: Die fruchtige Süße der Paprika wird durch Zucker noch betont und durch Essig fein ausbalanciert. Gewürzt wird mit Lorbeer und Piment.

Rezept Seite 46



MÖHREN-KURKUMA-KONFITÜRE

Alles, außer gewöhnlich: Zwei Wurzeln von sehr unterschiedlichem Charakter und eine Prise Pfeffer machen gemeinsame Sache.
Mit Erfolg! **Rezept Seite 46**



ERDBEER-HIBISKUS-GELEE MIT VANILLE

Pretty in Pink: Die blumigen Noten von Hibiskusblütentee harmonieren hervorragend mit den Beeren. Vanille macht die Liaison perfekt.

Rezept Seite 49



ROTE-BETE-CHUTNEY MIT APERIKOSEN

Mit gewissem Extra: Chili und Ingwer geben dem vollmundigen Chutney eine leichte Schärfe, Koriander und Piment runden es ab.
Rezept rechts

Foto links

ROTE-BETE-CHUTNEY MIT APRIKOSEN

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, VEGAN

Für 4 Gläser (à 200 ml Inhalt)

• 500 g Rote Bete	• 250 g brauner Zucker
• 100 g Zwiebeln	• 250 ml Apfelessig
• 40 g frischer Ingwer	• 150 ml Apfelsaft
• 1 rote Chilischote	Außerdem: 4 sterilisierte
• 150 g getrocknete Aprikosen	Gläser (à 200 ml Inhalt,
• 3 TL Koriandersaat	mit Twist-off-, Bügel- oder
• 8 Pimentkörner	Klammerverschluss;
• 1 TL grobes Meersalz	siehe Kasten Seite 49)

1. Rote Bete putzen, schälen (Küchenhandschuhe benutzen!) und auf der Vierkantreibe grob raspeln. Zwiebeln fein würfeln. Ingwer dünn schälen und fein schneiden. Chilischote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen. Chili sehr fein schneiden. Aprikosen klein würfeln oder im Blitzhacker fein zerkleinern.

2. Koriandersaat im Mörser grob zerstoßen. Piment und Meersalz im Mörser fein zerstoßen und mit Koriander, Zucker, Essig und Apfelsaft in einen breiten Topf geben. Rote Bete, Ingwer, Chili, Zwiebeln und Aprikosen unterrühren.

3. Chutney-Mischung bei starker Hitze offen unter Rühren aufkochen, dann bei milder Hitze 35–40 Minuten dicklich einkochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Das Chutney hat die richtige Konsistenz, wenn der Topfboden beim Umrühren für einen kurzen Moment als Spur sichtbar bleibt.

4. Chutney sofort randvoll in sterilisierte Gläser füllen und fest verschließen. Nach 3–4 Minuten die Gläser 5 Minuten auf den Deckel stellen, wieder umdrehen und auf einem Gitter abkühlen lassen. Das Chutney ist im Kühlschrank 3–4 Wochen haltbar.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:40 Stunden

PRO PORTION (1 EL) 1 g E, 0 g F, 15 g KH = 69 kcal (292 kJ)



Foto Seite 40

JOHANNISBEERGELEE MIT ESTRAGON

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 3 Gläser (à 300 ml Inhalt)

• 1 kg Rote Johannisbeeren	• 16 frische Estragonblätter
• 3 TL getrockneter Estragon	Außerdem: Mulltuch,
• 200 ml trockener Weißwein	3 Twist-off-Gläser (à 300 ml
• 500 g Gelierzucker 2:1	Inhalt)

1. Johannisbeeren kurz waschen und am besten mit einer Gabel von den Rispen streifen. Mit getrocknetem Estragon und 200 ml Wasser zugedeckt aufkochen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Früchte mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und zugedeckt bei mittlerer Hitze weitere 5 Minuten kochen lassen.

2. Ein grobes Sieb über eine Schüssel hängen und mit einem feuchten Mulltuch auslegen. Fruchtmischung hineingießen, Tuchenden über den Früchten zusammenlegen, mit einem passenden Teller und einer vollen Konservendose beschweren. Mindestens 5 Stunden (besser über Nacht) abtropfen lassen.

3. Frische Estragonblättchen abspülen, trocken tupfen und auf einem sauberen Brett mit einem sauberen Messer grob schneiden. Estragon auf die sterilisierten Twist-off-Gläser verteilen.

4. 600 ml Johannisbeersaft abmessen, mit Wein und Gelierzucker in einem großen Topf bei starker Hitze offen unter Rühren zum Kochen bringen und 3 Minuten sprudelnd kochen lassen.

5. Gelierprobe machen. Gelee eventuell abschäumen, sofort randvoll in die sterilisierten Gläser füllen und fest verschließen. Gläser 5 Minuten auf den Deckel stellen, wieder umdrehen und auf einem Gitter abkühlen lassen. Gläser währenddessen gelegentlich umdrehen, damit sich der Estragon gleichmäßig im Glas verteilt. Das Gelee ist ca. 1 Jahr haltbar.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Abtropfzeit mindestens 5 Stunden
PRO PORTION (1 TL) 0 g E, 0 g F, 7 g KH = 31 kcal (133 kJ)

Tipp Die Beeren können Sie auch im Dampfentsafter entsaften. Dann getrockneten Estragon vorher in den Saftauffangbehälter geben und Saft nach dem Abkühlen durch ein feines Sieb gießen. 600 ml Saft abmessen und wie oben verarbeiten.



Foto Seite 41

HEIDELBEER- HOLUNDERBLÜTEN- KONFITÜRE

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Gläser (à 300 ml Inhalt)

• 800 g Heidelbeeren (am besten Waldheidelbeeren)	• 450 g Einmachzucker
• 200 ml Holunderblüten sirup (z.B. von Voelkel)	Außerdem: 4 sterilisierte
• 100 ml Zitronensaft	Twist-off-Gläser (à 300 ml Inhalt)

1. Heidelbeeren verlesen, kurz waschen und abtropfen lassen. 750 g Heidelbeeren abwiegen und mit Holunderblüten sirup, Zitronensaft und Einmachzucker in einen großen Topf geben.

2. Konfitüremasse bei starker Hitze offen unter Rühren zum Kochen bringen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Beeren mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken oder mit dem Schneidstab grob pürieren. Konfitüremasse weitere 5 Minuten kochen lassen.

3. Gelierprobe machen. Konfitüre eventuell abschäumen, sofort randvoll in sterilisierte Gläser füllen, fest verschließen. Gläser 5 Minuten auf den Deckel stellen, wieder umdrehen und auf einem Gitter abkühlen lassen. Die Konfitüre ist ca. 1 Jahr haltbar.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION (1 TL) 0 g E, 0 g F, 7 g KH = 29 kcal (120 kJ)



Foto Seite 42

PAPRIKAKONFITÜRE MIT WEISSEM BALSAMICO

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Gläser (à 250 ml Inhalt)

- 1,4 kg rote Paprikaschoten
- 125 ml Aceto balsamico bianco
- 4 El Zitronensaft
- 2 getrocknete Lorbeerblätter
- 8 Pimentkörner • 1 Tl Salz
- 500 g Gelierzucker 2:1

Außerdem: 4 sterilisierte Twist-off-Gläser (à 250 ml Inhalt)

1. Paprikaschoten putzen, waschen, vierteln und entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf einem Backblech verteilen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der obersten Schiene 8–10 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Backblech aus dem Ofen nehmen, Paprika mit einem feuchten Küchentuch bedecken und 15 Minuten abkühlen lassen.

2. Paprika häuten (ergibt 600 g), mit Balsamico und Zitronensaft in einen großen Topf geben. Lorbeerblätter grob zerbröseln. Mit Pimentkörnern und Salz im Mörser sehr fein zerstoßen. Würzsalz und Gelierzucker zu den Paprika geben, anschließend die Mischung mit dem Schneidstab sehr grob pürieren.

3. Konfitüremasse bei starker Hitze offen unter Rühren zum Kochen bringen und 3 Minuten sprudelnd kochen lassen.

4. Gelierprobe machen. Konfitüre eventuell abschäumen, sofort randvoll in sterilisierte Gläser füllen, fest verschließen. Gläser 5 Minuten auf den Deckel stellen, wieder umdrehen und auf einem Gitter abkühlen lassen. Die Konfitüre ist ca. 6 Monate haltbar.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION (1 Tl) 0 g E, 0 g F, 7 g KH = 29 kcal (126 kJ)



Foto Seite 42

MÖHREN-KURKUMA-KONFITÜRE

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, VEGAN

Für 3 Gläser (à 300 ml Inhalt)

- 500 g Freilandmöhren
- 100 g frische Kurkumawurzel (Asia-Laden; siehe Tipp/Zitat)
- 250 ml Orangensaft (frisch gepresst)
- 3 El Zitronensaft
- 250 g Zucker • 1 Tl Salz
- 20 g Gelierzucker 2:1 (z.B. „Gelfix Extra“, Dr. Oetker)
- 16 Cumeo-Pfefferkörner (z.B. von Herbaria; ersatzweise schwarze Pfefferkörner mit etwas abgeriebener Bio-Zitronenschale)

Außerdem: 3 sterilisierte Twist-off-Gläser (à 300 ml Inhalt)

1. Möhren putzen, schälen und auf der Vierkantreibe grob raspeln. Kurkuma dünn schälen und nicht zu fein schneiden (Küchenhandschuhe benutzen!). Beides mit Orangen- und Zitronensaft, Zucker (bis auf 1 El) und Salz in einen großen Topf geben.

2. Konfitüremasse bei starker Hitze unter Rühren zum Kochen bringen und 20–25 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

3. Topf von der Kochstelle nehmen und alles mit dem Schneidstab fein pürieren. Restlichen Zucker mit Gelierzucker mischen, zur Konfitüremasse geben und nochmals kurz pürieren. Pfefferkörner im Mörser mittelfein zerstoßen.

4. Konfitüremasse erneut bei starker Hitze offen unter Rühren zum Kochen bringen und 3 Minuten sprudelnd kochen lassen.

5. Gelierprobe machen, Konfitüre eventuell abschäumen und den Pfeffer untermischen. Konfitüre sofort randvoll in sterilisierte Gläser füllen und fest verschließen. Gläser 5 Minuten auf den Deckel stellen, wieder umdrehen und auf einem Gitter abkühlen lassen. Gläser währenddessen gelegentlich umdrehen, damit sich der Pfeffer gleichmäßig im Glas verteilt. Die Konfitüre ist ca. 6 Monate haltbar.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION (1 Tl) 0 g E, 0 g F, 4 g KH = 19 kcal (82 kJ)



KAY-HENNER MENGE

>e&t<-Koch

„Frische Kurkuma hinterlässt auf dem Arbeitsgerät oft gelbe Flecken. Wer das vermeiden möchte, nimmt stattdessen 2–4 El flüssigen Kurkuma-Extrakt oder 2–3 Tl gemahlene Kurkuma.“

Foto rechts

RATATOUILLE-CHUTNEY MIT ÄPFELN

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, VEGAN

Für 3 Gläser (à 300 ml Inhalt)

- 200 g rote Spitzpaprika
- 1 Zucchini (250 g)
- 1 Aubergine (300 g)
- 1 rote Pfefferschote
- 100 g Zwiebeln
- 300 g feste Tomaten
- 1 säuerlicher Apfel (200 g)
- 250 ml Apfelessig
- 200 g Zucker
- 1 Tl Fenchelsaat
- 1 Tl gelbe Senfsaat
- 1 Tl mildes geräuchertes Paprikapulver
- 1 Tl grobes Meersalz

Außerdem: 3 sterilisierte Gläser (à 300 ml Inhalt, mit Twist-off-, Bügel- oder Klamverschluss; siehe Kasten Seite 49)

1. Spitzpaprika putzen, waschen, entkernen und 1 cm groß würfeln. Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und das kernreiche weiche Innere entfernen. Zucchini 1 cm groß würfeln. Aubergine waschen, putzen und der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese in 1 cm große Würfel schneiden.



RATATOUILLE-CHUTNEY MIT ÄPFELN

Ziemlich beste Freunde: Die mediterrane Gemüsekreation ist nicht nur zu kräftigem Käse ein Hit, sondern auch zu gegrilltem Fleisch – vor allem zu Lamm. **Rezept links**

FEIGENKONFITÜRE MIT EARL-GREY-TEE

It's Tea Time: Hier wird der Tee mal nicht aus der Tasse getrunken, sondern zusammen mit Früchten, Sternanis und Granatpfelsirup aus dem Glas gelöffelt.
Rezept rechts



2. Pfefferschote der Länge nach halbieren, entkernen, dann in sehr feine Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Tomaten kreuzweise einritzen, in kochendes Wasser geben, kurz ziehen lassen, abschrecken und häuten. Tomaten halbieren, die Stielansätze keilförmig herausschneiden und das Fruchtfleisch würfeln.

3. Apfel schälen vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Apfelwürfel, Essig, Zucker, Fenchel-, Senfsaat, Paprikapulver und Salz in einen breiten Topf geben. Paprika, Zucchini, Auberginen, Pfefferschote, Zwiebeln und Tomaten unterrühren.

4. Chutney-Mischung bei starker Hitze offen unter Rühren aufkochen, dann bei milder Hitze 20–25 Minuten dicklich einkochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Das Chutney hat die richtige Konsistenz, wenn der Topfboden beim Umrühren für einen kurzen Moment als Spur sichtbar bleibt.

5. Chutney sofort randvoll in sterilisierte Gläser füllen und fest verschließen. Nach 3–4 Minuten die Gläser 5 Minuten auf den Deckel stellen, wieder umdrehen und auf einem Gitter abkühlen lassen. Das Chutney ist im Kühlschrank 3–4 Wochen haltbar.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION (1 El) 0 g E, 0 g F, 9 g KH = 42 kcal (176 kJ)

Foto links

FEIGENKONFITÜRE MIT EARL-GREY-TEE

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, VEGAN

Für 4 Gläser (à 250 ml Inhalt)

- 10 g Earl-Grey-Teeblätter
- 650 g reife Feigen
- 60 ml Zitronensaft
- 1 TL gemahlener Sternanis
- 4–5 EL Granatapfelsirup
- 500 g Gelierzucker 2:1

Außerdem: Einmalteebeutel, 4 sterilisierte Gläser (à 250 ml Inhalt, mit Twist-off-, Bügel- oder Klammerverschluss; siehe Kasten rechts unten)

1. Teeblätter in einen Einmalteebeutel geben, in eine Kanne oder Schüssel hängen und mit 400 ml kochend heißem Wasser überbrühen. Tee 10 Minuten ziehen lassen, Teebeutel herausnehmen und über dem Tee kräftig ausdrücken.

2. Feigen waschen, die Stielansätze abschneiden und die Früchte waagerecht halbieren. Hälften jeweils längs und quer vierteln. Feigen und die Hälfte vom Tee in einen großen Topf geben und zugedeckt aufkochen. Bei milder Hitze 15 Minuten weich kochen.

3. Topf von der Kochstelle nehmen. Restlichen Tee und Zitronensaft zur Feigenmasse geben. Sternanis, Granatapfelsirup und Gelierzucker unterrühren.

4. Konfitüremasse bei starker Hitze offen unter Rühren zum Kochen bringen, 3 Minuten sprudelnd kochen lassen.

5. Gelierprobe machen. Konfitüre eventuell abschäumen, sofort randvoll in sterilisierte Gläser füllen und fest verschließen. Nach 3–4 Minuten die Gläser 5 Minuten auf den Deckel stellen, wieder umdrehen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Die Konfitüre ist ca. 1 Jahr haltbar.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION (1 TL) 0 g E, 0 g F, 7 g KH = 32 kcal (135 kJ)



Foto Seite 43

ERDBEER-HIBISKUS-GELEE MIT VANILLE

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, VEGAN

Für 4 Gläser (à 300 ml Inhalt)

- 1,2 kg Erdbeeren
- 4 EL Hibiskusblütentee (z.B. von Tee Gschwendner)
- 100 ml Limettensaft
- 2 TL gemahlene Naturvanille
- 500 g Gelierzucker 2:1

Außerdem: Mulltuch, 4 sterilisierte Twist-off-Gläser (à 300 ml Inhalt)

1. Erdbeeren kurz waschen, abtropfen lassen, putzen und vierteln. Erdbeeren in einen großen Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Hibiskusblütentee und 200 ml Wasser zugeben, zugedeckt aufkochen und 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

2. Ein grobes Sieb über eine große Schüssel hängen und mit einem feuchten Mulltuch auslegen. Fruchtmischung hineingießen, Tuchenden über den Früchten zusammenlegen, mit einem passenden Teller und einer vollen Konservendose beschweren und mindestens 5 Stunden (besser über Nacht) abtropfen lassen.

3. 700 ml Erdbeersaft abmessen (Masse im Sieb entfernen) und mit Limettensaft, Vanille und Gelierzucker in einen großen Topf geben. Bei starker Hitze offen unter Rühren zum Kochen bringen und 3 Minuten sprudelnd kochen lassen.

4. Gelierprobe machen. Gelee eventuell abschäumen, sofort randvoll in die sterilisierte Gläser füllen und fest verschließen. Gläser 5 Minuten auf den Deckel stellen, wieder umdrehen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Das Gelee ist ca. 1 Jahr haltbar.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Abtropfzeit mindestens 5 Stunden
PRO PORTION (1 TL) 0 g E, 0 g F, 6 g KH = 24 kcal (102 kJ)

Den Durchblick behalten

Einmachgläser gibt es in vielen Formen und Größen. Wir erklären, was sie unterscheidet

Twist-off-Gläser

Werden mit Schraubdeckeln aus Metall oder Kunststoff luftdicht verschlossen. Weiteres Zubehör ist nicht nötig.

Bügelgläser

Besitzen eine Drahtvorrichtung, an der sowohl die Halterung für den Glasdeckel als auch ein Bügelverschluss befestigt ist. Zum luftdichten Abschließen des Inhalts braucht man zusätzlich Einmachringe aus Gummi.

Gläser mit Klammerverschluss

Ihre losen Glasdeckel werden mit Metallklammern auf dem Glas befestigt. Einmachringe schließen es luftdicht ab.

Erhältlich z.B. über www.shop-weck.de, www.jarjar.de, www.weckenonline.de, www.glas-shop.com

7 Tage, 7 Teller

Minestrone, Pastasotto, Matjes, Pasta, Chips-Tortilla – unsere Hits der Woche setzen auf Sommer! Ganz schön grün, was der Markt so hergibt, und mit Blick auf steigende Temperatur clever durchdacht

REZEPTE KAY-HENNER MENGE FOTOS ANDREA THODE
STYLING KATJA RAHTJEN TEXT INKEN BABERG



KAY-HENNER MENGE

>e&t<-Koch

Jungfisch und Grüngemüse

Grüner Spargel schmeckt im Ofen gebacken, mit Olivenöl und frisch gehobeltem Parmesan serviert, einfach großartig. Auch im Risotto hat sich sein nussiger Geschmack und der feine Biss längst bewährt. Unser Pastasotto (siehe „Dienstag“) greift das italienische Setting auf: mit Risoni-Nudeln, Polenta und Pistazien.

Five-Spices-Pulver enthält Sternanis, Fenchelsamen, Szechuan-Pfeffer, Gewürznelke und Zimt – blumig-würzig und auch leicht selbst gemacht. Gewürze ohne Fett in der Pfanne rösten, abkühlen lassen und fein mörsern. Fertig ist der Gewürzklassiker aus der chinesischen Küche.

TK-Erbsen sind ein Glücksfall der schnellen Küche: knackig frisch, leicht süß, kuchenfertig verfügbar. Sollte man eigentlich immer im Haus haben. Freiland-Erbsen, Saison ab Mai, punkten gewiss aromatisch, sind aber mit mehr Aufwand verbunden. Für 100 g frische Erbsen müssen gut 300 g Schoten gepalt werden.

Matjes hat's nicht eilig. Der fassgereifte junge Hering schmeckt nicht nur im Juni. Zwei Varianten stehen zur Wahl: das milde holländische Doppelfilet und der kräftige norddeutsche Solitär. Gibt's am Samstag. Mit Ofenkartoffelsalat.

Five-Spices-Kartoffeln aus dem Ofen mit Kohlrabi-Slaw

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

FIVE-SPICES-KARTOFFELN

- 1 kg kleine Kartoffeln (Drillinge)
- 2 TL Five-Spices-Pulver
- 2 TL helle Sesamsaat
- 1 EL Rapskernöl • Salz

KOHLRABI-SLAW

- 1 Bio-Limette
- 3 EL Salatmayonnaise
- 3 EL Magermilchjoghurt
- 2–3 EL Sriracha-Sauce (Chili-Sauce; z.B. von Tabasco)
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- Salz
- 1 säuerlicher Apfel (z.B. Elstar)
- 1 Kohlrabi (ohne Grün ca. 350 g) • 300 g Möhren
- 15 Stiele Koriandergrün

1. Für die Five-Spices-Kartoffeln ein Backblech mit Backpapier belegen. Kartoffeln sorgfältig waschen und trocken tupfen. In einer großen Schüssel Five-Spices-Pulver, Sesam und Öl verrühren, Kartoffeln sorgfältig untermischen. Auf das vorbereitete Backblech geben, salzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 30–35 Minuten garen, dabei 1-mal wenden.

2. Für den Kohlrabi-Slaw Limette heiß waschen und trocken reiben. Von der Limette 2 TL Schale fein abreiben. Limette halbieren und 3 EL Saft auspressen. In einer großen Schüssel Limettenschale, Mayonnaise, Joghurt und Sriracha-Sauce verrühren. Die Zwiebel in dünne Ringe hobeln, mit $\frac{1}{2}$ TL Salz bestreuen und mit den Händen 2–3 Minuten weich kneten. Apfel waschen und ungeschält bis zum Kerngehäuse in feine Stifte hobeln. Apfelstifte erst mit 2 EL Limettensaft mischen, dann unter die Sriracha-Mayonnaise

heben. Kohlrabi und Möhren putzen, schälen und in feine Stifte hobeln. Kohlrabi, Möhren und Zwiebeln unter die Sauce heben.

3. Korianderblätter mit den zarten Stielen grob schneiden und unter den Slaw heben. Nach Belieben mit restlichem Limettensaft abschmecken. Mit den Kartoffeln anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 7 g E, 14 g F, 50 g KH = 379 kcal (1593 kJ)

45 Min.

Montag



Pastasotto mit grünem Spargel und Schweinemedailons

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 30 g geröstete und gesalzene Pistazien (in der Schale)
- 1 TL Koriandersaat
- 2 EL Polenta (Maisgrieß)
- 1 Glas halb getrocknete Kirschtomaten in Öl (180 g Füllmenge; z.B. von LaSelva; abgetropft)
- 675 g grüner Spargel
- 2 Schalotten
- 20 g Butter
- 3 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 250 g Risoni-Nudeln
- 700 ml heiße Gemüsebrühe
- 1 Schweinefilet (500 g)
- Salz • Pfeffer
- 30 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)

1. Pistazien schälen und grob hacken. Koriander im Mörser fein zerstoßen, mit Polenta und Pistazien mischen. Auf einen Teller geben, beiseitestellen. Tomaten grob in Stück schneiden.

2. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, die Enden ca. 1 cm breit abschneiden. Spargel in 4 cm lange Stücke schneiden. Schalotten fein würfeln. Butter und 1 EL Öl in breitem Topf erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Nudeln untermischen. 350 ml Brühe zugeben und bei milder Hitze offen 12–15 Minuten garen, dabei nach 3 Minuten Spargelstücke zugeben und umrühren. Nach und nach restliche Brühe untermischen.

3. Inzwischen Schweinefilet in 8 Medaillons schneiden und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einer Seite in die Pistazien-Panierung geben und gut andrücken. Restliches Öl in einer großen beschichteten Pfanne

erhitzen, Fleisch darin auf der panierter Seite anbraten. Nach 2 Minuten wenden und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 2–3, Umluft 140 Grad) auf der 2. Schiene von unten 6–8 Minuten garen.

4. Käse unter den Pastasotto rühren, Tomaten untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Schweinemedailons anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
PRO PORTION 42 g E, 24 g F, 55 g KH = 627 kcal (2622 kJ)

45
Min.
Dienstag





Kartoffelchips-Erbsen-Tortilla mit Limetten-Aioli

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

35 Min.

Mittwoch

TORTILLA

- 1 Zwiebel (60 g)
- 3 EL Olivenöl
- 200 g TK-Erbsen
- 8 Eier (Kl. M)
- 150 g Kartoffelchips (gesalzen)
- 1–2 TL geräuchertes edelsüßes Paprikapulver

KORIANDER-TOMATEN-SALSA

- 250 g Tomaten
- Piment d'Espelette (ersatzweise Cayennepfeffer)
- Salz
- 10 Stiele Koriandergrün

LIMETTEN-AIOLI

- 1 frische Knoblauchzehe
- 1 Bio-Limette
- 4 EL Salatmayonnaise

1. Für die Tortilla Zwiebel in 5 mm große Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne (28 cm Ø, oben am Rand gemessen) erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten glasig dünsten. Erbsen in einem Sieb mit kochend heißem Wasser überbrühen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen Eier in einer großen Schüssel kurz verquirlen. Chips mit den Händen grob zerkleinern, Paprikapulver untermischen und kurz unter die Ei-Mischung rühren, dann Erbsen und Zwiebeln zugeben und kurz unterrühren.

3. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen, Ei-Masse zugeben und bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten stocken lassen. Tortilla mithilfe eines flachen Deckels wenden, weitere 4–5 Minuten backen.

4. Inzwischen für die Koriander-Tomaten-Salsa Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen. Tomaten waagerecht halbieren, entkernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und je 1–2 Prisen Salz und Piment d'Espelette untermischen. Korianderblätter mit den zarten Stielen fein schneiden, unter die Salsa heben.

5. Für die Limetten-Aioli Knoblauch fein schneiden. Limette heiß waschen, trocken reiben, 1 TL Schale fein abreiben. Knoblauch, Limettenschale, 1 Spritzer -saft und Mayonnaise verrühren.

6. Tortilla auf ein Brett stürzen, in 8 Stücke schneiden und mit der Koriander-Tomaten-Salsa und Limetten-Aioli anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 19 g E, 44 g F, 30 g KH = 619 kcal (2595 kJ)

Grüne Minestrone mit Perlgraupen

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Stange Lauch (250 g)
- 3 Stangen Staudensellerie (200 g) • 4 El Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bio-Zitrone
- 2 dünn abgeschälte Streifen Bio-Zitronenschale
- 2 frische Lorbeerblätter
- 150 g Perlgraupen
- 1,5 l Gemüsebrühe (heiß)
- 450 g grüner Spargel
- 1 Zucchini (300 g)
- 300 g TK-Dicke-Bohnenkerne
- 5–6 Stiele Bohnenkraut
- 1 El Zitronensaft
- 40 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- Salz • Pfeffer

1. Lauch putzen und waschen. Nur den weißen und hellgrünen Teil längs halbieren und quer in 1 cm dicke Stücke schneiden. Staudensellerie putzen, waschen, entfädeln und quer in 5 mm dicke Scheiben schneiden. 2 El Öl in einem großen Topf erhitzen. Lauch und Sellerie darin unter Röhren 3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Knoblauch mit der breiten Seite eines Messers andrücken und zugeben. Zitronenschale, Lorbeer, Perlgraupen und heiße Brühe zugeben, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 15 Minuten kochen lassen.

2. Inzwischen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen. Enden abschneiden, Stangen in 2 cm große Stücke schneiden. Zucchini, waschen, putzen, längs vierteln und das weiche Innere abschneiden. Zucchini quer in 1 cm breite Stücke schneiden. Spargel und Zucchini in die

Suppe geben, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze weitere 10 Minuten kochen lassen.

3. Inzwischen dicke Bohnen mit kochend heißem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, abschrecken und abtropfen lassen. Kerne aus den Hüten drücken und in die Suppe geben.

4. Abgezupfte Bohnenkrautblättchen fein schneiden und in die Suppe geben. Zitronensaft zugeben, eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Mit Parmesan bestreuen, nach Belieben mit restlichem Olivenöl beträufeln und anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 15 g F, 39 g KH = 388 kcal (1617 kJ)

45
Min.
Donnerstag





Raukesalat mit Räucherfisch

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

KRESSE-ZITRONEN-BUTTER

- 75 g Butter (zimmerwarm)
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Fleur de sel
- 1 Beet Gartenkresse

RAUKESALAT

- 1 Bio-Salatgurke
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- Salz
- 2 TL Honig
- 4 EL Weißweinessig
- 6 Eier (Kl. M)
- 1 Bund Rauke
- 6 Stiele Dill
- 150 g Vollmilchjoghurt
- 4 EL Leinöl
- 200 g Räucherforellenfilets
- Pumpernickelscheiben nach Belieben zum Servieren

1. Für die Kresse-Zitronen-Butter Butter mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten aufschlagen. Zitronenschale und 1 Prise Fleur de sel unterrühren. Kresse vom Beet schneiden und unterrühren. Butter in ein Schälchen umfüllen und beiseitestellen.

2. Für den Raukesalat Gurke waschen, streifig schälen und in feine Scheiben hobeln. Zwiebel in dünne Ringe hobeln, in einer großen Schüssel mit $\frac{1}{2}$ TL Salz mischen und mit den Händen 2-3 Minuten weich kneten, Honig und Essig zugeben, Gurken untermischen und 15 Minuten marinieren, dabei ab und zu durchmischen.

3. Inzwischen Eier anstechen und in kochendem Wasser in ca. 6 Minuten wachsweich kochen. Rauke verlesen, waschen und trocken schleudern. Eier abschrecken und pellen. Dillspitzen von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

4. Rauke waschen, trocken schleudern, auf einer Platte verteilen. Gurken-Zwiebeln durchmischen, aus der Marinade heben, auf der Rauke verteilen. Marinade mit Joghurt, Dill und Leinöl verrühren und darübergeben. Forellenfilets zerzpfen, darauf verteilen. Eier längs halbieren und dazwischensetzen. Mit Kresse-Butter servieren. Pumpernickl nach Belieben dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 22 g E, 35 g F, 7 g KH = 449 kcal (1882 kJ)



40 Min.
Samstag

Matjes mit Ofenkartoffelsalat

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 600 g kleine Kartoffeln (Drillinge)
- 3 El Rapskernöl • Salz
- 3 Schalotten (80 g)
- 80 g durchwachsener Speck (in 5 mm dicken Scheiben)
- 200 ml Fleischbrühe
- 4 El Apfelessig
- 2 Tl scharfer Senf
- 500 g breite grüne Bohnen
- 200 g Kirschtomaten
- 6–8 Stiele Bohnenkraut
- 4 Stiele krause Petersilie
- 4 Matjes-Doppelfilets

1. Kartoffeln waschen und oberflächlich ab-schrubben. Kartoffeln ungeschält längs vierteln und mit 1 El Öl mischen. Kartoffeln mit den Schnittflächen nach oben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit Salz würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten garen.

2. Inzwischen Schalotten in feine Ringe hobeln. Speck in feine Würfel schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Speck und Schalotten darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten, Brühe und Essig zugeben und aufkochen. Senf unterrühren und beiseitestellen.

3. Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser 5–7 Minuten garen, abschrecken und im Sieb abtropfen lassen. Bohnen in 3–4 cm lange Stücke scheiden. Kartoffeln und Bohnen mit der Speck-Vinaigrette mischen.

4. Kirschtomaten waschen und halbieren. Bohnenkraut- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und nicht zu fein schneiden. Tomatenhälften und Kräuter unter den Salat heben und mit den Matjes anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 28 g E, 33 g F, 27 g KH =
540 kcal (2263 kJ)



Erbsen-Minz-Pasta

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 400 g TK-Erbsen
- Salz
- 400 g Vollkorn-Penne
- 1 Bio-Zitrone
- 6–8 Stiele Pfefferminze
- Piment d'Espelette
(ersatzweise Cayennepfeffer)
- 180 g Feta-Käse

35 Min.
Sonntag

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in 1 cm breite Ringe schneiden. 2 EL Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Frühlingszwiebeln darin 2–3 Minuten andünsten, 200 g Erbsen zugeben, leicht salzen und zugedeckt bei milder Hitze 5 Minuten dünsten.

2. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. 4 Minuten vor Ende der Garzeit restliche Erbsen zugeben und zusammen mit den Nudeln zu Ende garen.

3. Inzwischen Zitrone heiß waschen, trocken reiben und 1 TL Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und 4 EL Saft auspressen. Minzblätter von den Stielen abzupfen. 100 ml Nudelkochwasser abschöpfen, mit Zitronenschale und Minze zu den Erbsen geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. 3–4 EL Zitronensaft und 1–2 Prisen Piment d'Espelette unterrühren.

4. Erbsen-Nudeln abgießen, dabei 100 ml Nudelkochwasser auffangen. Erbsen-Nudeln zurück in den heißen Topf geben, Erbsenpüree und 50–100 ml Kochwasser unterrühren. Feta auf die Nudeln krümeln, mit Minze garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 28 g E, 21 g F, 76 g KH =
654 kcal (2739 kJ)

Trick 17: Marcel legt den Fisch auf eine umgedrehte Schale, so lassen sich die Gräten leichter ziehen

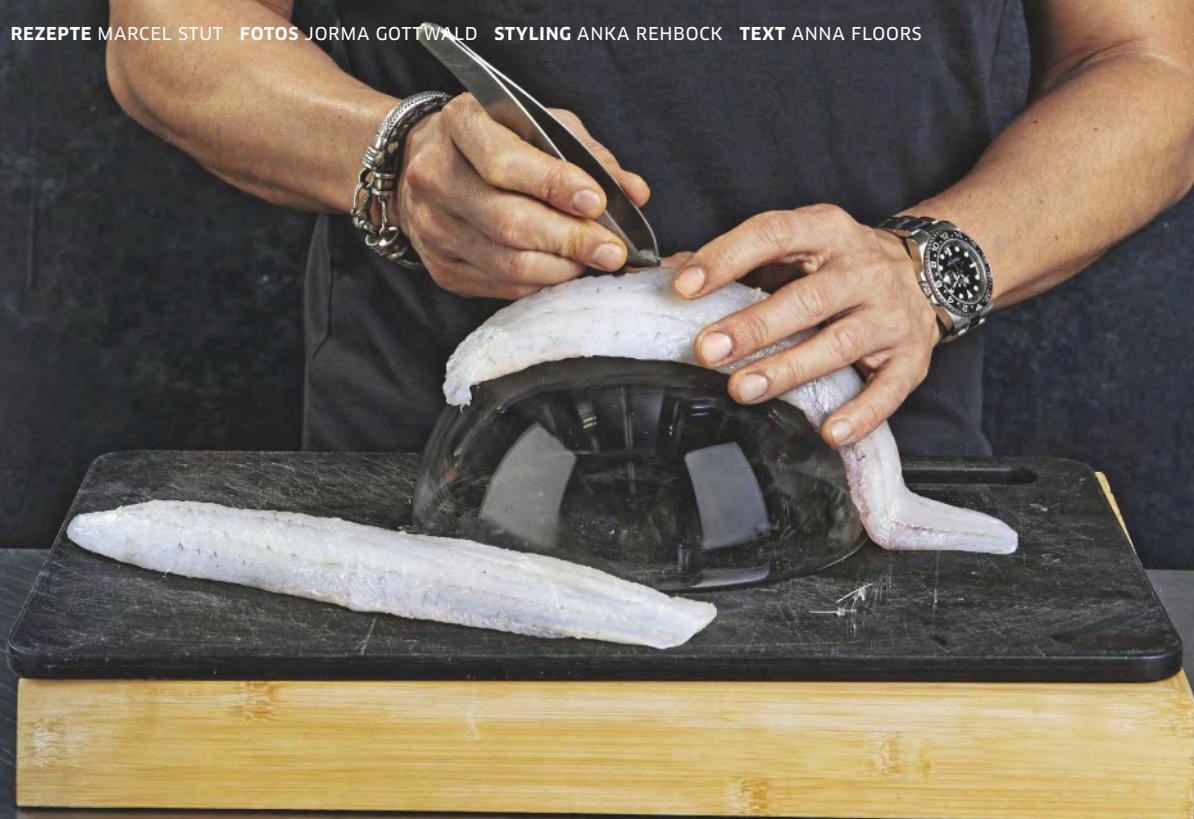
Neue Serie
Comfort
Food

WORKSHOP-SERIE. FOLGE 3

FISCH IN FORM

Außen kross, innen zart, und jeder Bissen knuspert so herrlich: Fischstäbchen versetzen uns zurück in die Kindheit – und machen heute noch genauso glücklich wie damals. Vor allem, wenn sie selbst gemacht sind. »e&t«-Koch Marcel Stut zeigt, wie einfach das gelingt und welche Beilagen auf keinen Fall fehlen dürfen

REZEPTE MARCEL STUT FOTOS JORMA GOTTLWALD STYLING ANKA REHBOCK TEXT ANNA FLOORS





FISCHSTÄBCHEN MIT GURKENSALAT

Mit fernöstlichem Twist: Panko-Brösel ummanteln den Zander, ein Sesam-Soja-Dressing würzt den Gurkensalat, und in der Remoulade mischt Miso-Paste mit.

Rezepte Seite 61



1 Für die Miso-Remoulade gibt Marcel alle Zutaten in ein hohes Gefäß, damit beim Mixen nichts danebengeht.



2 Den Schneidstab zieht er erst dann hoch, wenn alle Zutaten verbunden sind. Auf die Weise entsteht eine dickliche Creme.



3 Unser Koch verfeinert seine Remoulade mit frischem Schnittlauch, Cornichons und Shiso-Kresse.



4 Für die Fischstäbchen schneidet Marcel das Filet in gleich große Streifen, so ist später alles gleichzeitig gar.



5 Für die Panierung schlägt unser Koch ein Ei in eine Schüssel und verquirlt es sorgfältig mit dem Schneebesen.



6 Die Fischstücke zieht er durch das Ei. Wichtig: Dabei darauf achten, dass alle Stücke rundum mit Ei bedeckt sind.



7 Für eine besonders knusprige Hülle mischt Marcel Semmel- und Panko-Brösel und wälzt die Fischstücke darin.



8 Zum Ausbacken verwendet unser Koch einen Wok statt der Fritteuse, dadurch braucht er weniger Fett.



9 Marcel hebt die Fischstäbchen mit einem Schaumlöffel aus dem heißen Öl und lässt sie vor dem Servieren gut abtropfen.

FISCHSTÄBCHEN

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 700 g Zanderfilet (ohne Haut; ersetztweise Seelachsfilet)
- 1 Ei (Kl. M)
- 80 g Semmelbrösel
- 80 g Panko-Brösel (Asia-Laden)
- Salz
- Pfeffer
- 200 ml neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)

Außerdem: Wok

1. Fisch entgräten und in 3–4 cm breite Stücke schneiden. Ei in einer Schüssel verquirlen. Semmel- und Panko-Brösel in einem tiefen Teller mischen.

2. Fischstücke rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Durch das Ei ziehen, abtropfen lassen, dann in den Bröseln wenden. Panierung andrücken.

3. Öl im Wok erhitzen und die Fischstücke darin bei mittlerer Hitze portionsweise ca. 2 Minuten goldgelb ausbacken. Fischstücke auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Gurkensalat und Remoulade (siehe folgende Rezepte) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 39 g E, 23 g F, 29 g KH = 490 kcal (2060 kJ)

GURKENSALAT

* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

- 1 El helle Sesamsaat
- 1 El dunkle Sesamsaat
- 1 kleine rote Chilischote
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 6 El Sweet-Chili-Sauce
- 5 El Limettensaft (frisch gepresst)
- 1 El Apfelessig
- 4 El Sojasauce
- 1 El Sesamöl
- 2 El Olivenöl
- Pfeffer
- 2 kleine Bio-Salatgurken
- 8 Radieschen
- 3 Frühlingszwiebeln
- Salz

1. Sesamsaaten in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Chili putzen, waschen, entkernen und fein schneiden. Knoblauch fein schneiden. Sweet-Chili-Sauce, Limettensaft, Essig, Sojasauce, Sesam- und Olivenöl in einer großen Schale verrühren. Chili und Knoblauch zugeben und mit Pfeffer würzen. Gurken putzen, waschen, streifig schälen und längs halbieren. Die Kerne mit einem Teelöffel herausschaben. Gurkenhälften schräg in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Das Weiße und Hellgrüne in sehr feine Scheiben schneiden und 10 Minuten in kaltes Wasser legen. Gurken und Radieschen zum Dressing geben. 10 Minuten marinieren lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Frühlingszwiebeln im Sieb abtropfen lassen und zum Salat geben. Mit Sesam bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 3 g E, 12 g F, 13 g KH = 183 kcal (770 kJ)

MISO-REMOULADE

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 120 ml Traubenkernöl (ersetztweise Sonnenblumenöl)
- 2 El geröstetes Sesamöl
- 2 Eier (Kl. M)
- 2–3 Tl Limettensaft (frisch gepresst)
- 1 ½ El helle Miso-Paste (Asia-Laden)
- 2 Tl Wasabi-Paste
- 6 Cornichons (in Lake)
- 1 Beet Shiso-Kresse
- 2 El Crème fraîche
- 4 El Schnittlauch (in feine Röllchen geschnitten)
- Pfeffer

1. Für die Mayonnaise Öle, 1 Ei, Limettensaft, Miso- und Wasabi-Paste in einen hohen Rührbecher geben. Schneidstab auf den Boden des Rührbechers stellen und ohne ihn zu bewegen so lange laufen lassen, bis sich die Zutaten verbunden haben. Dann den Schneidstab langsam auf und ab bewegen, bis eine cremig-dickliche Mayonnaise entstanden ist. In eine Schale füllen und kalt stellen.

2. Cornichons in sehr feine Würfel schneiden. Kresse vom Beet schneiden. Restliches Ei anstechen und in kochendem Wasser in 8–10 Minuten hart garen. Ei abschrecken, pellen und fein scheiden.

3. Crème fraîche, Cornichons, 2 El Gurkenlake, Schnittlauchröllchen, Kresse und fein geschnittenes Ei zur Mayonnaise geben und mit Pfeffer abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 5 g E, 41 g F, 3 g KH = 412 kcal (1725 kJ)



„ZANDER LÄSST SICH SEHR GUT
FRITTIEREN: ER HAT
FESTES FLEISCH UND EINEN MILDEN
GESCHMACK.“

»e&t«-Koch Marcel Stut

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.

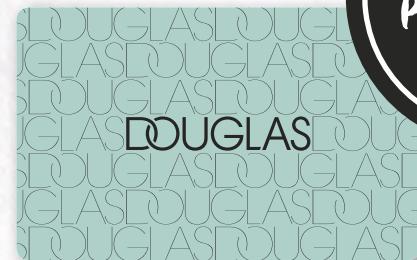
**Stilvolle
Prämien zur
Wahl!**



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

Unter **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)

RICHTIG VON DER ROLLE

Die Cannoli haben's in sich: Drei herzhafte Füllungen, und aus der süßen Nascherei wird ein respektabler Snack. Die Kleinen sind klassisch am Rohr frittiert, luftig zart und doch Manns genug, einen Negroni zu stemmen. Zum Aperitivo, auf Eis, mit Orange

REZEPTE MICHAEL WOLKEN FOTOS JORMA GOTTLWALD STYLING ANNE BECKWILM TEXT INKEN BABERG

Unser
anspruchsvollstes
Gericht im
Heft

Tomaten-Cannolo

Das Vollmundige: mit geschälten Tomaten, passierten Tomaten, Rotwein, Lorbeer und Harissa-Würze



Negroni

Campari, Gin und Wermut. Erfrischend herb, dezent bitter. Italianità auf Eis zum Ausklang des Tages

Blumenkohl-Cannolo

Das Mild-Süßliche: Cremiger Büffel-Ricotta, Vanille und Sahne tragen das feine Kohlaroma



Dicke-Bohnen-Minz-Cannolo

Das Nussig-Frische: Dicke Bohnen, Minze, Büffel-Ricotta. Mit Paprika- und Weizengraspulver bestäubt

„**CANNOLI SICILIANI** sind eigentlich süß: kleine frittierte Teigrollen mit einer Füllung aus Ricotta, Vanille, Schokostücken, kandierten Früchten. Ich wollte wissen, ob die Röhrchen auch herhaft was hermachen. Rot- oder Portwein gibt dem Teig den Bitterton. Gefüllt ist er in drei Varianten: mit Blumenkohl-, Dicke-Bohnen- und Tomatencreme. Weiß, Grün und Rot. Mit der Farbe steigert sich die Würze. Zwei enthalten Büffel-Ricotta. Und wer fünf schafft, hat ausgesorgt für den Abend. Die restliche Füllung schmeckt morgens auf Brot. Salute.“
»e&t«-Koch Michele Wolken

Cannoli-Teig

** MITTELSCHWER,
GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für ca. 21 Stück (4–5 Portionen)

- 40 g Schweineschmalz (ersatzweise Butterschmalz)
- 250 g Weizenmehl
- 20 g Zucker
- 10 g Instant-Kaffeepulver (wer es weniger bitter mag, nimmt 5 g)
- 125 g Rotwein (wer es weniger bitter mag, nimmt Portwein)
- Salz • 1 Eigelb (Kl. M)

Außerdem: Rollholz, Nudelmaschine, runder Ausstecher (10 cm Ø), 4–8 Cannoli-/Schillerlocken-Formen, 2 l Öl zum Frittieren (z.B. Maiskeimöl), Küchenthermometer

1. Für den Teig Schmalz im Topf zerlassen, leicht abkühlen lassen. Mehl fein sieben. Zucker, Schmalz, Kaffeepulver, Rotwein, Mehl und 1 Prise Salz in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine) erst langsam, dann auf mittlerer Stufe zum geschmeidigen Teig verarbeiten. In Klarsichtfolie oder Backpapier einwickeln und 2 Stunden kalt stellen.

2. Teig halbieren. 1 Hälfte mit dem Rollholz flach drücken, anschließend mit der Nudelmaschine bis Stufe 6 durchdrehen. Teig dabei so oft wie

möglich zusammenklappen und durchdrehen (siehe Info). Aus der Teigbahn mit dem Ausstecher Kreise ausschneiden. Restlichen Teig ebenso verarbeiten. Jeden Teigkreis mit dem Rollholz leicht oval ausrollen und um eine Cannoli-/Schillerlocken-Form legen. Die obere Teigkante an der Innenseite leicht mit Eigelb bepinseln (siehe Seite 66, Foto A) und überlappend einrollen, dabei leicht andrücken.

3. Öl im Topf auf 170 Grad erhitzen (Küchenthermometer benutzen!). Jeweils 1 Teigrolle mit der Schaumkelle ins Öl geben und darin 1 Minute schwimmend ausbacken, Teigrollen dabei auf der Schaumkelle lassen, damit sie während des Frittierens nicht am Topfboden anhaften. Mit der Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Rollen leicht abkühlen lassen, vorsichtig die Formen herausziehen, Teigrollen vollständig auskühlen lassen. Über Nacht in Keksdosen aufbewahren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Kühlzeit 2 Stunden plus Abkühlzeit

PRO STÜCK 1 g E, 10 g F, 10 g KH = 139 kcal (583 kJ)

Info Durch das Zusammenklappen des Teigs entstehen Luftblasen, die den Teig lockerer machen. Beim Frittieren entstehen ebenfalls Blasen. Sie zeugen von einem gelungenen frittierten Teig.

Tomatenfüllung

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 7 Cannoli

- 1 Dose geschälte Tomaten (400 g Füllmenge) • 60 g Schalotten
- 2–3 El Olivenöl
- 200 ml passierte Tomaten
- 150 ml Rotwein • Salz • Pfeffer
- 1 frisches Lorbeerblatt
- ½ TL Harissa-Pulver (Gewürzmischung)

Außerdem: Gaze- oder Mulltuch, Spritzbeutel, edelsüßes Paprikapulver und Weizengraspulver zum Bestäuben

1. Am Vortag Tomaten in der Dose mit der Schere klein schneiden. Sieb mit feuchtem Gazetuch auslegen. Tomaten ins Tuch geben. Tuchenden über der Masse zusammendrehen und die Masse

gut ausdrücken. Sieb über ein hohes Gefäß hängen (das Säckchen soll später nicht in der Abtropfflüssigkeit liegen). Mindestens 12 Stunden (am besten im Kühlschrank) abtropfen lassen.

2. Schalotten in feine Würfel schneiden. Öl im großen Topf erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren 10 Minuten braten. Abgetropfte Tomatenmasse, passierte Tomaten, Rotwein, Salz, Pfeffer und Lorbeer zugeben. Aufkochen und offen bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren 45 Minuten kochen lassen.

3. Sauce durch ein feines Sieb streichen, mit der Suppenkelle stark durchdrücken. Sieb sauber abkratzen, Tomaten in einem breiten Topf bei milder Hitze bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen (150 g), dabei öfter umrühren. Mit Harissa würzen und kalt stellen.

4. Kurz vorm Servieren Masse in den Spritzbeutel geben, in 7 Cannoli etwas Masse spritzen (siehe Tipp). Weizengras- und Paprikapulver darübersieben und servieren. Dazu einen Negroni (siehe Rezept Seite 66) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:45 Stunden plus Abtropfzeit mindestens 12 Stunden

PRO STÜCK (Cannoli mit Füllung) 1 g E, 11 g F, 11 g KH = 154 kcal (645 kJ)

Tipp Restliche Masse z.B. als Brotaufstrich nutzen. Gekühlt 1–2 Tage haltbar.



Das Equipment (v.l.n.r.): Spritzbeutel, Nudelmaschine, Cannoli-/Schillerlocken-Formen, Skizze für den Teller, Ausstecher (10 cm Ø). Nicht im Bild: Rollholz, Küchenthermometer, Gaze-/Mulltuch

Blumenkohlfüllung

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 7 Cannoli

- 230 g Bio-Blumenkohl
- 1/3 Vanilleschote • Salz
- 100 ml stilles Mineralwasser
- 50 g Büffel-Ricotta (von Casa Madaio; z.B. über www.viani.de)
- 30 ml Schlagsahne

Außerdem: Spritzbeutel, edelsüßes Paprikapulver und Weizengraspulver zum Bestäuben

1. Am Vortag Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen. Vanilleschote längs halbieren, Mark herauskratzen. Blumenkohl in kochendem Salzwasser in 6–7 Minuten weich garen. Mit der Schaumkelle herausnehmen, in hohen Rührbecher geben, Mineralwasser zugeben, mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit Salz würzen, ins feine Sieb geben, stark durchdrücken. Püree mit Vanillemark im Topf bei milder Hitze unter Rühren 10 Minuten stark einkochen, salzen. Beiseite abkühlen lassen. Ricotta und Sahne mit den Quirlen des Handrührer in einer Schüssel schaumig aufschlagen, mit Kohlmasse verrühren und kalt stellen.

2. Kurz vor dem Servieren Masse in den Spritzbeutel geben, je etwas Masse in 7 Cannoli spritzen (siehe Tipp). Weizengras- und Paprikapulver darüber sieben, servieren. Dazu Negroni servieren (siehe Rezept rechts).

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Abkühlzeit ca. 30 Minuten

PRO PORTION 1 g E, 11 g F, 10 g KH = 149 kcal (624 kJ)

Tipp Restliche Masse z.B. als Brotaufstrich nutzen. Gekühlt 1–2 Tage haltbar.

Dicke-Bohnen-Minz-Füllung

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 7 Cannoli

- 10 g frische Minze
- 200 g Dicke-Bohnen-Kerne (gepalt von ca. 500 g Dicken Bohnen)
- Salz

- 15 g italienischer Hartkäse (z.B. Pecorino) • 100 ml stilles Mineralwasser
- 40 g Büffel-Ricotta (von Casa Madaio; z.B. über www.viani.de)
- 40 ml Schlagsahne

Außerdem: Spritzbeutel, Weizengraspulver und edelsüßes Paprikapulver

1. Minzblätter von den Stielen abzupfen. Bohnenkerne in kochendem Salzwasser 4 Minuten garen. Minzblätter 10 Sekunden mitgaren. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Bohnenkerne aus den Häuten drücken.

2. Käse fein reiben. Minz-Bohnen und Mineralwasser mit dem Schneidstab sehr fein pürieren, mit Salz würzen. Püree im Topf bei milder Hitze unter gelegentlichem Umrühren dicklich einkochen, beiseitestellen und abkühlen lassen. Kaltes Minz-Bohnen-Püree, Käse, Ricotta und Sahne mit den Quirlen des Handrührers schaumig aufschlagen und bis zum Gebrauch kalt stellen.

3. Kurz vorm Servieren Masse in den Spritzbeutel geben, etwas Masse in 7 Cannoli spritzen (siehe Tipp). Weizengras- und Paprikapulver darüber sieben und servieren. Dazu Negroni (siehe folgendes Rezept) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Abkühlzeit ca. 30 Minuten

PRO PORTION 2 g E, 11 g F, 11 g KH = 158 kcal (666 kJ)

Tipp Restliche Masse z.B. als Brotaufstrich nutzen. Gekühlt 1–2 Tage haltbar.

Negroni

* EINFACH, SCHNELL

Für 1 Glas

- 3 cl Gin (z.B. Hepple; über www.weinquelle.com)
- 3 cl roter Wermut (z.B. Antica Formula; über www.weinquelle.com)
- 3 cl Campari

Außerdem: Tumbler-Glas, Eiswürfel, Orangenschale zum Garnieren

1. Gin, Wermut und Campari auf Eis in einem Tumbler verrühren, mit Orangenschale garnieren, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten
PRO GLAS 0 g E, 0 g F, 6 g KH = 190 kcal (800 kJ)

So formen und füllen Sie Cannoli



Teigkreis oval ausrollen, um die Form legen, Rand mit Eigelb bepinseln, überlappend einrollen, andrücken.



Den auf der Schillerlocken- bzw. Cannoli-Form frittierten Teig mit der Form darin abkühlen lassen.



Abgekühlten Teig von der Form ziehen und die Rollen mithilfe eines Spritzbeutels füllen.

Mach
mir
ein
T

Kalt aufgießen! Mit Spaß erfrischen!



Hier klebte ein original frio Beutel zum Ausprobieren. Schade, leider war jemand schneller als Du. frio findest Du im Handel oder unter: teekanne.de



Gut fühlen schmeckt.

LOKAL- ANSICHTEN

Seit Mai dürfen Restaurants und Bars wieder öffnen. Wie lief der Neustart? Welche Folgen hatte der Lockdown? Sechs Gastronomen über Abholmenüs, neue Konzepte und ihre Wünsche an die Politik

PROTOKOLLE CLAUDIA MUIR

Warten auf Gäste:
Auch das „Igniv“
in Bad Ragaz hat
wieder geöffnet –
mit Sicherheitsab-
stand versteht sich



DOUCE STEINER

Zusammen mit ihrem Ehemann und Co-Koch

Udo Weiler betreibt sie das Restaurant „Zum Hirschen“ im badischen Sulzburg. Mit zwei Michelin-Sternen ist Steiner die am besten bewertete Köchin Deutschlands. Die

49-Jährige lernte das Kochhandwerk bei ihrem Vater Hans-Paul Steiner und arbeitete danach bei Harald Wohlfahrt in der „Schwarzwaldstube“ in Baiersbronn und bei Georges Blanc in Vonnas bei Lyon. Seit 2019 steht auch die Tochter als Auszubildende am Herd. Das „Zum Hirschen“ öffnete am 22. Mai wieder.



TIM MÄLZER

Er zählt zu den bekanntesten Köchen Deutschlands. Der 49-Jährige betreibt vier Restaurants – Flaggschiff ist die „Bullerei“ in Hamburg – und ist an mehreren Restaurants beteiligt. Mälzer ist erfolgreicher Kochbuchautor und Fernsehkoch. Seine erste TV-Show „Schmeckt nicht, gibt's nicht“ erreichte täglich bis zu 1,5 Millionen Zuschauer. Aktuell sind die Sendungen „Kitchen Impossible“ und „Ready to Beef!“. Seit dem 26. Mai ist sein Restaurant „Die Gute Botschaft“ an der Hamburger Außenalster wieder geöffnet.

„Als ich die Türen des Restaurants abschloss, kamen mir die Tränen.“

„Ich hatte mir schon vor dem offiziellen Lockdown darüber Gedanken gemacht, ob wir schließen sollten. Zwei Tage haben wir gebraucht, bis wir uns dazu entschieden. In dieser Zeit habe ich mich das erste Mal in meinen Leben so gefühlt, als hätte ich keine Antworten, ich wusste eigentlich nicht weiter. Als es dann soweit war, die Homepage aktualisiert, die Banken angerufen, Kurzarbeit angemeldet und ich die Türen des Restaurants abschloss, kamen mir die Tränen.“

Die Wochen der Schließung habe ich als Chance genutzt, mir grundlegende Gedanken zu machen. Wie mache ich wieder auf? Was will ich eigentlich? Was war bisher schlecht? Mir ist klar geworden, dass, obwohl ich gut organisiert bin, ich als Mensch in den letzten Jahren auf der Strecke geblieben bin. Mein absoluter Traum war es immer, nur zwei Menüs und kein À-la-carte-Essen anzubieten. Ich wünschte mir eine ruhigere Arbeitsweise, das Essen sollte qualitativ noch hochwertiger sein. Und so machen wir es nun. Dass wir jetzt weniger Gäste bewirten dürfen, finde ich nicht schlimm. Vor Corona waren der Mittwoch und der Donnerstag etwas verhalten, freitags und samstags war das Restaurant voll. Deshalb habe ich auf unserer Homepage geschrieben: „Vielleicht haben Sie ja Lust, uns mittwochs oder donnerstags zu besuchen, es würde uns helfen, das Wochenende zu entzerrn.“ Das hat Wunder gewirkt. So viele Gäste sagen zu mir: „Gut, dass Sie das geschrieben haben, darüber haben wir gar nicht nachgedacht.“

„Innerhalb weniger Tage hat man uns den Stecker gezogen.“

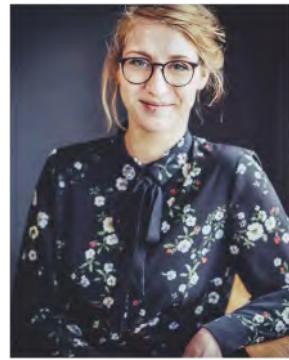
„Mein Restaurant ‚Die Gute Botschaft‘ in Hamburg habe ich mit neuem Konzept wiedereröffnet. Die Speisen sind etwas eckiger, mutiger und persönlicher geworden. Sie sind weniger verkopft und philosophisch, sondern mehr aus dem Bauch heraus. Das kommt unglaublich gut bei den Gästen an. Die ‚Bullerei‘ wird gerade umgebaut und renoviert und hoffentlich planmäßig im Oktober wieder geöffnet.“

Ein Großteil meiner rund 210 Mitarbeiter hat Kurzarbeitergeld bekommen, das aufgestockt wurde. Mit Kollegen aus meiner Brigade arbeiteten wir auf freiwilliger Basis für ‚Kochen für Helden‘. Die Aktion wurde von Berliner Kollegen initiiert und lief dann bundesweit in vielen Städten. Die Idee dahinter war, Menschen wie den Ärzten, Krankenpflegern und Supermarktmitarbeitern, die während des Lockdowns alles am Laufen gehalten haben, mit einem richtig guten Essen Danke zu sagen. Von der Politik hätte ich mir während der Krise mehr Transparenz in der Entscheidungsentwicklung gewünscht. Also, weshalb werden die und die Entscheidungen getroffen. Wir standen am Anfang ziemlich alleine da. Man hat uns ja innerhalb weniger Tage einfach den Stecker gezogen, ohne uns Aussicht auf ein Hilfspaket zu geben. So konnte ich nicht unternehmerisch tätig werden. Und wenn es jetzt Hilfspakete geben wird, wünsche ich mir, dass genau hingeschaut wird, wie viel wo gebraucht und das Geld nicht nach dem Gießkannenprinzip verteilt wird.“



VINCENT KLINK

Der Spitzenkoch wuchs in Schwäbisch Gmünd auf und betreibt seit 1991 in Stuttgart das Restaurant „Wielandshöhe“. Klink machte sich auch als Autor kulinarischer Literatur und als Mitherausgeber der kulinarischen Zeitschrift „Häuptling Eigener Herd“ einen Namen. 2019 erschien sein Buch „Ein Bauch lustwandelt durch Wien“, und auch Klinks Online-Tagebuch auf www.wielandshoehe.de ist lesenswert. Sein Restaurant eröffnete nach dem Lockdown am 4. Juni.



SOPHIE LEHMANN

Sie ist Gastgeberin im Hamburger Restaurant „100/200“. Nach ihrer Ausbildung zur Köchin, Hotelfachfrau und Sommelière arbeitete die 28-Jährige in dem Restaurant „Osteelounge“ in Dierhagen in Mecklenburg-Vorpommern. Zusammen mit ihrem Partner, dem Eigentümer und Küchenchef Thomas Imbusch, entwickelte sie das Konzept für das im August 2018 eröffnete „100/200“, in dem die Gäste an langen Tischen um die offene Küche sitzen. Am 26. Mai öffnete das Restaurant wieder mit dem Motto „Beginn 2.0“.

„Ich lebe bewusster, bin nachdenklicher geworden.“

„Es gehört ja zum guten Ton, dass man jammert. Aber der Lockdown gehörte, mit zwei Ausnahmen, zu der schönsten Zeit meines Lebens. Das war mein erster langer Urlaub, denn in vierzig Berufsjahren hatte ich nie mehr als vier Tage frei. Ich habe übrigens fast zehn Kilo abgenommen – in der Restaurantküche muss ich mich ja die ganze Zeit durchprobieren. Mein Team habe ich wirklich vermisst. Mir war vor der Schließung gar nicht so bewusst, dass wir wie eine Familie sind. Ich lebe jetzt bewusster und bin nachdenklicher geworden.“

Was ich natürlich auch vermisst habe war, dass Geld rein gekommen ist. Den Gedanken daran konnte ich ganz gut verdrängen. Meine Devise lautete: Was man nicht verhindern kann, trägt man mit Fassung und denkt nicht lange darüber nach. Rund 100000 Euro Fixkosten habe ich im Monat. Die sieben Wochen konnte ich nur mit meinen Rücklagen finanziell überbrücken, die ich eigentlich als Altersvorsorge zurückgelegt hatte. Es gab auch Geld von der Regierung, aber das ist quasi auf dem Konto geschmolzen. Ein bisschen geärgert haben mich die Kredite von der Kreditanstalt für Wiederaufbau, die als Hilfe für den Wiederaufbau der Gastronomie angeboten wurden. Da bezahlt man aber 3 Prozent Zinsen. Das ist keine Hilfe, sondern ein ganz normaler Kredit. Ein Glück für uns ist, dass wir ein relativ gutes Mittagsgeschäft haben, und wenn man das Abendgeschäft dazunimmt, können wir bei halber Belegung zumindest kostendeckend arbeiten.“

„Unser ursprüngliches Konzept mussten wir komplett ändern.“

„Der erste Tag der Wiedereröffnung war sehr aufregend für uns. Thomas und ich haben die ganze Nacht davor kein Auge zugemacht. Trotz allem war die Freude riesengroß, wieder Gäste zu haben und Stammgäste wiederzusehen. Der Anfang war ungewohnt, mittlerweile läuft im Service alles rund, auch wenn das Tragen der Maske für uns anstrengend ist. Unser ursprüngliches Konzept mussten wir komplett ändern – für uns ein fundamentaler Einschnitt. Vor Corona konnten die Gäste am Anfang des Abends die Köche in der Küche besuchen, die steht quasi mitten im Restaurant. Dort bekamen sie die ersten Häppchen, einen Schaumwein und konnten einen Blick ins Kühlhaus werfen. Jetzt agiert das ‚100/200‘ wie ein ‚normales‘ Restaurant: Der Abend fängt am Tisch an, die Küche bereitet zu, und der Service trägt die Gerichte zum Gast.“

Kurz nach der Schließung riefen uns Produzenten an, die auf ihren Lebensmitteln sitzengeblieben und verzweifelt waren, da sie davorstanden, alles entsorgen zu müssen. Wir wollten sie unbedingt unterstützen, haben ihre Produkte gekauft und über Nacht die ‚Grund-Box‘ entwickelt: eine Kiste mit fertig gekochtem Essen für sieben Tage – bodenständige Gerichte wie Königsberger Klopse, einen Eintopf, alles für eine Brotzeit, dazu Wein und etwas Süßes. Die hat unglaublich gut funktioniert, und wir konnten tatsächlich drei Betriebe vor der Insolvenz retten. Uns hat das Mut gemacht, sodass wir die Kiste auch jetzt anbieten und bundesweit verschicken.“



JÖRG MEYER

Seine Bar „Le Lion“ eröffnete der Barkeeper 2007 in der Hamburger Innenstadt, 2008 wurde diese bei dem Wettbewerb „Tales of Cocktails“ als weltbeste Neueröffnung gekürt. Meyer ist der Erfinder des Cocktails „Gin Basil Smash“, eine Gin-Sour-Variante mit frischem Basilikum, die mittlerweile weltweit in Bars gemixt wird. Der dreifache Vater betreibt zudem die Hamburger Bar „Boilerman“ und arbeitet als Berater für neue Barkonzepte. „Le Lion“ eröffnete am 13. Mai wieder mit 35 Prozent der ursprünglichen Plätze.

„Mich stört es, dass die Regierung uns nie erwähnt hat.“

„In der Bar „Le Lion“ versuchen wir, die Corona-Auflagen nicht sichtbar zu machen. Natürlich tragen die Kollegen Masken, aber eine Plexiglasscheibe vor dem Tresen gibt es bei uns nicht. Der Gast kann sich mit dem Smartphone diskret einchecken, und wir haben coole Flaschen mit Desinfektionsmittel hier und da stehen. Ich freue mich über ein Stückchen Normalität, und ich freue mich für die Gäste, dass sie wieder einen ganz normalen Barabend bei uns genießen können. Nur 35 Prozent der Plätze dürfen bei uns belegt werden. Deshalb haben wir drei Zeitfenster als Zwei-Stunden-Slots eingeführt. Der Gast kann sich online das gewünschte Zeitfenster reservieren. Trotzdem halten wir ein paar Plätze frei, falls jemand spontan vorbeikommt.“

Am Anfang des Lockdowns war ich relativ entspannt und habe wenig gesagt. Doch dann störte es mich immer mehr, dass die Gastronomie wochenlang von der Politik nie erwähnt wurde. Es ist nicht richtig, dass der zweitstärkste Wirtschaftsfaktor in Hamburg, der Tourismus mit Gastronomie, mit Füßen getreten wird. Es gab und gibt keine Kommunikation mit uns, uns fehlt es an Perspektiven. Irgendwann haben wir eine Aktion gestartet und Stühle auf den Platz vor dem Hamburger Rathaus gestellt, um auf unsere Situation aufmerksam zu machen. Auch darauf gab es keine Reaktionen. Was ich mir wünsche ist, dass die Politik endlich aufhört, die Gastronomie als Schmuddelkind zu sehen.“



ALEXANDER HUBER

Seit 2018 ist er Vorsitzende der „Jeunes Restaurateurs“ (JRE), einer Vereinigung junger Spitzenköche. Der Koch führt in elfter Generation den „Huberwirt“ in Pleiskirchen in Oberbayern. Ihm ist es in gelungen, das Traditionsrestaurant behutsam zu modernisieren, ohne dabei die bayerischen Wurzeln aus den Augen zu verlieren. Für seine Interpretationen der regionalen Wirtshausküche hält er seit 2014 einen Michelin-Stern. Der „Huberwirt“ ist seit dem 26. Mai wieder geöffnet.

„Wir fordern die dauerhafte Senkung der Mehrwertsteuer.“

„Da wir ein Familienbetrieb sind, der sein Restaurant in einer eigenen Immobilie betreibt, haben wir keine Pacht zu zahlen. Nach vier Wochen fingen wir mit einem Abholmenü an, um die verbleibenden Fixkosten zu stemmen. Wir haben versucht, unseren Mitarbeitern solange wie möglich das volle Gehalt zu zahlen. Allerdings mussten wir irgendwann fast alle in Kurzarbeit schicken. Früher hatten wir 70 Plätze, jetzt sind es 45 bis 48 – eine akzeptable Zahl, da die Gäste zeitlich flexibler sind als vor dem Lockdown. Aber in Bayern kämpfen wir sehr mit der Vier-Erwachsenen-Regel pro Tisch – die verstehen Gäste teilweise nur bedingt.“

Ich hoffe, dass es nicht so wird, glaube aber, die Massenschließungen in der Gastronomie kommen noch. Wir müssen jetzt den Dialog mit der Politik suchen, damit die Herausforderungen unserer Branche deutlich werden. Generell fordert die JRE, dass stärker auf Qualität und Nachhaltigkeit geachtet wird. Das gilt für die Gastronomie ebenso wie für Erzeuger und Handel. Diese Ziele sind nicht durch Lippenbekenntnisse oder neue Gütesiegel zu erreichen. Qualität hat ihren Preis. Es sollte eine Förderungspolitik geben, die viel stärker diejenigen unterstützt, die sich um Regionalität, Klimaschutz und Nachhaltigkeit kümmern. Zudem fordern wir die dauerhafte Senkung der Mehrwertsteuer auf 7 Prozent für Speisen, den Abbau der Bürokratie und die finanzielle Unterstützung innovativer Konzepte und Gründer.“

Achim setzt Akzente

Mit kräftigen Farbtupfern und überraschenden Extras feiert unser Küchenchef die Aromen des Sommers. Sein Menü rund um einen gefüllten Wildschweinrücken ist das Beste, was Sie Ihren Gästen zum Wiedersehen servieren können

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



DAS MENÜ

VORSPEISE

*Marinierter Gemüsesalat
mit grüner Sauce*

HAUPTSPEISE

*Gefüllter Wildschweinrücken mit
Knusperkartoffeln und Spargelgratin*

DESSERT

*Gebrannte Panna cotta mit
Himbeer-Rhabarber-Sorbet*

VORSPEISE

**Marinierter
Gemüsesalat mit
grüner Sauce**

Zwischen bunten Beten, Blumenkohl und Radieschen knuspern Leinsamen-chips. Feta steuert cremige Noten bei.

Rezepte Seite 75, 77



HAUPTSPEISE

Gefüllter Wildschweinrücken

Knoblauch, Kräuter und Wacholder aromatisieren die Füllung. Als Beilagen glänzen Knusperkartoffeln und ein sahniges Spargelgratin.

Rezepte Seite 77



Marinierter Gemüsesalat mit grüner Sauce

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

GEMÜSESALAT UND VINAIGRETTE

- 12 Mini-Rote Beten (à 15 g)
- 12 Mini-Gelbe Beten (à 15 g)
- Salz
- 200 g Bimi (ersatzweise Brokkoli)
- 300 g Blumenkohl
- 6 kleine Zucchini (à 40 g)
- 7 El Rapsöl
- Pfeffer
- 80 g Mini-Radieschen
- 2–3 El Rosenessig (z.B. von Johannes King; ersatzweise Himbeeressig)
- 2 El Weißweinessig

• 4 El Leinöl

- 1 Prise Zucker
- 50 g Rote-Bete-Sprossen
- 200 g Feta-Käse (aus Schafs- oder Ziegenmilch)

GRÜNE SAUCE

- 150 g Grüne-Sauce-Kräuter (ersatzweise gemischte Kräuter, z.B. glatte Petersilie, Kerbel, Dill, Schnittlauch, Estragon)
- 200 g Crème fraîche
- 80 g Doppelrahmfrischkäse
- 1–2 El Zitronensaft
- Salz

1. Für den Gemüsesalat die Beten putzen, in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten knapp garen, abschrecken und im Sieb abtropfen lassen. Beten getrennt schälen und halbieren (mit Küchenhandschuhen arbeiten!). Bimi in kleine Stücke schneiden. Blumenkohl in sehr kleine Röschen teilen. Bimi und Blumenkohl zusammen in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten knapp garen, in ein Sieb abgießen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Zucchini waschen, putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. 2 El Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini darin von jeder Seite 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Radieschen putzen, waschen und abtropfen lassen.

2. Für die Vinaigrette Rosen- und Weißweinessig, restliches Rapsöl, Leinöl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Vorbereitetes Gemüse in eine Arbeitsschale geben, mit der Vinaigrette mischen und 15 Minuten marinieren.

3. Inzwischen für die grüne Sauce Kräuter waschen, gut trocken schleudern und je nach Sorte verlesen oder die Blätter von den Stielen abzupfen. Kräuter mit Crème fraîche, Frischkäse und Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Grüne Sauce mit Salz abschmecken.

4. Gemüsesalat mit etwas grüner Sauce auf Tellern anrichten. Sprossen darauf verteilen und den Feta darüberbröseln. Salat mit Leinsamenchips (siehe folgendes Rezept) bestreuen und sofort servieren. Restliche grüne Sauce dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 8 g E, 36 g F, 4 g KH = 386 kcal (1618 kJ)

Tipp Wenn Sie die Mini-Gemüse nicht bekommen, ersetzen Sie diese durch möglichst kleine Beten, Zucchini und Radieschen. Beten dann entsprechend länger garen.



ACHIM ELLMER
»e&t«-Küchenchef

So plant unser Koch sein Menü

AM VORTAG

- Panna cotta zubereiten und abgedeckt kalt stellen
- Sorbet zubereiten und einfrieren
- Leinsamenchips für den Salat zubereiten und abgekühlt in eine Blechdose füllen

VIER STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Spargel schälen, vorgaren und in der Auflaufform abgedeckt beiseitestellen
- Sauce für das Gratin einkochen lassen und abgedeckt beiseitestellen
- Gemüse und Vinaigrette für den Salat vorbereiten und abgedeckt beiseitestellen
- Grüne Sauce zubereiten und abgedeckt kalt stellen
- Wildschweinrücken füllen, zubinden und abgedeckt beiseitestellen
- Nussbrösel für das Dessert zubereiten und abgedeckt beiseitestellen

30 MINUTEN VORHER

- Gemüse für den Salat marinieren
- Kartoffeln garen und warm stellen
- Gemüsesalat anrichten

NACH DER VORSPEISE

- Spargelgratin überbacken
- Wildschweinrücken anbraten und garen
- Kartoffeln in Bröseln schwenken

NACH DEM HAUPTGANG

- Sorbet aus dem Tiefkühler nehmen, 20 Minuten antauen lassen
- Panna cotta abflämmen
- Dessert anrichten

DESSERT

Gebrannte Panna cotta mit Himbeer-Rhabarber-Sorbet

Mit Kardamom und Ahornsirup gewürzte
Nussbrösel leisten dem ultrafruchtigen Sorbet
und der Panna cotta galant Gesellschaft.

Rezept Seite 78



Leinsamenchips

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, VEGAN

Für 1 Blech

- 30 g geschrötes Leinsamen
- 2 g Salz
- 20 g Leinsamen
- Außerdem: Silikon-Backmatte
- 15 g Maisstärke

1. Beide Sorten Leinsamen mit Stärke und Salz in einer Schüssel mischen. 100 ml kaltes Wasser zufügen, dann die Zutaten mit dem Schneebesen glatt rühren und 30 Minuten quellen lassen.

2. Backblech mit einer Silikon-Backmatte belegen. Leinsamenmasse mit einer Palette so dünn wie möglich darauf verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Gas 1–2, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen. Leinsamenplatte in kleine Stücke brechen und zum Gemüsesalat (siehe vorheriges Rezept, Seite 75) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Abkühlzeit

PRO PORTION 2 g E, 3 g F, 2 g KH = 49 kcal (207 kJ)

HAUPTSPEISE

FOTO SEITE 74

Gefüllter Wildschweinrücken

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- ½ TL Kümmelsaat
- 2 Wacholderbeeren
- ½ Bund glatte Petersilie
- 4 Stiele Dill
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Stücke Wildschweinrücken (à 600 g; ausgelöst, fettarm)
- Salz
- Pfeffer
- 1–2 Ei neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- Außerdem: Küchengarn

1. Für die Füllung Knoblauch grob hacken. Mit Pfeffer, Kümmel und Wacholder im Mörser zu einer feinen Paste zerreiben. Petersilienblätter, Dillspitzen und Rosmarinadeln abzupfen, fein schneiden bzw. hacken und mit der Würzpaste mischen.

2. Fleischstücke jeweils waagerecht ein-, aber nicht durchschneiden. Fleisch aufklappen und die Füllung darin verteilen. Fleisch wieder zusammenklappen, leicht andrücken und mit Küchengarn zubinden. Rundum mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundum hellbraun anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 18–20 Minuten garen.

4. Wildschweinrücken aus dem Ofen nehmen und abgedeckt 5 Minuten ruhen lassen. Garn entfernen. Fleischstücke in je 3 Medaillons schneiden. Mit Spargelgratin und Knusperkartoffeln (siehe folgende Rezepte) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Garzeit 20 Minuten

PRO PORTION 5 g E, 24 g F, 4 g KH = 259 kcal (1082 kJ)

Spargelgratin

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

- 500 g weißer Spargel (siehe Tipp)
- 500 g grüner Spargel
- Salz
- 400 ml Schlagsahne
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 30 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan)

Außerdem: Auflaufform, etwas Butter für die Form

1. Weißen Spargel schälen und die Enden ca. 1 cm breit abschneiden. Grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen und die Enden knapp abschneiden. Weißen Spargel in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Grünen Spargel nach 3 Minuten zugeben und mitgaren. Spargel abgießen, dabei 100 ml Spargelwasser auffangen. Spargel abschrecken, gut abtropfen lassen und in einer leicht gebutterten Auflaufform verteilen.

2. In einem Topf Sahne mit Spargelwasser aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und offen ca. 10 Minuten cremig einkochen lassen. Käse fein reiben.

3. Sahnesauce auf dem Spargel verteilen, mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten überbacken. Spargelgratin aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Zum Wildschweinrücken (siehe vorheriges Rezept) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 5 g E, 24 g F, 4 g KH = 259 kcal (1082 kJ)

Tipp Außerhalb der Saison für weißen Spargel können Sie das Gratin mit 1 kg grünem Spargel zubereiten, er ist das ganze Jahr über erhältlich. Grünen Spargel in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen.

Knusperkartoffeln

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

- 1 kg kleine neue Kartoffeln
- Salz
- 1 TL Koriandersaat
- 3 Ei Semmelbrösel
- 100 g Butter

1. Kartoffeln unter fließendem Wasser gut abbursten, größere quer halbieren. Kartoffeln in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten knapp garen. Abgießen und gut ausdämpfen lassen.

2. Koriandersaat im Mörser grob zerstoßen und mit den Semmelbröseln mischen.

3. Butter in einer Pfanne aufschäumen. Kartoffeln darin rundum kurz anbraten, mit der Bröselmischung bestreuen und durchschwenken. Knusperkartoffeln mit Salz würzen und zum Wildschweinrücken (siehe Rezept links) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 3 g E, 14 g F, 24 g KH = 243 kcal (1020 kJ)



GRENZGÄNGER IN ROT

Farblich wie auch geschmacklich tanzt der „Lezèr“ von Elisabetta Foradori auf der feinen Linie zwischen Rot- und Roséwein. Mit rustikaler Würzigkeit auf der einen und saftiger Zwetschgenfrucht auf der anderen Seite zeigt die Rebsorte Teroldego ihre Vielseitigkeit – am besten leicht gekühlt!

Foradori „Lezèr“ 2019, 14,90 Euro, über www.superiore.de

„Restliche Panna cotta hält sich zwei Tage im Kühlschrank, restliches Sorbet gut abgedeckt im Tiefkühler eine Woche.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

DESSERT
FOTO SEITE 76

Gebrannte Panna cotta mit Himbeer-Rhabarber-Sorbet

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

PANNA COTTA

- 1 Pk. Agaranta (6 g; Gelierpulver aus Agar-Agar und Pfeilwurzelmehl; Biovegan)
- 1,25 l Schlagsahne
- 40 g weißer Zucker
- ½ Tl Vanillepaste
- 3 Streifen Bio-Zitronenschale
- 60–70 g brauner Zucker

SORBET

- 250 g TK-Rhabarber
- 500 g frische Himbeeren
- 80 g weißer Zucker
- 1 Blatt weiße Gelatine
- 2–3 El Zitronensaft

NUSSBRÖSEL

- 50 g Haselnusskerne (ohne Haut)
- 20 g grüne Pistazienkerne (ohne Schale, ungesalzen und ungeröstet; z. B. von Seeberger)
- 2 Kardamomkapseln
- 20 g Tahin (Sesampaste)
- 1 Tl Fleur de sel
- 3 El Ahornsirup

Außerdem: rechteckige Form (30x15 cm; 1,5 l Inhalt), Eismaschine, Crème-brûlée-Brenner

1. Für die Panna cotta Gelierpulver mit 50 ml Sahne glatt rühren. Restliche Sahne mit Zucker, Vanillepaste und Zitronenschale in einem Topf unter Rühren auf 1 l einkochen lassen. Zitronenschale entfernen. Angerührtes Gelierpulver in die Vanillesahne geben und unter Rühren 2 Minuten kochen lassen. Masse etwas abkühlen lassen. Form kalt ausspülen und möglichst glatt mit Klarsichtfolie auslegen. Panna-cotta-Masse ca. 2 cm hoch einfüllen und mindestens 5 Stunden kalt stellen.

2. Für das Sorbet in einem Topf Rhabarber, Himbeeren, Zucker und 50 ml Wasser langsam zum Kochen bringen. und 15 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Rhabarberkompott mit dem Schneidstab oder in einer Küchenmaschine fein pürieren und durch ein feines Sieb in einen anderen Topf streichen. Zitronensaft leicht erwärmen. Gelatine ausdrücken, im warmen Zitronensaft auflösen und zügig in das Himbeer-Rhabarber-Püree einrühren. Masse vollständig abkühlen lassen. In eine Eismaschine füllen und 20–30 Minuten cremig gefrieren lassen. Sorbet in ein Gefäß füllen, direkt mit Klarsichtfolie bedecken, mindestens 1 Stunde einfrieren. 20 Minuten vorm Servieren herausnehmen und antauen lassen.

3. Für die Nussbrösel Haselnüsse und Pistazien mittelfein hacken. Mit den Kardamomkapseln in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und abkühlen lassen. Kardamomsaat aus den Kapseln lösen und im Mörser fein zermahlen. Kardamom, Tahin, Salz und Ahornsirup mit Nüssen und Pistazien mischen.

4. Panna cotta mithilfe der Folie aus der Form heben. In 3 cm große Würfel schneiden und auf Tellern anrichten. Direkt vorm Servieren jeweils mit etwas braunem Zucker bestreuen und mit dem Crème-brûlée-Brenner goldbraun abflämmen. Mit einem in warmem Wasser angewärmten Esslöffel vom Sorbet Nocken abstechen und neben die Panna cotta legen. Mit Nussbröseln bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühl- und Gefrierzeiten 6 Stunden
PRO PORTION 9 g E, 72 g F, 47 g KH = 912 kcal (3820 kJ)



Zeit für mich!

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

JETZT
IM
HANDEL

FÜR SIE

Zeit für mich

Die neue **FÜR SIE**: jetzt bei Ihrem Zeitschriftenhändler.

www.facebook.com/fuersie

VORHER
Die Zutaten



Grüße aus der Ferne

In diesem Jahr wurde so mancher Reiseplan durchkreuzt. Wie gut, dass unser Koch wirksame Rezepte gegen akutes Fernweh parat hat. Dreimal vegetarisch für Weltenbummler

REZEPTE MARCEL STUT FOODSTYLING ACHIM ELLMER FOTOS JORMA GOTZWALD
STYLING ISABEL DE LA FUENTE TEXT ANNA FLOORS

NACHHER

Gefüllte Paprika mit Linsen und Bulgur

Orientalische Opulenz: Raz el Hanout, Safran und Lorbeer würzen die Füllung aus Bulgur und Linsen. Rosinen und frische Minze runden das Ganze ab. Dazu gibt es sahnigen Gurkenjoghurt. Rezept Seite 86

VORHER
Die Zutaten





NACHHER

Maissalat mit Avocado

Mexikanisches Feuer: Jalapeño und scharfes Paprikapulver heizen dem farbenfrohen Salat ein, Avocado und ein cremiges Mayo-Dressing lassen dagegen Milde walten. Rezept Seite 86

VORHER
Die Zutaten





NACHHER

Gemüse-Parmigiana

Süditalienische Sonne: Der Gemüseauflauf mit Paprika, Aubergine, Zucchini und Büffelmozzarella weckt die schönsten Erinnerungen an den letzten Sizilienurlaub.

Ein köstlicher Trost für Daheimgebliebene!

Rezept Seite 87



Foto Seite 81

Gefüllte Paprika mit Linsen und Bulgur

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

- 100 g Berglinsen
- Salz
- ca. 1 l Gemüsefond
- 3 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 7 EL Olivenöl
- 1 EL Raz el Hanout (nordafrikanische Gewürzmischung)
- 1 TL scharfes Paprikapulver
- 2 EL Tomatenmark
- 200 g Bulgur
- 30 g Rosinen
- 225 g Halloumi-Käse
- 1 Bund glatte Petersilie
- Pfeffer
- 6 Paprikaschoten (rote und gelbe)
- 250 g Bundmöhren
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
- 4 Stiele Minze
- 2 Bio-Mini-Salatgurken
- 400 g griechischer Sahnejoghurt (10% Fett)
- 1–2 TL getrockneter Oregano

1. Linsen nach Packungsanweisung garen, kurz vor dem Ende der Garzeit mit Salz würzen. Im Sieb abtropfen lassen.

2. 500 ml Gemüsefond in einem Topf aufkochen. 2 Zwiebeln und die Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden. 3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Raz el Hanout, Paprikapulver und Tomatenmark zugeben und unter Rühren dünsten. Bulgur, Rosinen und heißen Fond zugeben, vom Herd nehmen und 10 Minuten zugedeckt quellen lassen.

3. Halloumi in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 4 Stiele Petersilie mit den Stielen fein schneiden. Bulgur mit 2 Gabeln auflockern, mit Salz und Pfeffer würzen. Halloumi, abgetropfte Linsen und fein geschnittene Petersilie untermischen.

4. Paprikaschoten putzen und waschen. Die Deckel abschneiden, Kerne und Trennhäute vorsichtig entfernen und die Schoten auf der Unterseite leicht begräden. Anschließend Paprika mit der Bulgurmasse füllen.

5. Restliche Zwiebel in Spalten schneiden. Möhren schälen, längs halbieren und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und 2 Streifen Schale dünn abschälen. Zitrone halbieren und 3 EL Saft auspressen. 2 EL Olivenöl in einem ofenfesten Bräter erhitzen. Möhren und Zwiebelspalten darin bei starker Hitze 2–3 Minuten scharf anbraten. Restlichen Fond, Lorbeer, Zitronenschale, Zitronensaft und Safran zugeben und mit Salz würzen. Aufkochen und Paprikaschoten und -deckel nebeneinander hinsetzen.

6. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 35–40 Minuten garen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Deckel auf die Schoten setzen. Minzblättchen von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Gurken waschen und grob raspeln. Minze und Gurken in einer Schale mit dem Joghurt mischen. Restliches Olivenöl, Oregano, Salz und Pfeffer zugeben und glatt rühren. Restliche Petersilie fein schneiden. Fertig gegarte Paprikaschoten mit Petersilie bestreut servieren. Gurkenjoghurt separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Garzeit mindestens 35 Minuten
PRO PORTION 21 g E, 29 g F, 47 g KH = 570 kcal (2387 kJ)



Foto Seite 83

Maissalat mit Avocado

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 3 Portionen

- 150 g Baguette
- 5 EL Olivenöl
- Salz
- 1 TL getrockneter Oregano
- 4 frische Maiskolben (geputzt à 250 g)
- 1 Avocado
- 1 runder grüner Jalapeño (ersatzweise eingelegter Jalapeño)
- 3 grüne Mini-Paprikaschoten
- 150 g Kirschtomaten
- 4 EL Mayonnaise
- 5 EL Limettensaft
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL scharfes geräuchertes Paprikapulver
- Pfeffer
- 1 EL Agavendicksaft
- 5 Stiele Minze
- 10 Stiele Koriandergrün
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 125 g Mozzarella
- 50 g Scamorza (geräucherter italienischer Käse)

1. Brot in 2–3 mm dünne Scheiben schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 2 EL Olivenöl bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 170 Grad) auf der mittleren Schiene 10–15 Minuten (Umluft ca. 10 Minuten) goldbraun rösten. Herausnehmen und noch warm mit Salz und Oregano bestreuen.

2. Maiskolben putzen, waschen und die Körner von oben nach unten vom Kolben schneiden. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herausheben und in feine Scheiben schneiden. Jalapeño putzen, waschen, nach Belieben entkernen und fein hacken. Paprika putzen, waschen, halbieren, entkernen und fein schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

3. Mayonnaise, Limettensaft, Kümmel und Paprikapulver in einer Schale verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft würzen.

4. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Mais darin portionsweise rundum scharf anbraten. Mais in eine Schale füllen und lauwarm abkühlen lassen.

5. Minzblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Koriandergrün mit den zarten Stielen grob schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiß-Violette und Hellgrüne in dünne Scheiben schneiden.

6. Mais und vorbereitete Zutaten in einer Schale anrichten, das Dressing darüberträufeln. Mozzarella grob zerzupfen. Scamorza grob reiben. Käse auf dem Salat verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 19 g E, 63 g F, 42 g KH = 852 kcal (3569 kJ)



Foto Seite 85

Gemüse-Parmigiana

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 Zwiebeln (100 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 9 EL Olivenöl plus etwas für die Form
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g Füllmenge)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 kleine Zucchini (gelb, grün)
- 1 große runde Aubergine (600 g; ersatzweise 2 längliche Auberginen)
- 60 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 250 g Büffelmozzarella
- 1 Zweig Rosmarin
- 50 g Semmelbrösel
- 350 g gemischte Tomaten
- 100 g TK-Erbsen

Außerdem: Auflaufform (30 x 24 cm)

1. Paprikaschoten putzen, waschen, vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 240 Grad 8–10 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Backofen nehmen, in eine Schüssel geben und mit einem Teller abgedeckt 10 Minuten ausdämpfen lassen. Anschließend häuten.
2. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 2–3 Minuten dünsten. Dosentomaten zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Sauce ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen.
3. Zucchini und Aubergine waschen, putzen und längs in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Scheiben auf Küchenpapier verteilen, mit Salz bestreuen und 20 Minuten ziehen lassen, dann trocken tupfen.
4. 3 EL Öl in einer breiten beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Zucchini- und Auberginenscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Restliche Zucchini- und Auberginenscheiben mit restlichem Öl ebenso zubereiten.
5. Parmesan fein reiben. Mozzarella in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Rosmarinnadeln vom Zweig abzupfen und fein hacken. Auflaufform dünn mit Olivenöl fetten und mit wenig Semmelbröseln ausstreuen.
6. Tomaten putzen, waschen und die Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomaten in 5–8 mm dicke Scheiben schneiden. Zucchini, Auberginen, Paprika und Erbsen mit restlichen Semmelbröseln, Tomatensauce, Parmesan, Mozzarella und Rosmarin in die Form schichten. Mit Tomatenscheiben abschließen und anschließend mit Parmesan, Mozzarella und Semmelbröseln bestreuen.
7. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 40–45 Minuten goldbraun backen. Dazu passt Salat.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Garzeit mindestens 40 Minuten
PRO PORTION 24 g E, 42 g F, 27 g KH = 621 kcal (2603 kJ)



Alles Käse!

MARCEL STUT

»e&t«-Koch

Kräftige Würze oder zarter Schmelz: Der richtige Käse kann vegetarischen Gerichten den letzten Schliff verleihen. Unser Koch verrät, welche drei Sorten er in der Gemüseküche besonders gern verwendet.

Scamorza

Der birnenförmige Schnittkäse überrascht mit pikantem Raucharoma und bringt damit spannende Noten in frische Salate und Gemüsegerichte. Er ist mit dem Mozzarella verwandt, hat jedoch eine viel kompaktere Käsemasse, sodass er sich auch gut reiben lässt. Seine glatte hellbraune Haut darf übrigens mitgegessen werden.



Büffelmozzarella

Herkömmlicher Mozzarella wird aus Kuhmilch hergestellt. Die Variante aus reiner Büffelmilch ist intensiver im Geschmack, feiner in der Textur und besonders cremig. Ich verwende sie gern in Ofengerichten – das gibt einen tollen Schmelz. Wer sich fleischlos ernährt, profitiert außerdem von dem hohen Eiweißgehalt der zarten Kugeln.



Halloumi

Der Käse aus dem Mittelmeerraum hat eine Besonderheit, die ihn von den meisten anderen Sorten unterscheidet: Er schmilzt beim Erhitzen nicht. Der Grund dafür ist sein besonders hoher pH-Wert. Halloumi eignet sich damit bestens zum Grillen. Weil er so schön fest und würzig ist, wird er auch gern als Fleischersatz in vegetarischen Burgern, Wraps oder Spießen verwendet.



In der Ried Achleiten bei Weißkirchen wachsen einige der komplexesten Weißweine Österreichs heran – mit bestem Ausblick auf die Donau

WO DAS PFEFFERL WÄCHST

Oft wird Grüner Veltliner auf seine feine Pfeffernote reduziert – dabei bietet er so viel mehr. Unser Getränke-Redakteur hat drei herausragende Produzenten in der Wachau besucht

TEXT BENEDIKT ERNST



Vor gut 20 Jahren übernahm Erich Machherndl das väterliche Weingut und führt es heute mit seiner Frau Karin



„Schon mein Vater hat ökologischen Weinbau betrieben. Er konnte sich die chemischen Hilfsmittel damals schlicht nicht leisten.“

Winzer Nikolaus Saahs, Nikolaihof



Erich Machherndl aus Wösendorf gehört nicht zu der Sorte Winzer, die ihre Arbeit in möglichst blumigen Worten beschreibt. „Grüner Veltliner hört auf alles, was man ihm im Keller mitgibt. Er kann knackig und präzise sein oder eine fette Sau“, erklärt er trocken, während er immer mehr Flaschen aus dem Kühlschrank holt und auf dem Verkostungstisch aufreihrt. Um zu erkennen, was in der Rebsorte stecke, müsse man nicht nur verschiedene Lagen, sondern auch die Reifestadien nebeneinander betrachten. Mit dem größten Vergnügen.

Manche Weinregionen kommen ohne ihr Hauptprodukt recht unspektakulär daher – sorry, Champagne. Die Wachau hingegen – eine von malerischen Steinterrassen gesäumte Donaulandschaft zwischen Krems und Melk – lässt einen auch mal vergessen, dass man des Weines wegen angereist ist. Machherndls Grüner Veltliner Federspiel von der Ried Kollmütz beendet mit seiner Präsenz sofort jeden Tagtraum: Eine dichte Frucht von Apfel und Quitte mit kernig-rauchigem Einschlag zeichnet den Jahrgang 2018 aus, der 2010er hat dazu einen erhabenen Honigton entwickelt.

1 350 Jahre alt, 12 Meter lang und aus einer einzigen Ulme gesägt: Die historische Baumpresse am Nikolaihof ist die größte noch existierende ihrer Art – und noch immer in Betrieb **2** Typisch biodynamisch: der Weinberg als blühende Landschaft **3** Naturverbunden aus Tradition: Nikolaus Saahs

Lebendige Säure lässt beide schlank und frisch wirken. Auf seinen Anteil am Charakter der Weine angesprochen, übt der Winzer sich in Understatement. „Ich setze auf alte Weinberge, weil sie weniger Arbeit machen. Und im Keller mache ich sowieso nur das Nötigste“, so Machherndl. Er messe weder den Zuckergehalt, noch verlasse er sich auf Analysewerte. „Ich probiere halt viel“, sagt er lapidar. Auf den perfekten Lesezeitpunkt komme es an. Dazu fließen persönliche Vorlieben ein, wie etwa minimaler Schwefelzusatz und der Verzicht auf biologischen Säureabbau. Und schon werden die Weine knackig und präzise, nicht im Geringsten fett.

Wenige Kilometer donauabwärts liegt am ruhigen Südufer das Städtchen Mautern – gern übersehen von Touristen. Zumdest für Weinfreunde wäre dies ein unverzeihlicher Fehler, befindet sich doch hier mit dem Nikolaihof eines der spannendsten Weingüter des Landes. „Dieser Ort war ein keltischer Kultplatz, Teil eines römischen Kastells und ein Bischofssitz“, erzählt Nikolaus Saahs im Schatten der mächtigen Kaiserlinde im Innenhof. Auf rund 2000 Jahre blickt der Nikolaihof zurück, seit 1894 ist er im Besitz der Familie Saahs und wird seitdem biologisch bewirtschaftet. „Aus rein pragmatischen Gründen“, wie Saahs betont: erst aus Geldmangel, heute aus



Europäische Geschichte
findet sich an jeder
Flusswendung – wie
hier beim Blick auf Spitz
durch das „Rote Tor“,
einem Relikt aus dem
Dreißigjährigen Krieg





Kellermeister
Heinz Frischengruber
wacht über die Erzeugung
von 2,5 bis 3 Millionen
Flaschen pro Jahr

Besuchen & Bestellen

Grüne Veltliner aus der Wachau werden in drei Qualitätsstufen eingeteilt:
„Steinfeder“ steht für frisch und leicht,
„Federspiel“-Weine sind komplexer und dichter, „Smaragd“ bedeutet körperreich, konzentriert und langlebig.
Am besten lassen sich die Unterschiede direkt beim Winzer erforschen.

Weingut Machherndl
Hauptstraße 1, 3610 Wösendorf,
Tel. 0043/66 44 50 01 62
www.machherndl.com
Weine erhältlich über
www.kamawine.de

Nikolaihof Wachau
Nikolaihof 3, 3512 Mautern,
Tel. 0043/2732/829 01
www.nikolaihof.at
Weine erhältlich über
www.gute-weine.de

Domäne Wachau
Dürnstein 107, 3601 Dürnstein,
Tel. 0043/2711/371
www.domaene-wachau.at
Weine erhältlich über
www.belvini.de

1



2



1 Im Kellerschlössel der Domäne Wachau wurde der österreichische Staatsvertrag von 1955 vorverhandelt – Kanzler Figl besaß angeblich einen eigenen Schlüssel zum Weinkeller. 2 Einige Weißweine werden im großen Holzfass vergoren. 3 Die Stadt Krems markiert die Trennlinie zwischen den Weinregionen Wachau und Kremstal

3



biodynamischer Überzeugung nach Demeter-Richtlinien. Im Keller reihen sich alte Holzfässer mit einem Füllvolumen bis zu 12 000 Litern aneinander. Sofern es der Platz erlaubt, wird erst abgefüllt, wenn die Weine es verlangen – selbst wenn es mehr als zehn Jahre dauern sollte. Ruhe, die die Weine auch im Glas ausstrahlen: Sie sind nie laut, haben aber Tiefgang und Leichtigkeit. Wie auch der Grüne Veltliner Federspiel „Im Weingebirge“ von 2010, der mit gelber Frucht, Wiesenkräutern und zarten Reifetönen von Mandeln und Toffee pure Eleganz transportiert. „Ein Wein ist für mich erst dann gut, wenn man nach dem ersten Glas sofort das zweite trinken will“, sagt Nikolaus Saahs. Die eigenen Weine werden seinem Anspruch mehr als gerecht.

Doch wo bleibt das „Pfefferl“, das dem Veltliner gern nachgesagt wird? Spielte es bei den bisherigen Weinen noch eine untergeordnete Rolle, kommt es bei einem Klassiker der Region endlich zum Vorschein: dem Grünen Veltliner Smaragd von der Ried Achleiten aus dem Keller der Domäne Wachau in Dürnstein. Pfefferige Würze trifft hier auf rauchige Mineralität und eine dichte Pfirsichfrucht, mit herrlichem Druck

am Gaumen. „Wir haben hier in der Wachau die beste ‚Hardware‘ für Grünen Veltliner“, erklärt Kellermeister Heinz Frischengruber, und er meint damit die Böden, die den Weinen aus Einzellagen ihren Stempel aufdrücken. Mit dem barocken Kellerschlössel ist die Domäne Wachau im Landschaftsbild nicht zu übersehen und prägt als Genossenschaft von rund 250 Winzerfamilien auch maßgeblich den Weinbau der Region. Frischengrubers Herkulesaufgabe bestand in den vergangenen Jahren darin, alle Traubenlieferanten auf eine gemeinsame Linie des nachhaltigen Anbaus zu bringen. Die Maxime „Qualität vor Quantität“ wurde zur Erfolgs-

„Je höher und karger der Weinberg, desto mehr tritt die Rebsorte in den Hintergrund und die Herkunft in den Vordergrund.“

Kellermeister Heinz Frischengruber,
Domäne Wachau

geschichte: Die Domäne Wachau arbeitet inzwischen frei von Insektiziden und Glyphosat, räumt regelmäßig Auszeichnungen ab und gilt als eine der renommiertesten Genossenschaften Europas.

Nur 36 Kilometer zieht sich die Wachau an der Donau entlang – und doch ist die Vielfalt an Grünen Veltlinern so groß, dass ein Besuch kaum ausreicht, um sie gänzlich zu erfassen.



»e&t«-Redakteur Benedikt Ernst hat auf seiner Reise große Weine entdeckt, würde aber schon alleine wegen der Wachauer Laberl mit Marillenkonfitüre wiederkommen.

DIE SCHÖNSTEN SEITEN DEUTSCHLANDS



BUNTE REISEN
SPECIAL

DIE SCHÖNSTEN
DEUTSCHEN ZIELE

- Top-Adressen
- Geheimtipps der Promis
- Sehnsuchts-Orte

FRANZISKA
KNUPPE
liebt Bootsf
Ferien an
der Ostsee

Sommer 2020

NEU!
Jetzt im Handel.

Urlaub in Deutschland

Das gedruckte Magazin können Sie auch bequem nach Hause bestellen:
unter 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“.



»e&t«-Bäckerin
Hege Marie Köster

Stichtag heute!

Buttercreme war einmal. Mit einer Füllung aus Sahne und Früchten zeigt sich der Retro-Star Bienenstich ganz auf der Höhe der Zeit. Und das in gleich zwei verführerischen Varianten

REZEPTE MARION HEIDEGGER, HEGE MARIE KÖSTER FOTOS THOMAS NECKERMANN
STYLING ISABEL DE LA FUENTE TEXT MARIANNE ZUNNER

große
Backschule
24. Folge



Innen Mirabellenkompott,
obendrauf eine dicke Schicht
Mandelkaramell. Das lockt
nicht nur die Bienen an

Bienenstich mit Mirabellen

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

HEFETEIG

- 250 g Mehl plus 1/2 El zum Bearbeiten
- 1/4 Tl Salz
- 125 ml Milch
- 40 g Zucker
- 10 g frische Hefe
- 1 Ei (Kl. M)
- 40 g Butter (weich) plus 1 El für die Form

MANDELGUSS

- 50 g Butter
- 75 g Zucker
- 1 El milder Honig
- 2 El Schlagsahne
- 100 g Mandelblättchen

FÜLLUNG

- 400 g Mirabellen (aus dem Glas; abgetropft)
- 50 ml Zitronensaft (frisch gepresst)
- 1 Tl Speisestärke
- 50 g Zucker
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 2 Pk. Sahnefestiger
- 500 ml Schlagsahne
- 1 Tl Vanillepaste

Außerdem: Springform (26 cm Ø), Tortenretter

1. Für den Teig Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Milch in einem Topf leicht erwärmen. Zucker zugeben, Hefe hineinbröseln und alles mit dem Schneebesen verrühren. Hefemilch und Ei zum Mehl geben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine (oder des Handrührers) 5 Minuten verkneten. Butter flöckchenweise zugeben und den Teig weitere 5 Minuten kneten. Mit 1/2 El Mehl bestäuben, mit einem feuchten Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

2. Inzwischen für den Guss Butter, Zucker, Honig und Sahne im Topf aufkochen. Mandeln unterrühren und lauwarm abkühlen lassen (siehe Tipp).

3. Den Boden einer Springform mit Backpapier bespannen. Springformrand mit 1 El Butter fetten. Hefeteig mit bemehlten Händen in die Form geben und zum Rand hindrücken. Lauwarmen Mandelguss gleichmäßig auf dem Teig verteilen, weitere 15 Minuten gehen lassen.

4. Hefe-Mandel-Boden im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas 2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 30 Minuten goldgelb backen.

5. Inzwischen für die Füllung die Mirabellen entsteinen. Zitronensaft und Speisestärke glatt rühren. 30 g Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren lassen. Mit 100 ml Wasser ablöschen und Zitronenschale unterrühren. Angerührte Speisestärke zugeben und unter Rühren aufkochen. Von der Kochstelle nehmen, die Mirabellen unterheben und das Kompott vollständig abkühlen lassen.

6. Hefe-Mandel-Boden aus dem Ofen nehmen und sofort aus dem Springformring lösen und den Ring entfernen. Boden auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

7. Hefe-Mandel-Boden mit einem Sägemesser waagerecht halbieren. Obere Hälfte (Mandeldeckel) auf einen Tortenretter geben und in 12 Tortenstücke schneiden.

8. Für die Füllung restlichen Zucker und Sahnefestiger mischen. Sahne mit Vanillepaste steif schlagen, dabei die Zuckermischung einrieseln lassen. Vanillesahne auf der unteren Hälfte des Bodens verstreichen und das Mirabellenkompott darauf verteilen. Den in Tortenstücke geschnittenen Mandeldeckel auf der Füllung wieder zusammensetzen. Bienenstich bis zum Servieren kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus

Gehzeiten 45 Minuten plus Abkühlzeiten

PRO STÜCK 6 g E, 26 g F, 46 g KH = 458 kcal (1921 kJ)

Tipp Der Mandelguss sollte nicht zu stark abkühlen, da er dabei fester wird und sich dann nicht mehr so gut auf dem Teig verteilen lässt. Guss notfalls nochmals ganz leicht erwärmen.

Backen nach Bildern



Für den Hefeteig Milch und Zucker erwärmen. Von der Kochstelle nehmen, Hefe hineinbröseln und gut verrühren.

Hefemilch und Ei zum Mehl geben und 5 Minuten verkneten. Butter flöckchenweise zugeben, weitere 5 Minuten kneten.

Hefeteig mit Mehl bestäuben. Schüssel mit einem feuchten Küchentuch abdecken und den Teig 30 Minuten gehen lassen.



4

Für den Guss Butter, Zucker, Honig und Sahne aufkochen, Mandelblättchen unterrühren. Guss lauwarm abkühlen lassen.



5

Lauwarmen Mandelguss gleichmäßig auf dem Hefeteig in der Form verteilen und in 30 Minuten goldgelb backen.



6

Für die Füllung Zucker karamellisieren lassen, mit Wasser ablöschen und die in Zitronensaft angerührte Stärke zugeben.



7

Die entsteineten Mirabellen unter die Karamellsauce heben und das Kompott vollständig abkühlen lassen.



8

Hefe-Mandel-Boden nach dem Backen sofort aus dem Springformring lösen. Ring entfernen und Boden auskühlen lassen.



9

Hefe-Mandel-Boden waagerecht halbieren, obere Hälfte auf einen Tortenretter geben und in 12 Stücke schneiden



10

Für die Füllung Sahne mit Vanillepasta steif schlagen, dabei die Mischung aus Sahne-festiger und Zucker einrieseln lassen.



11

Untere Hälfte des Bodens mit Schlagsahne bestreichen und das Mirabellenkompott gleichmäßig darauf verteilen.



12

Den in Stücke geschnittenen Mandel-deckel auf der Füllung wieder zusammen-setzen. Bis zum Servieren kalt stellen.



Eins schöner als das
andere: Die Füllung der
hübschen Törtchen
besticht durch zweierlei
Johannisbeeren.
Rezept rechts

Fruchtig
liebt
knusprig

Foto links

Bienenstichtörtchen mit Johannisbeersahne

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Stück

HEFETEIG

- 250 g Mehl plus ½ El zum Bearbeiten
- ¼ Tl Salz
- 125 ml Milch
- 40 g Zucker
- 10 g frische Hefe
- 1 Ei (Kl. M)
- 40 g Butter (weich) plus 1 El für die Garnierringe

MANDELGUSS

- 50 g Butter
- 75 g Zucker
- 1 El Akazienhonig
- 2 El Schlagsahne
- 100 g Mandelblättchen

FÜLLUNG

- 80 g Rote Johannisbeeren
- 80 g Schwarze Johannisbeeren
- 100 g Schwarze-Johannisbeeren-Gelee
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 2 El Zitronensaft
- ½ Tl Speisestärke
- 10 g Zucker
- 1 Pk. Sahnefestiger
- 250 ml Schlagsahne
- ½ Tl Vanillepaste

Außerdem: 8 Garnierringe (ca. 7,5 cm Ø), Spritzbeutel ohne Lochtülle

1. Für den Teig Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Milch in einem Topf leicht erwärmen. Zucker zugeben, Hefe hineinbröseln und alles mit dem Schneebesen verrühren. Hefemilch und Ei zum Mehl geben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine (oder des Handrührers) 5 Minuten verkneten. Butter flöckchenweise zugeben und Teig weitere 5 Minuten kneten. Mit ½ El Mehl bestäuben, mit einem feuchten Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

2. Für den Guss Butter, Zucker, Honig und Sahne in einem Topf aufkochen. Mandelblättchen unterrühren und alles lauwarm abkühlen lassen.

3. Garnierringe innen mit Butter fetten und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Teig mit bemehlten Händen in 8 Portionen teilen, je 1 Portion in die Ringe geben und zum Rand hin drücken. Mandelguss auf den Hefeteigbö den verteilen, 15 Minuten gehen lassen.

4. Hefe-Mandel-Törtchen im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas 2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 30 Minuten goldgelb backen.

5. Inzwischen für die Füllung die Johannisbeeren verlesen, kurz waschen und von den Rispen streifen. Johannisbeergelee in einem Topf schmelzen. Zitronenschale unterrühren. Zitronensaft und Speisestärke verrühren, zum Gelee geben und unter Rühren aufkochen. Vom Herd ziehen, Johannisbeeren unterrühren und das Kompott vollständig abkühlen lassen.

6. Hefe-Mandel-Törtchen aus dem Ofen nehmen und sofort aus den Ringen lösen. Törtchen auf dem Backblech vollständig abkühlen lassen.

7. Für die Füllung Zucker und Sahnefestiger mischen. Sahne mit Vanillepaste steif schlagen, dabei die Zuckermischung einrieseln lassen. ⅔ vom Kompott locker unterheben, die Johannisbeersahne in einen Spritzbeutel ohne Lochtülle geben.

8. Abgekühlte Törtchen mit einem Sägemesser waagerecht halbieren. Obere Hälften abnehmen. Untere Hälften auf eine Tortenplatte setzen und die Johannisbeersahne daraufspritzen. Restliches Johannisbeerkompott darauf verteilen, dann die Oberteile vorsichtig daraufsetzen. Bienenstichtörtchen bis zum Servieren kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus

Gehzeiten 45 Minuten plus Abkühlzeiten

PRO STÜCK 9 g E, 29 g F, 54 g KH = 529 kcal (2217 kJ)



Den Hefeteig in 8 Portionen teilen, diese in die gebutterten Garnierringe geben und zum Rand hin etwas flach drücken.



Die abgekühlten Törtchen mit einem Sägemesser waagerecht halbieren.

„Die Törtchen schmecken auch sehr gut mit einer Füllung aus Vanille-Schlagsahne und frischen Himbeeren oder klein geschnittenen Erdbeeren.“

»e&t«-Bäckerin Hege Marie Köster



Johannisbeersahne auf die unteren Törtchenhälften spritzen und das restliche Kompott darauf verteilen.

APRIKOSEN



Mandel- Aprikosen-Strudel mit Vanillesauce

Hauchzarter KnusperTeig umhüllt feinstückige Aprikosenfüllung mit Mandeln und Sultaninen. Pures Strudelglück. Mit handgemachter Vanillesauce. **Rezept Seite 102**

Lichte Momente

Rundlich, goldig, süß, leicht saftig – doch erst vollreif geerntet entfalten Aprikosen ihr feines Aroma. Das ruft nach Strudel, Pie oder Kaltschale. Und Gegrilltem mit Joghurt und Lavendel

REZEPTE HEGE MARIE KÖSTER FOODSTYLING ACHIM ELLMER FOTOS THOMAS NECKERMANN
STYLING ISABEL DE LA FUENTE TEXT INKEN BABERG





Aprikosen-Verbene-Kaltschale mit Brioche-Croûtons

Ein Sommer(tags)traum: eingekochte Aprikosen mit frischer Zitronen-Verbene, Karamell-Croûtons und leicht geschlagener Sahne. **Rezept Seite 105**



Foto Seite 100

Mandel-Aprikosen-Strudel mit Vanillesauce

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 5–6 Portionen oder 10–12 Stücke

STRUDEL

- 300 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten • Salz
- 5 Ei neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 50 g Sultaninen
- 3 Ei Orangenlikör (z. B. Grand Marnier)
- 50 g Mandelblättchen
- 100 g Butter
- 70 g Semmelbrösel

• 100 g Zucker

- 1 Bio-Zitrone
- 800 g reife Aprikosen
- 1 Ei Puderzucker zum Bestäuben

VANILLESAUCE

- 1 Vanilleschote
- 250 ml Schlagsahne
- 250 ml Milch
- 5 Eigelb (Kl. M)
- 60 g Zucker • Salz

1. Für den Strudelteig Mehl, 1 Prise Salz, 4 Ei Öl und 150–160 ml lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben und mindestens 5 Minuten verrühren. Den Teig auf der Arbeitsplatte mit den Händen zum glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, mit restlichem Öl einreiben (siehe Tipp) und auf einen Teller legen. Etwas Wasser in einem Topf aufkochen, weggießen und den Topf über den Teig stülpen. Mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

2. Inzwischen für die Aprikosenfüllung Sultaninen und Orangenlikör in einer Schale mischen und ziehen lassen. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und beiseitestellen. 50 g Butter in einer Pfanne zerlassen, Semmelbrösel zugeben und kurz darin rösten. 50 g Zucker zugeben, abkühlen lassen.

3. Zitrone waschen und trocken reiben. 1 TL Schale fein abreiben und 4 Ei Saft auspressen. Aprikosen putzen, waschen, halbieren, entsteinen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Aprikosen in einer Schüssel mit Zitronensaft und -schale, Sultaninen, Likör, Mandeln, restlichem Zucker und 1 Prise Salz mischen.

4. Restliche Butter zerlassen, beiseitestellen. Strudelteig trocken tupfen, auf leicht bemehltem Küchentuch ausrollen und mit den Handrücken hauchdünn auf ca. 60x60 cm ausziehen. Dicke Teigränder abschneiden. Teig mit der Hälfte der flüssigen Butter dünn einpinseln. Auf dem unteren Teigdrittel die Semmelbrösel verteilen, dabei jeweils einen 3 cm breiten Rand lassen. Aprikosenfüllung darauf verteilen. Außenseiten über die Füllung klappen. Strudel mithilfe des Küchentuchs aufrollen und mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Überschüssiges Mehl am besten mit einem Pinsel wegbürsten. Strudel mit der restlichen zerlassenen Butter bepinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten backen.

5. Inzwischen für die Vanillesauce Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen. Vanilleschote und -mark mit Sahne und Milch in einem Topf aufkochen, vom Herd nehmen und zudeckt 10 Minuten ziehen lassen. Eigelbe, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers in 5 Minuten cremig-dicklich aufschlagen. Vanillemilch durch ein Sieb geben, kurz aufkochen, dann unter Rühren mit den Quirlen des Handrührers auf der langsamsten Stufe nach und nach unter die Eigelbmasse rühren.

6. Masse zurück in den Topf geben. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Sauce dicklich wird. Die

Masse darf auf keinen Fall kochen, da das Eigelb sonst gerinnt. Damit die Masse nicht ansetzt, in gleichmäßigen Bewegungen direkt am Topfboden entlangrühren. Sauce in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

7. Strudel aus dem Backofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben, mit einem Sägemesser in Stücke schneiden und mit der Vanillesauce servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Backzeit 35 Minuten plus Ruhezeit mindestens 30 Minuten

PRO STÜCK (bei 12 Stücken) 7 g E, 23 g F, 48 g KH = 446 kcal (1869 kJ)

Tipp Der Strudelteig entspannt sich beim Ruhen, dehnt sich aus. Einölen verhindert, dass er reißt (danach nicht mehr kneten!).

„Aprikosen reifen nicht nach und sind empfindlich. Deshalb reif geerntete Früchte verwenden, schnell verbrauchen und nicht im Kühlschrank lagern.“

»e&t«-Köchin Hege Marie Köster

Foto rechts

Gedeckter Aprikosen-Pie mit Himbeeren

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 10 Stücke

TEIG

- 250 g Butter (kalt) plus etwas für die Form
- 400 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten • Salz
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 TL Weißweinessig

FÜLLUNG

- 800 g reife Aprikosen
- 250 Gelierzucker (2:1)

• 1 TL Vanillepaste

- 200 g Himbeeren
- 50 g Marzipan-Rohmasse (kalt)

WEISSE SCHOKO-SAHNE

- 50 g weiße Kuvertüre
- 300 ml Schlagsahne

Außerdem: Pie-Form (28 cm Ø; ersatzweise Springform), Teigrad

1. Für den Teig (siehe Tipp 1) Butter in Würfel schneiden und kalt stellen. Mehl, 1 gute Prise Salz, Ei, Essig und 4 Ei eiskaltes Wasser in den Blitzhacker geben. Butterwürfel zugeben und in 30 Sekunden krümelig mixen. Auf der Arbeitsfläche zügig zu einem glatten Teig verkneten. Teig in 2 Portionen teilen (à $\frac{1}{3}$ und $\frac{2}{3}$), in Klarsichtfolie wickeln und 1 Stunde kalt stellen.

2. Inzwischen für die Füllung Aprikosen putzen, waschen, halbieren, entsteinen und grob würfeln. Mit Gelierzucker und Vanille in einem Topf mischen und 10 Minuten ziehen lassen.



Gedeckter Aprikosen-Pie mit Himbeeren

Himbeeren und Aprikosen, erfrischend fruchtig eingekocht, auf Marzipan im Butter-Pie. Nur noch zu toppen mit etwas süßer weißer Schoko-Sahne. **Rezept links**



Gegrillte Aprikosen- spieße mit Joghurt, Pistazien und Lavendel

Mit dem Duft der Provence: saftig gegrillte
vollreife Aprikosen mit gerösteten
Pistazien auf abgetropftem Honig-Joghurt.
So schön sommerlich! **Rezept rechts**

Aprikosen aufkochen und unter Rühren 4 Minuten sprudelnd kochen. Lauwarm abkühlen lassen. Himbeeren vorsichtig unterrühren. Marzipan grob reiben.

3. Das größere Teigstück auf der bemehlten Arbeitsfläche zum Kreis (32 cm Ø) ausrollen. Pie-Form fetten. Teig in die Form geben, gut zwischen Boden und Rand drücken. Boden mehrmals mit der Gabel einstechen, leicht mit Mehl bestäuben. Marzipan auf den Boden streuen. Restlichen Teig 5 mm dünn ausrollen und mit dem Teigrad in 1,5 cm breite Streifen schneiden.

4. Eingekochte Aprikosen-Himbeeren in die Form geben (siehe Tipp 2). Teigstreifen gitterartig darauflegen und am Rand andrücken. Überschüssigen Teig entfernen.

5. Pie im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf dem Rost auf dem Ofenboden 25 Minuten backen. Dann Temperatur auf 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) reduzieren und auf der 2. Schiene von unten weitere 15–20 Minuten backen. In der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

6. Inzwischen für die Schoko-Sahne Kuvertüre grob hacken. 100 ml Sahne aufkochen, beiseitestellen. Kuvertüre in der heißen Sahne schmelzen, abkühlen lassen, kalt stellen. Schoko-Sahne und restliche Sahne mischen und mit dem Schneebesen steif schlagen. Schoko-Sahne zum Pie servieren

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Backzeit 45 Minuten plus Kühl- und Abkühlzeit

PRO PORTION 7 g E, 35 g F, 67 g KH = 632 kcal (2655 kJ)

Tipp 1 Zum Entfalten der Aromen, die Pie gern am Vortag backen.

Tipp 2 Früchte mit der Kelle in die Form geben, evtl. nur einen Teil des Safts verwenden, damit der Boden nicht durchweicht.

Foto links

Gegrillte Aprikosenspieße mit Joghurt, Pistazien und Lavendel

*** EINFACH, GUT VORZUBEREITEN**

Für 4 Portionen

• 500 g griechischer Sahnejoghurt (10 % Fett)
• 12 reife Aprikosen (à 50 g)
• 8 Stiele getrockneter Lavendel mit Blüten
• 2–3 El flüssiger Honig (z.B. Akazienhonig)

• 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
• 4 El geröstete und gesalzene Pistazien (in der Schale)
• 2 TL Butter
Außerdem: Mulltuch

1. Am Vortag Joghurt in ein feuchtes Mulltuch geben, Tuch in ein Sieb legen und den Joghurt darin über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen.

2. Am nächsten Tag Aprikosen putzen, waschen, halbieren und entsteinen. Je 3 Hälften auf die Lavendelstiele ziehen.

3. Abgetropften Joghurt mit Honig und Zitronenschale mischen. Pistazienkerne aus den Schalen lösen und grob hacken. Von 1 Lavendelstiel die Blüten abzupfen.

4. Eine Grillpfanne stark erhitzen. Mit Butter einstreichen. Aprikosenspieße darin 2–3 Minuten rundum braten. Mit Honig-Joghurt, gehackten Pistazien und Lavendelblüten servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Abtropfzeit über Nacht
PRO PORTION 6 g E, 20 g F, 23 g KH = 313 kcal (1315 kJ)



Foto Seite 101

Aprikosen-Verbene-Kaltschale mit Brioche-Croûtons

*** EINFACH**

Für 2–3 Portionen

- 500 g reife Aprikosen
- 1 Bio-Zitrone
- 90 g Zucker
- 6 Stiele Zitronenverbene (ca. 15 cm Länge)
- 50 ml Orangensaft (frisch gepresst)
- 100 g Brioche (ersatzweise Milchbrötchen oder Hefezopf)
- 1 El Butter (10 g)
- Salz
- 1–2 El Mandellikör (z.B. Amaretto)

Außerdem: nach Belieben leicht geschlagene Schlagsahne zum Servieren

1. Aprikosen putzen, waschen. 1 schöne Aprikose beiseitelegen. Restliche Aprikosen halbieren, entsteinen und in grobe Würfel schneiden. Zitrone waschen und trocken reiben. Von der Zitrone 2 Streifen Schale dünn abschälen und 3–4 El Saft auspressen. Zitronenschale und -saft mit den Aprikosen, 80 g Zucker und 4 Stielen Zitronenverbene in einen Topf geben. Orangensaft zugeben und zugedeckt 20 Minuten bei milder Hitze leise kochen.

2. Verbenenstiele und Zitronenschale entfernen. Aprikosen mit dem Schneidstab ganz kurz pürieren, in Schalen umfüllen und abkühlen lassen.

3. Inzwischen Brioche in 1 cm große Würfel schneiden. Würfel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Butter, restlichen Zucker und 1 Prise Salz in die Pfanne geben und unter Rühren karamellisieren lassen. Brioche-Croûtons mit Mandellikör ablöschen, auf Backpapier geben und abkühlen lassen.

4. Restliche Aprikose in schmalen Spalten vom Stein schneiden. Kaltschale mit Aprikosenspalten, restlicher Verbene, Brioche-Croûtons und nach Belieben mit leicht geschlagener Sahne servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Abkühlzeit

PRO PORTION 4 g E, 8 g F, 57 g KH = 338 kcal (1417 kJ)

„Zitronenverbene wirkt auf Aprikosen wie eine zart minzige Aufmunterung. Lavendel verleiht den cremig-blumigen Früchten einen Hauch Provence.“

»e&t«-Köchin Hege Marie Köster



TITEL
REZEPT: MARCEL STUT
FOODSTYLING: ACHIM ELLMER
FOTO: JORMA GOTTLWALD
STYLING: ISABEL DE LA FUENTE

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

REDAKTIONSLITUNG 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 KUHN, MATTHIAS MEYER

BILDREDAKTION JOSÉ BLANCO

SCHLÜSSERDAKTION 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 SCHWERDTFEEGER (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 OTTERSBACK

VERANTWORTLICH FÜR DEN

REDAKTIONELLEN INHALT JAN SPIELHAGEN

AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

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

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

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

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

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

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe



HERSTELLER

ASA SELECTION
www.asa-selection-shop.com

K. H. WÜRTZ KERAMIK
www.khwurtz.dk

BAHNE
ÜBER ERKMANN
www.bahne.dk

KILNER
www.kilnerjar.co.uk

BALL MASON
www.masonjar.nl

**KPM – KÖNIGLICHE
PORZELLAN-MANUFAKTUR**
www.kpm-porzellan-shop.de

BERGHOFF
www.berghoffworldwide.com

MERCI FOR SERAX
www.merci-merci.com

BLOMUS
de.bloomus.com/de

MOTEL A MIO
www.motelamio.com

BLOOMINGVILLE
www.bloomingville.com

OH OAK
www.ohoak.co

BROSTE COPENHAGEN
www.brostecopenhagen.com

ROBERT HERDER
GMBH & CO. KG
www.windmuehlenmesser.de

BERGHOFF
www.berghoffworldwide.com

ROYAL COPENHAGEN
www.royalcopenhagen.com

ERKMANN
www.erkmann.de

SERAX
www.serax.com

HIMLA
www.himla.com

SINIKKA HARMS CERAMICS
www.sinikkaharms.de

HK LIVING
www.hkliving.nl

SØSTRENE GRENE
www.sostrenegrene.com/de

H&M HOME
www.hm.com

UGLY DUCKLY
www.uglyduckly.com

IITTALA
www.iittala.com

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

IKEA
www.ikea.de

ILLUMS BOLIGHUS HAMBURG
www.illumsbolighus.de

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:

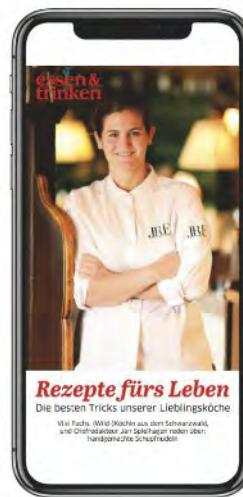
Deutschland: Preis für zwölf Ausgaben »essen & trinken«
für z. Zt. 58,80 €, (ggf. inkl. eines Sonderheftes zum Preis
von z. Zt. 4,90 €), Österreich: 66,00 €, Schweiz: 106,80 sfr

Ganz unbeschwert

Unsere Kollegen bringen Sie in Sommerlaune: Sie servieren Low-Carb-Rezepte für die schlanke Linie, plaudern mit Spitzenköchen und entwickeln hübsche Backformen



Jetzt
am
Kiosk



Auch die Köchin Viktoria Fuchs verrät in unserem Instagram-Video-Format Lieblingsrezepte

ANSCHAUEN

KOCH DOCH MAL FÜR UNS!

In unserem kleinen Instagram-Video-Format „Rezepte fürs Leben“ entlockt unser Chefredakteur Jan Spielhagen vielen Spitzenköchen die schönsten Rezepte. Er plaudert u.a. mit Johannes King auf Sylt, mit Anna und Andreas Widmann aus Schwaben sowie mit Anton Schmaus, Koch der deutschen Fußballnationalmannschaft. Gern mal improvisiert, immer informativ und garantiert kurzweilig. Hier können Sie die Filme sehen: https://www.instagram.com/essenundtrinken_magazin/channel

Lauter Sonnenstrahlen

— Der Sommer ist da und mit ihm das druckfrische „Low-Carb“-SPEZIAL von »essen & trinken Für jeden Tag« – natürlich mit sommerlichen Rezepten, die einen leichten Genuss garantieren. Lust auf ein Picknick? Dann blättern Sie zu den Antipasti-Häppchen, die auch auf Terrasse und Balkon bestens schmecken. Und für eine eiskalte Erfrischung haben sich die Kollegen hinreißende Kreationen für Soft-Eis ausgedacht. Für 4,90 Euro am Kiosk oder über www.zeitfuerschoenes.de/essen-trinken/low-carb



BACKEN

GUT GERATEN

Backprofis kennen das: Auch der beste Teig braucht eine richtig gute Form, damit der Kuchen gelingt. Deshalb haben unsere Kollegen von „Einfach Hausgemacht“ zusammen mit der Firma RBV Birkmann die Backform-Serie „Made in Germany“ entwickelt. Ob Gugelhupf-, Kastenkuchen- oder Springform – alle haben eine hochwertige Antihaftbeschichtung und eine gleichmäßige Wärmeleitung. Kleines Extra: ein Heftchen mit Rezepten für raffinierte Kuchen. Je nach Größe kosten die Formen zwischen 17,95 und 29,95 Euro. Sie sind erhältlich im Handel oder unter www.einfachhausgemacht.de/shop

Heidelbeeren mal herhaft?

“

Ich verwende die selbst gepflückten Heidelbeeren immer zu Desserts. Gibt es auch Rezepte für Heidelbeeren zu Fleisch oder Fisch? Als Sauce oder „Gemüse“-Beilage?“

Christa Wolf, per Mail

Liebe Frau Wolf, wir hätten da etwas für Sie (siehe unten), verweisen gern auch auf unsere „Geschmorte Rotwildhaxe mit Pflaumen“ aus »e&t« 8/2019 und auf Doris Dörries erfrischend herhaften Zugang zu den gefragten Früchtchen auf Seite 24.

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 TI Harissa
- 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 TI 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, herausnehmen. In derselben Pfanne Honig und Sojasauce 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.



KOCH-KNOW-HOW UND EIERFRAGEN

„Wo bekommt man ‚tagesfrische Eier‘? Oder: Mit welchen Konsequenzen muss man rechnen, wenn man (fürs ‚Zitronen-Kartoffelpüree mit pochiertem Ei‘ aus »e&t« 6/2020), normale‘ Eier verwendet? Ich erarbeite mir ein bisschen Know-how beim Kochen einfacher Gerichte, die Ihre geschätzten Ausgaben monatlich in so feiner Form anbieten. Bisher mit Erfolg, zumindest bei meiner erfahrenen Frau.“

Hans-Jörg Penzel, München

Lieber Herr Penzel,
tagesfrische Eier bekommen Sie am ehesten auf dem Wochenmarkt, ggf. auf Bestellung. Auf dem Land findet man sie auch noch direkt beim Bauern oder in sogenannten Eierboxen. Dort holt man sich seine benötigten Eier, wenn noch welche da sind, und legt vertrauensvoll den passenden Betrag in eine Kasse. Aber ehrlich gesagt können Sie zum Pochieren auch „frisch gekaufte“ Eier verwenden – sofern es keine alten sind.

Die dunkle Seite der Puffer

„Ich möchte gern Kartoffelpuffer machen, aber die Masse wird immer sehr schnell dunkel. Wie kann ich das verhindern?“

Rolf Leven, per E-Mail

Lieber Herr Leven,
Kartoffelpuffer werden oft zu scharf angebraten. Lieber etwas länger braten und mit weniger Hitze ans Werk gehen – mittlere Hitze sollte ausreichen, um die Verdunkelungsgefahr abzuwenden. Um zu verhindern, dass der Teig schon vor dem Braten dunkel wird, können Sie zu etwas „Knödelhilfe“ greifen. Sie enthält Natriumsulfit, ein Antioxidans, das die braune Verfärbung von rohem Kartoffel- bzw. Reibekuchenteig unterbindet und im Supermarkt erhältlich ist (z.B. „Haco Weiß“ von Lucullus). Auch für Obst und Gemüse (z.B. Meerrettich) nutzbar, dessen Farbe erhalten werden soll. Oder Sie reiben etwas rohe Zwiebel mit in den Teig.



CURRY- VERSUS CHILIPASTE

„Könnte man für die Geflügelleber ‚saltado‘ aus »e&t« 3/2020 statt gelber Chilipaste auch gelbe Currysauce verwenden?“

P. Schaller, Baiersdorf

Lieber Herr Schaller,
Currysauce wird in der thailändischen Küche verwendet, es handelt sich um eine Gewürzmischung, die beim Kochen in einem Gericht „verarbeitet“ wird. Unser Rezept entstammt der peruanischen Küche, in der Chilipasten (hauptsächlich aus Chilischoten hergestellt) zu den wichtigsten Zutaten zählen. Die in unserem Rezept verwendete gelbe ist stark im Geschmack, aber weniger scharf als die rote und hat ein ausgeprägt fruchtiges Aroma. Außer zum Kochen eignen sich Chilipasten auch als scharfe Dips zu Gemüsesticks oder Grillfleisch. Gelbe Currysauce können Sie hier nicht verwenden.

Inspiration in turbulenten Zeiten

„In turbulenten Zeiten besinnt man sich darauf, was einen wirklich beglückt und womit man gern seine Zeit verbringt. Euer druckfrisches Heft im Briefkasten z.B. ist für mich seit vielen Jahren ein Glücksmoment! Ich habe schon viel nachgekocht und dabei oft Familie und Freunde begeistert! Auch wenn die Mai-Ausgabe etwas dünner ausfiel, enthält sie großartige Inspirationen! Ich bleibe Euch als Leserin treu! Gern noch ein Bild (rechts) vom Frühlingssalat mit Hähnchenbrust aus »e&t« 5/2020. Bleiben Sie gesund oder werden Sie es schnell wieder!“

Regina Weiland, Amerang im Chiemgau



Liebe Frau Weiland, vielen Dank für Ihren Zuspruch! Es geht uns schon wieder ganz gut. Und mit 132 Seiten haben wir nächsten Monat fast schon wieder Normalgewicht.



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

Adresse Leserdienst, Brieffach-Nr. 19, 20444 Hamburg

Bei Fragen zum Abonnement siehe Kontaktdata auf Seite 106.

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

Wo aus Fakten Meinungen werden. Nicht umgekehrt.

Wer mehr weiß, kann sich leichter ein Urteil bilden. —

Die Frankfurter Allgemeine berichtet seit 70 Jahren mit offenem, besonnenem Blick und sachlichem Stil. Sie liefert täglich gründlich recherchierte Fakten und analysiert mit Tiefe und Intelligenz das Geschehen in Deutschland und der Welt.

**Leisten Sie sich eine
eigene Meinung.**

Jetzt mehr erfahren und testen.
freiheitimkopf.de

VORSCHAU

1

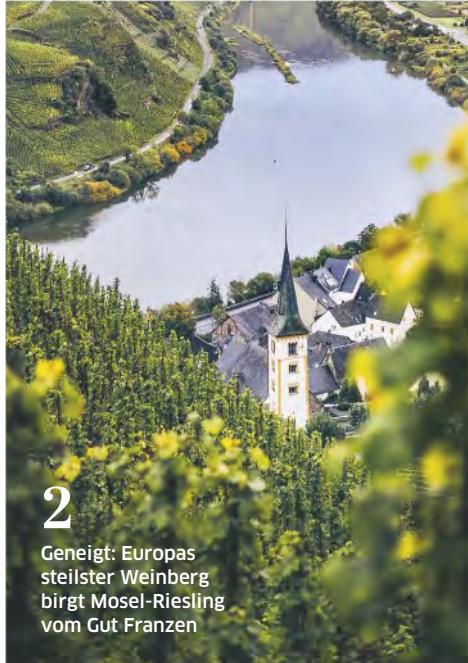
Gefragt: das ganze Huhn – fein gefüllt, zart gegart und rundum knusprig



Plus:
Terrassen-Menü
für Gäste

2

Geneigt: Europas steilster Weinberg birgt Mosel-Riesling vom Gut Franzen



IM NÄCHSTEN HEFT

1 Huhnerkundung

Im Ganzen gefüllt, aus Brust oder Keule, Größtl, Schnitzel, jiddischer Salat. Acht Rezepte mit Poularde, Stubenküken, Mais- oder Perlhuhn

2 Kabinettsbeschluss

Prädikat: lohnt sich! Wo restssüßer Mosel-Riesling Kabinett eine Klasse für sich ist. Ortstermin bei vier ausgesuchten Spezialisten

3 Energiestoffwechsel

Mit Banane, Honig, Trockenobst raffinierten Zucker ersetzen: vier natürlich süße Rezepte vom Eis bis zur fruchtigen Sommerrolle

Tapas-Time!

Jakobsmuscheln, Hackbällchen, Backgemüse, Lachs-Sashimi – Häppchen-Rezepte, die locker von der Hand gehen



3

Gepunktet: Limetten-Joghurt-Schnitten mit Blaubeeren

ALLE REZEPTE AUF EINEN BLICK

51
Rezepte

Mit Fleisch



Cannoli und Füllungen Seite 65, 66



Hackbällchen in Tomatenragout Seite 32



Kalbshaxen mit Tomatensalat Seite 38



Pastasotto, Medaillons, Spargel Seite 52



Scharfe Roastbeef-Stulle Seite 114



Tomaten-Chicken-Curry Seite 32



Tomatensalat mit Saltimbocca Seite 36



Wildschweinrücken mit Beilagen Seite 77

Mit Fisch



Fischstäbchen mit Gurkensalat Seite 61



Garnelen mit Tomaten-Sambal Seite 39



Matjes mit Ofenkartoffelsalat Seite 56



Palbohnen mit Garnelen Seite 18



Pasta mit Tomaten und Kabeljau Seite 35



Raukesalat mit Räucherfisch Seite 55

Vegetarisch



Erbsen-Minz-Pasta Seite 57



Five-Spices-Kartoffeln mit Slaw Seite 51



Gazpacho Seite 36



Gemüse-Parmigiana Seite 87



Gemüsesalat, grüne Sauce, Chips Seite 75



Kartoffelchips-Erbsen-Tortilla Seite 53



Knusperkartoffeln Seite 77



Maissalat mit Avocado Seite 86



Grüne Minestrone mit Perlgrauen Seite 54



Miso-Remoulade Seite 61



Paprika mit Linsen und Bulgur Seite 86



Ratatouille-Chutney mit Äpfeln Seite 46



Rote-Bete-Chutney mit Aprikosen Seite 45



Spargelgratin Seite 77



Gebratene Tomaten Seite 38



Tomaten-Sugo (Grundrezept) Seite 32



Zucchini-Brot „ohne Kneten“ Seite 12

Süß



Aprikosen-Pie mit
Himbeeren Seite 102



Gegrillte Aprikosen-
sبيeße Seite 105



Aprikosen-Verbene-
Kaltchale Seite 105



Bienenstich mit
Mirabellen Seite 96



Bienenstichtörtchen
mit Beeren Seite 99



Erdbeer-Hibiskus-
Gelee Seite 49



Feigenkonfitüre mit
Earl-Grey-Tee Seite 49



Heidelbeer-Holunder-
Konfitüre Seite 45



Johannisbeergelee mit
Estragon Seite 45



Mandel-Aprikosen-
Strudel Seite 102



Möhren-Kurkuma-
Konfitüre Seite 46



Panna cotta mit
Sorbet Seite 78



Paprikakonfitüre mit
Balsamico Seite 46

Getränk



Negroni Seite 66

ALPHABETISCHES REZEPTVERZEICHNIS

A Aprikosen-Pie, gedeckter, mit Himbeeren	** 102
Aprikosenspieße, gegrillte, mit Joghurt, Pistazien und Lavendel	* 105
Aprikosen-Verbene-Kaltchale mit Brioche-Croûtons	* 105
B Bienenstich mit Mirabellen	** 96
Bienenstichtörtchen mit Johannisbeersahne	** 99
Blumenkohlfüllung	* 66
C Cannoli-Teig	** 65
D Dicke-Bohnen-Ricotta-Füllung	* 66
E Erbsen-Minz-Pasta	* 57
Erdbeer-Hibiskus-Gelee mit Vanille	** 49
F Feigenkonfitüre mit Earl-Grey-Tee	* 49
Fischstäbchen	* 61
Five-Spices-Kartoffeln aus dem Ofen mit Kohlrabi-Slaw	* 51
G Garnelen mit Tomaten-Sambal	* 39
Gazpacho, grüner	* 36
Gemüse-Parmigiana	* 87
Gemüsesalat, mariniert, mit grüner Sauce	* 75
Gurkensalat	* 61
H Hackbällchen mit Tomaten-Bohnen-Ragout	** 32
Heidelbeer-Holunderblüten-Konfitüre	* 45
J Johannisbeergelee mit Estragon	** 45
K Kalbshaxen, geschmorte, mit gehacktem Tomatensalat	* 38
Kamut-Couscous mit Heidelbeeren	* 108
Kartoffelchips-Erbsen-Tortilla mit Limetten-Aioli	* 53
Knusperkartoffeln	* 77
L Leinsamenchips	* 77
M Maissalat mit Avocado	* 86
Mandel-Aprikosen-Strudel mit Vanillesauce	* 102
Matjes mit Ofenkartoffelsalat	* 56
Minestrone, grüne, mit Perlgraupen	* 54
Miso-Remoulade	* 61
Möhren-Kurkuma-Konfitüre	* 46
N Negroni	* 66
P Palbohnen mit Garnelen und Ingwer	* 18
Panna cotta, gebrannte, mit Himbeer-Rhabarber-Sorbet	** 78
Paprika, gefüllte, mit Linsen und Bulgur	** 86
Paprikakonfitüre mit weißem Balsamico	* 46
Pasta mit Tomaten und Kabeljau	* 35
Pastasotto mit grünem Spargel und Schweinemedaillons	* 52
R Ratatouille-Chutney mit Äpfeln	* 46
Raukesalat mit Räucherfisch	* 55
Roastbeef-Stulle, scharfe	* 114
Rote-Bete-Chutney mit Aprikosen	* 45
S Spargelgratin	* 77
T Tomaten-Chicken-Curry mit Joghurt	* 32
Tomatenfüllung	* 65
Tomaten, gebratene, mit Mozzarella und Basilikum	* 38
Tomatensalat mit Kalbs-Saltimbocca	* 36
Tomaten-Sugo (Grundrezept)	* 32
W Wildschweinrücken, gefüllter	* 77
Z Zucchini-Brot „ohne Kneten“	* 12

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH ** MITTELSCHWER *** ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT

GUTEN ABEND!

Ein pikanter Salat aus gegrillter Paprika verwandelt ein eher schlichtes Wurstbrot in einen feurigen Luxus-Snack



ACHIM ELLMER

»e&t«-Küchenchef

„Noch schneller geht's mit Antipasti-Paprika aus dem Glas.“

Scharfe Roastbeef-Stulle

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 2 rote Paprikaschoten
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- 8 Cornichons (in Lake)
- 20 g halb getrocknete Tomaten (in Öl; abgetropft)
- 4 El Ajvar (Paprikapaste)
- 1–2 El Ketchup
- 1 Tl scharfe Chilisauce
- ½ Tl edelsüßes Paprikapulver
- 1 Tl mittelscharfer Senf
- 2 Tl Kapern
- Salz • Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 Scheiben Bauernbrot (geröstet)
- 12 Scheiben Roastbeef (à ca. 25 g)

1. Paprikaschoten waschen, putzen, vierteln und entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf einem Backblech verteilen. Paprika unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der 2. Schiene von oben bei 240 Grad 8–10 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Herausnehmen, mit einem feuchten Küchentuch abdecken, abkühlen lassen, häuten und in mittelgroße Stücke schneiden. Zwiebel in feine Streifen, Cornichons in feine Scheiben schneiden, Tomaten grob schneiden.

2. Ajvar, Ketchup, Chilisauce, Paprikapulver, Senf, 2–3 El Gurkenlake, Kapern, Salz und Pfeffer verrühren, kur mit Paprika, Tomaten, Zwiebeln und Cornichons mischen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

3. Brotscheiben mit Paprikasalat und Roastbeef belegen, anschließend mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten
PRO PORTION 28 g E, 6 g F, 29 g KH = 300 kcal (1257 kJ)

Gürkchen, Zwiebel und Kapern ergänzen das deftige Ensemble

LOW CARB MIT GENUSS!

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

LOW CARB

Nr. 3/2020
Mit 28-Tage-Planer und vielen To-go-Ideen



MAHLZEIT Mittags gibt's Paprika-Schnitzel

EISZEIT Nachmittags darf's etwas Süßes sein

Som Krä mit Basil

DIE NEUE HEFTREIHE
JETZT IM HANDEL!

65
NEUE REZEPTE

Abnehmen und schlank bleiben

Das geht mit unserem Low-Carb-Prinzip ganz einfach. Weil es sich so gut in den Alltag integrieren lässt. Erfolg garantiert!

SCHNELL! EINFACH! LECKER!

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



KOMPAKT MIT KLASSE.

Macht den Alltag unalltäglich: Der MINI Clubman begleitet Sie mit akzentuiertem Design und kreativem Raumkonzept in jeder Lebenslage. Seine unverwechselbaren Highlights sind die Union Jack Heckleuchten und die Split Doors, welche ihm maximale Funktionalität verleihen. Mehr Informationen bei Ihrem MINI Partner oder unter mini.de/clubman

DER MINI CLUBMAN.

