

9/2020

NEUE SUMMER ROLLS

Wraps
Glücksrollen
Rouladen
Wickelbrot
Eis-Röllchen

Lust auf Genuss

magazin

NEUE SUMMER ROLLS

Easy zu machen und so raffiniert



9/2020

Trendrezepte mit Fleisch, Fisch & Gemüse
+ Tipps von den Sterneköchen Tohru Nakamura und Maria Groß + Geniale Rosé-Weine

www.lust-auf-genuss.de

Deutschland: € 4,20 Österreich: € 4,60 – Schweiz: sfr 7,90 – Benelux/Frankreich: € 4,70 – Italien/Spanien: € 4,90 – Griechenland: € 5,70

100% Recycling-Papier
ma vie WELTVERBESSERN MIT ma vie WELTVERBESSERN

DIE KUNST, SICH ZEIT ZU NEHMEN

EXTRA

ma vie

POSTER „DEUTSCHE NATIONALPARKS“ & GESCHENKPAPIER

+ MEMORY mit Muscheln



FÜR KLEINE FREIRÄUME, UM DEN AUGENBLICK ZU GENIEßEN UND UM EINFACH MAL ABZUSCHALTEN. **ma vie** IST DAS MAGAZIN ZWISCHEN APPLE, AMAZON UND ACHTSAMKEIT. WWW.MAVIE-MAG.DE

Schnupper-Angebot bestellen

Jetzt 2 Ausgaben **ma vie** für nur 7,80 € (inkl. MwSt.) testen:
Online unter www.mavie-abo.de oder per Telefon: 01806/93940070* unter der Aktions-Nr. 643429M
(*20 ct/Anruf aus dem dt. Festnetz, Aus den Mobilfunknetzen max. 60 ct/Anruf)



VIELFALT in Perfektion

Liebe Leserinnen und liebe Leser!

Wenn Essen besonders liebevoll inszeniert auf den Tisch gebracht wird, ist das immer ein besonderer Moment für mich. Da bekommt der oft zitierte Satz: „Das Auge isst mit“ definitiv die richtige Bedeutung. Genuss für alle Sinne, das möchten wir Ihnen mit diesem Heft bieten, randvoll mit farbenfrohen und sommerlich leichten Rezepten. Ob Röllchen, Rolle, Rollbraten, Inside out – alles ist möglich, beste Zutaten der Saison sind hier köstlich vereint. Die neue Rouladen-Generation mit ihren raffinierten Füllungen und kreativen Zubereitungsmöglichkeiten überrascht: Die gegrillten Flanksteak-Wraps unseres Covers jedenfalls gibt es beim nächsten Grillabend. Und danach geeiste Crêpes-Röllchen (S. 81). Und ja, dieser Satz ist so naheliegend wie zutreffend: Alle werden ganz bestimmt völlig von der Rolle sein!

AnkeKrohmer.

ANKE KROHMER
CHEFREDAKTEURIN

FOLGEN SIE UNS AUF:



Facebook: www.facebook.com/lustaufgenuss



www.instagram.com/lust_auf_genuss_official/



Twitter: twitter.com/AnkeKrohmer ... und erfahren Sie News, Trends, Ideen aus der Welt des Genießens ...



10 Burritos mit Chilihack und Paprikagemüse



16 Spanferkelrollbraten mit Pflaumenweinsauce



34 Gefüllte Kohlröllchen mit Kokos-Erdnuss-Dip



Unser Titelrezept finden Sie auf der Seite 21



Geheimtipps von Sommelière Christina Hilker finden Sie unter jedem Rezept



Feine Rollen, die nach Sommer schmecken

Magazin

Neue Entdeckungen für Foodies und das Lieblingsrezept des Monats vom Drei-Sterne-Koch..... **6-8**

Gerolltes Glück mit Fleisch

Kleine Köstlichkeiten für die Liebsten: von Kalbfleisch-Involtini mit Pancetta und Olivenpaste über Rindsrouladen mit Kürbis-Chutney bis Wraps mit Curry-Chicken **10-26**

Pioniere im Portrait

Spitzenkoch Andreas Herbst macht uns Heimatküche schmackhaft..... **28-30**

Für Sie probiert

Fertige Snacks zum Wein..... **31**

Bunt gemischte Veggie-Ideen

Perfekter Genuss auch ganz ohne Fleisch: etwa gefüllte Kohlröllchen mit Kokos-Erdnuss-Dip oder Zucchinirollen mit Bohnenpüree **32-43**

Gute-Laune-Fingerfood

Sommerliche Rollen, ohne zu kochen. Für unterwegs, fürs Buffet oder für zwischendurch: Glücksrollen mit gebeiztem Lachs oder Pastrami-Röllchen **44-45**

Warenkunde Salatgurke **47**

eatbetter

Gesunde, leichte Rezepte mit Gurke **48-49**

Kurz nachgefragt bei...

■ ... Tohru Nakamura Der Sternekoch verrät Wissenswertes rund um Fisch **50-51**

... Bernadette Wörndl

Die Wiener Food-Stylistin über spannende Kombinationen mit Obst..... **78-79**

Gerollte Meereskost

Edles Seafood in neuer Form: von Schollenröllchen auf Safran-Schalotten-Linsen bis frittierte Tintenfischröllchen..... **52-62**

■ An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen



58 Lachs-Garnelen-
Rolle „like Sushi“



69 Gemüsestrudel



84 Gratinierte Wraps
mit Milchreisfüllung

Außerdem: Tipps, Themen, Trends zum Thema

Weine Rosé..... 64–65

■ Frisch gebacken

Pizzaschnecken, Dattelleis-Wantans,
oder Wickelbrot – lecker!..... 66–73

Einladen zum Lichterfest 74–75

Mixx Coole Sundowner-Drinks 76–77

■ Süße Verwicklungen

Zauberhafte Desserts: von Crêpes-Röllchen
bis gratinierte Wraps..... 80–87

Kulinarische Reise

Deutsche Inseln 88–90

Im Gespräch

Köchin und Schauspielerin Alejandra Beltrán
Cuevas liebt schwarzen Knoblauch..... 92

■ Genussmenschen Die beliebte
Sternköchin Maria Groß..... 94–97

Editorial..... 3

Bezugsadressen 26

Bezugsadressen/Weintipps 63

Rezept-Register/Impressum 98

Vorschau ins nächste Heft..... 99



Besuchen Sie uns auch auf:
www.daskochrezept.de/lust-auf-genuss

Sternköchin
Maria Groß
liebt die Natur

94



Hotspots auf Sylt,
Fehmarn & Co.

88



GESAMMELT, NICHT GERÜHRT

„From farm to shaker“, so das Credo der Velvet Bar in Berlin Neukölln. In den Drink kommt, was das Team gepflückt hat: Wildkräuter, Wurzeln, Blüten. Der Rest wird vom Bauernhof bezogen. Heraus kommen aromatische Drinks mit Spargel, Kirschblüte oder Kiefernzapfen. www.velvet-bar-berlin.de

SCHON GEWUSST?

Diese Entdeckungen sorgen bei Foodies für Freude: von kulinarischen Hotspots, Gaumenglück bis zu Instagram-Trends



KYOTO GLOW

SO HEISST DIE KITCHENAID-FARBE DES JAHRES – INSPIRIERT VON DER GESUNDEN JAPANISCHEN LEBENSART UND PERFEKT FÜR DIE STYLISCHE „ARTISAN KÜCHENMASCHINE“, 4,8 L, UM 750 EURO, ÜBER WWW.KITCHENAID.DE



Auf uns!
Der neue
Jahrgang
„III-Freunde“-
Wein ist da

Drei Freunde

Mit guten Freunden trinkt man ein Gläschen. Mit sehr Guten stellt man den Wein gleich selbst her. So wie Schauspieler Matthias Schweighöfer (li.), Winzerin Juliane Eller und Moderator Joko Winterscheidt. „III Freunde“-Weine, die ihren persönlichen Geschmack widerspiegeln. Jokus Lieblingsrebsorte ist Grauburgunder, Matthias liebt Rosé und Juliane Riesling, je um 9 Euro. www.dreifreundeweine.com



TONY'S UND DIE SCHOKOLADENFABRIK

„Tony's Chocolonely“ punktet nicht nur durch leckere Sorten wie Mandel-Meersalz. Die Firma aus Amsterdam engagiert sich für eine faire Kakao-Produktion, da auf vielen Plantagen in West Afrika Sklaverei leider Realität ist. „Tony's Chocolonely“-Tafeln (180 g um 3 Euro) sind 100 Prozent frei von Sklaverei produziert. Die Firma ist Teil der B Corp-Bewegung, die nachhaltige Unternehmen ausweist. www.tonyschocolonely.de; www.bcorporation.eu



Tony's Mission:

100 Prozent sklavenfrei
produzierte Schokolade
weltweit

ling (3); PR; Sarah Swantje Fischer (2); Tonys Chocolonely

Fotos: III Freunde/Peter Bender (4); Fotostudio Beerer



Essen
verbindet



Jetzt an Ihrer
Supermarktkasse



Eingehüllt
Lakritz mit
Sanddorn
oder Blaubeere

SÜSSE TRENDSETTER-KUGELN

Die mit feiner Schokolade umhüllten Lakritz sind dank Johan Bülow in aller Munde. Der Däne fand, dass die skandinavische Süßigkeit mehr Aufmerksamkeit verdient. Die Sommer-Edition mit Beeren ist der Hit und die coolen Dosen übrigens aus 100 % recyceltem Kunststoff, ab 9 Euro. www.lakridsbybulow.de



FOOD ART

Ein aktueller Instagram-Trend ist #gardenscapecfocaccia. Was es damit auf sich hat? Das italienische Brot wird mit

Gemüse verziert, sodass eine Garten-Landschaft entsteht. Kunst, die uns schmeckt! Populär wurde sie durch die Amerikanerin Teri Culletto, @vineyardbaker. www.vineyardbaker.com



Kolumne
von Christian
Jürgens

TIPPS AUS DER
STERNEKÜCHE – FOLGE 39

SOMMERLICHER GENUSS

Carpaccio neu serviert: Diese delikate Röllchen machen Lust auf mehr

Das klassische Carpaccio kennt jeder. Aber wie wäre es, wenn Sie es mal als coole Sommerrolle servieren? Dafür vom Kalbsfilet sehr dünne Scheiben abschneiden und zwischen zwei Klarsichtfolien plattieren, so, dass sie einen Durchmesser von etwa zehn Zentimeter haben. Diese mit Bio-Rapsöl, Salz, Pfeffer, mittelaltem Balsamico und 2-3 Tropfen Arganöl marinieren. Jetzt eine Mischung aus frischem Rucola, am besten die feinen, kleinen Blättchen, Kerbel, Brunnenkresse und gewürfelte Bio-Salatgurke auf jede Fleischscheibe geben, mit ein wenig Olivenöl und einem Spritzer Zitrone beträufeln. Dazu passt Fourme d'Ambert – das ist ein französischer Blauschimmelkäse, der angenehm mild im Geschmack ist. Den Käse in Scheiben schneiden, entrinden und über den Salat bröseln, dabei ein paar Stücke beiseitelegen. Jetzt können Sie die Fleischscheiben aufrollen, aber nur ganz locker und nicht zu fest, sodass der Salat schön fluffig bleibt. Mit ein wenig Blüten und dem restlichen Käse garnieren. Richtig genial wird es, wenn Sie jetzt Bauernbrotscheiben in der Pfanne von beiden Seiten kurz anbraten. Je drei Röllchen darauf setzen und mit ein wenig French Dressing beträufeln – das umschmeichelt den Käse und gibt noch mal einen cremigen Kick.



CHRISTIAN JÜRGENS

Der Drei-Sterne-Koch legt im Restaurant Überfahrt (see-hotel-ueberfahrt.de) großen Wert auf allerhöchste Produktqualität. Uns verrät er in seiner Kolumne, wie auch wir Sterneflair in unsere Küchen bringen.

Baker (2)

Fotos: Frank Bauer; PR (3); Shutterstock; Teri Culletto/Vineyard

SAG EINFACH JA



...mit der neuen Bewegung für einfach leckere, gesunde
und nachhaltige Ernährung. Mehr dazu unter

eatbetter.de

In Hülle & Fülle

Herzhaftes für Genießer

Was gibt es jetzt Schöneres, als zusammen mit den Liebsten draußen zu sitzen und kleine Köstlichkeiten zu genießen!

Perfekt dazu passen unsere kreativen neuen Ideen für die leichte Sommerküche: Überraschen Sie mit Kalbfleisch-Involtini mit Pancetta, Rindsrouladen mit Kürbis-Chutney oder Wraps mit Curry-Chicken



Burritos mit Chilihack und Paprikagemüse

Mexikanisches Flair für zuhause mit herzhaft gefüllten Tortilla-Fladen. Dazu ein **Avocado-Schmand-Dip** und das Urlaubsfeeling ist sofort da.

REZEPT AUF SEITE 22

Kalbfleisch-Involtini mit Pancetta und Olivenpaste

Welch aromatische Kombination: knusprig gebratene Roulade auf Salsa verde mit einem **Salat aus Radieschen, Gurke und Lauchzwiebeln**.

REZEPT AUF SEITE 22



Lieblinge für Feinschmecker

Gefüllte Roast-
beef-Rollen mit
Röstkartoffeln
Aprikosen, Tomaten-
mark und edle
Gewürze verleihen
dem Chutney einen
süßlich-scharfen Touch.
REZEPT AUF SEITE 22



Putenrollbraten mit Polenta-Schnitten

In Wirsingblätter gewickelt gart das Fleisch in einem **Sud aus Cidre, Schalotten und Knoblauch**. Eine köstliche Ergänzung sind die Griebscheiben mit Parmesankruste.

REZEPT AUF SEITE 23

Herrlich, wie das duftet!

Käse-Hack- Roulade

Spinat, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Ajvar verleihen dem Klassiker einen tollen Twist. Dazu Chimichurri – argentinische Kräutersauce – für angenehme Schärfe.

REZEPT AUF SEITE 23





Gratinierte Schnitzelröllchen

Da greifen alle gerne zu! Die Rouladen werden mit cremiger Béchamel-Sauce überbacken und verfeinert mit Mozzarella und Basilikum.


REZEPT AUF SEITE 23

Spanferkelrollbraten mit Pflaumenweinsauce

Die zarten Scheiben werden auf
einem **Spiegel aus Pflaumen-
wein und Hoisin-Sauce** serviert.
Dazu Couscous, fruchtige Granat-
apfelkerne und Minze – delikats.

REZEPT AUF SEITE 24

Raffiniert
und unwiderstehlich



Rindsrouladen mit Kürbis-Chutney und Bohnen

Für den besonderen Dreh sorgt das cremige Kartoffelpüree: Es wird **kurz geräuchert** und erhält so eine herrlich kräftige Note.

REZEPT AUF SEITE 24

Putenröllchen mit Salbei-Tomaten

Dank cremigem
Ziegenfrischkäse
und Spinat schmeckt
das zarte Fleisch herrlich
saftig und würzig.
So simpel und so gut!

REZEPT AUF SEITE 25

Gaumen- Freude!



Lammrollbraten mit Gemüsefüllung

Für ein sommerliches
Essen mit Freunden unter
freiem Himmel ideal. Die
Keule gart aromatisch in
einem würzigen Sud aus
Wermut und Tomaten.

REZEPT AUF SEITE 25

Exotische Leichtigkeit

Wraps mit Curry-Chicken

Die Mischung aus **Anis**, **Koriander**, **Senfsaat**, **Kreuzkümmel** und **Kardamom** schenkt ordentlich Gewürzpower. Tomatensalsa und Avocadowürfel setzen erfrischende Kontraste.

REZEPT AUF SEITE 26

Flanksteak-Wraps

Bild links und im Titelbild

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN:

Grill mit Deckel (z. B. Kugelgrill),
Metallspeie

1 großes Flanksteak (600–700 g)

3 EL Olivenöl, Salz

100 g getrocknete Tomaten in Öl

1 Handvoll Rucola

bunter Pfeffer

8 Tortilla-Fladen (z. B. Soft-Tortillas
aus Weizen- oder Maismehl)

nach Belieben grobes Meersalz
(siehe Tipp unten) oder Salz-Kapern

1. Den Grill anheizen. Fleisch abbrausen, trocken tupfen. Rundum mit 1 EL Olivenöl einpinseln und salzen. Steak auf den heißen Rost legen und zugedeckt auf jeder Seite 4–5 Minuten grillen. Dann an den Rand des Grills ziehen und dort etwa 5 Minuten ruhen lassen.

2. Inzwischen die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Übriges Olivenöl (2 EL) in einer Pfanne (oder in einer großen Aluschale auf dem Grill) erhitzen und die getrockneten Tomaten darin heiß schwenken. Rucola waschen, grobe Stiele entfernen. Rucola gut trocken schütteln.

3. Steak quer zur Faser in dünne Streifen schneiden. Zusammen mit dem Rucola kurz zu den Tomaten in die Pfanne geben, salzen und mit Pfeffer übermahlen.

4. Tortilla-Fladen ausbreiten. Die Steak-Mischung auf den Teigfladen verteilen. Tortillas an den Seiten über die Füllung klappen und einrollen. Rollen mit Spießen fixieren und auf dem heißen Grill rundum anrösten. Wraps halbieren, mit Meersalz bestreuen und nach Belieben auf einem Bett aus Salatblättern anrichten.

Fürs Finish: Den Steak-Rollen verleiht grobes Salz noch einen ganz besonderen Extra-Kick. So genanntes Fingersalz oder Finishing-Salz hat als Basis mehr oder weniger feine Meersalzkristalle. Die können noch mit weiteren Gewürzen und Kräutern wie Curry, Chiliflocken, Rosmarin oder auch mit geröstetem, gehacktem Knoblauch oder mit Zitronenschale vermischt sein. Wer kräftige Aromen liebt, hackt ein paar in Salz eingelegte Kapern und streut sie als Topping drüber.

Dazu passt: ein vollmundiger Merlot aus Kalifornien.



Pikante Rollen mit **FLEISCH**: Damit

Natürlich sauber

Hygiene ist gerade besonders wichtig, vor allem in der Küche. Da ist es gut zu wissen, wie Pfannen, Töpfe und Flächen auch ohne den Einsatz von chemischen Reinigungsmitteln sauber bleiben. Besonders praktische und umweltfreundliche Allrounder im Haushalt sind Natron, Soda und Essigessenz (z.B. von SURIG). Letztere verfeinert nicht nur Salatsaucen, sondern hilft ganz natürlich gegen Schmutz und Ablagerungen. Essigessenz eignet sich zum Entkalken, zur Reinigung von Glas und Armaturen, vertreibt unangenehme Gerüche und wirkt sogar als natürliches Desinfektionsmittel.

GETRÄNKE-
TIPP



Burritos mit Chilihack und Paprikagemüse

Bild auf Seite 10

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Zutaten für 4–6 Portionen

2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
1 Chilischote, 500 g Rinderhack
4 EL Olivenöl, 2 EL Tomatenmark
gemahlener Kreuzkümmel
(geräuchertes) Paprikapulver
Salz, Pfeffer,
3 rote Spitzpaprikaschoten
2 Maiskolben, 3 Tomaten
1 Bund Koriander, 100 g Cheddar
60 g Babyspinat, 4–6 Maistortilla-
Fladen (Ø ca. 25 cm), 2 Avocados
2 EL Zitronensaft, 100 ml Schmand

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, würfeln. Chili entkernen, hacken. Fleisch in 2 EL Öl in einer Pfanne krümelig braten. Zwiebeln, Knoblauch, Chili hinzufügen und mitbraten. Tomatenmark einrühren, die Hackmischung mit Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer kräftig würzen.

2. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Paprikaschoten längs halbieren, putzen, waschen. Schoten klein schneiden. Maiskörner von den Kolben schneiden. Mais und Paprika nacheinander in je 1 EL Öl anbraten, salzen, pfeffern. Tomaten waschen, putzen, würfeln. Korianderblätter hacken. Käse reiben. Tomaten, Käse und Koriander unter die Hackfüllung rühren.

3. Spinat waschen, trocken schütteln. Tortillas mit Spinat, Mais, Paprika, Hackmischung belegen. Seiten einschlagen, Fladen einrollen. In Alufolie wickeln, im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

4. Avocados halbieren, jeweils den Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale heben, mit Gabel fein zerdrücken. Zitronensaft und Schmand unterrühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rollen evtl. noch auf einem Grill rundum rösten und mit dem Avocado-Dip anrichten. Evtl. mit Koriander garnieren und Limetten- oder Zitronenschnitze dazureichen.

Dazu passt: ein unkomplizierter Carménère aus Chile.



Kalbfleisch-Involtini mit Pancetta und Olivenpaste

Bild auf Seite 11

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Dill, Koriander, Oregano, Schnittlauch, Estragon, Petersilie), 2 Knoblauchzehen, 1 Sardellenfilet (in Salzlake)
ca. 120 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer
Saft und Schale von 1 Zitrone (Bio)
8 dünne Kalbsschnitzel (à ca. 70 g)
ca. 140 g schwarze Olivenpaste
ca. 80 g Pancetta (ital. Bauchspeck)
100 g fein geriebener Parmesan
40 g gemahlenes Toastbrot
1 Ei, 2 EL Mehl
1 Salatgurke, 1 Bund Radieschen
3 (rote) Lauchzwiebeln
etwas Minze und Kerbel
3 EL Apfelessig, 3 EL Öl, Zucker

1. Grobe Stiele der Kräuter entfernen. Kräuterblätter hacken, ca. 2 EL beiseite stellen. Knoblauch abziehen und hacken. Knoblauchwürfel und Sardelle in 70 ml Olivenöl andünsten, abkühlen lassen.

2. Knoblauchmischung und gehackte Kräuter pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und fein abgeriebener -schale abschmecken, evtl. etwas Wasser zugeben.

3. Backofen auf 120 Grad vorheizen. Schnitzel salzen, pfeffern, mit Olivenpaste bestreichen. Speck und übrige gehackte Kräuter darauf verteilen, einrollen. Käse und Toastbrösel mischen. Ei in einer Schale verquirlen. Mehl in tiefen Teller geben. Röllchen im Mehl, Ei und in der Panade wenden. Übriges Öl (ca. 50 ml) in offener Pfanne erhitzen, Involtni darin rundum anbraten. Dann im vorgeheizten Ofen in ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.

4. Inzwischen Gurke, Radieschen und Lauchzwiebeln waschen, klein schneiden. Kräuter zerpfeifen. Essig, Öl, Salz, Pfeffer, etwas Zucker verrühren. Dressing mit den Salatzutaten mischen. Röllchen mit Salsa verde und dem Salat anrichten.

Dazu passt: ein leicht rauchiger Friulano.



Gefüllte Roastbeef-Rollen mit Röstkartoffeln

Bild auf Seite 12

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Spießchen
100 g getrocknete Aprikosen
3 Knoblauchzehen, 3 Schalotten
9 EL Olivenöl, 4 EL Tomatenmark
2 EL brauner Zucker, Salz, Pfeffer
(geräuchertes) Paprikapulver
gem. Kreuzkümmel (Cumin)
Chilipulver, 600 g kleine Kartoffeln
3 (rote) Lauchzwiebeln
80 g schwarze Oliven (entsteint)
½ Bund Rosmarin, 300 g Champignons, etwas Estragon, 25 g Semmelbrösel, 8 Scheiben Roastbeef

1. Aprikosen in heißem Wasser 30 Minuten einweichen. Knoblauch und Schalotten abziehen, würfeln. Schalotten und Hälfte Knoblauch in 2 EL Öl anbraten. Aprikosen abtropfen lassen, klein schneiden, zugeben. Tomatenmark und Zucker zufügen, mitrösten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Cumin, Chili würzen. 250 ml Wasser angießen und die Sauce bei kleiner Hitze in ca. 20 Minuten dicklich einkochen.

2. Inzwischen Kartoffeln waschen, in Scheiben schneiden und in 4 EL Öl in ca. 20 Minuten gar braten. Lauchzwiebeln putzen, waschen, klein schneiden. Lauchzwiebeln, Oliven und abgezupfte Rosmarinnadeln dazugeben. Kartoffeln mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver abschmecken.

3. Pilze putzen, hacken. Pilze und übrigen Knoblauch in 2 EL Öl anbraten. Estragon hacken und dazugeben. Die Semmelbrösel unterrühren und mitrösten. Füllung mit Chili, Salz und Pfeffer würzen.

4. Fleisch salzen, pfeffern, im übrigen Öl (2 EL) auf einer Seite scharf anbraten. Mit dieser Seite auf die Arbeitsfläche legen, Füllung darauf verteilen. Alles einrollen, mit Spießen feststecken. Unter dem heißen Backofengrill ca. 5 Minuten garen. Mit Kartoffeln und BBQ-Sauce anrichten.

Dazu passt: ein Lemberger mit pfeffriger Würze aus Württemberg.

wickeln Sie alle ein, garantiert!



Putenrollbraten mit Polenta-Schnitten

Bild auf Seite 13

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 105 Minuten

Zutaten für 4–6 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Küchengarn
ca. 8 Wirsingblätter (Frühwirsing)
Salz, 150 g Ricotta (ital. Frischkäse)
200 g geriebener Parmesan
Pfeffer, 1,5 kg Putenrollbraten
(evtl. beim Metzger vorbestellen)
6 Schalotten, 2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl und Öl für das Blech
300 ml Cidre (französischer Apfelschaumwein), 200 ml Milch
70 g Polenta (Maisgrieß), 2 Eigelb

1. Dicke Mittelrippe vom Wirsing flach schneiden. Blätter in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Herausheben, kalt abbrausen, trocken tupfen.
2. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ricotta mit 150 g Parmesan verrühren, salzen, pfeffern. 2–3 Kohlblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Fleisch darauf flach auslegen, mit Salz, Pfeffer würzen. Mit Käsecreme bestreichen, übrigen Wirsing darauf verteilen. Fleisch und Wirsing einrollen, mit Küchengarn umwickeln.
3. Schalotten und Knoblauch abziehen, in Spalten schneiden. Rollbraten salzen, pfeffern, in einem Bräter im Öl anbraten. Herausheben, Schalotten und Knoblauch anbraten, Cidre angießen. Rollbraten einlegen, im Cidre-Sud im vorgeheizten Ofen in ca. 50 Minuten garen. Sauce in Topf gießen, etwas einkochen, salzen, pfeffern.
4. Milch aufkochen. Den Polenta-Grieß einstreuen, salzen, pfeffern, unter Rühren 5 Minuten quellen lassen. 25 g Parmesan und Eigelbe unterrühren. Masse auf geöltem Blech etwa 2 cm dick verstreichen. Mit übrigen 25 g Käse bestreuen und im Ofen (zusammen mit dem Rollbraten) in ca. 15 Minuten goldgelb backen. Polenta in Stücke schneiden. Braten aufschneiden, mit Sauce und Polenta anrichten.

Dazu passt: ein cremiger Chardonnay mit Röstnoten aus Umbrien.



Käse-Hack-Roulade

Bild auf Seite 14

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten

Zutaten für 4–6 Portionen

2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
300 g Blattspinat, 2 EL Olivenöl
1 EL Ajvar (Paprikapaste), Salz
Pfeffer, 700 g Rinderhack
1 EL (geräuchertes) Paprikapulver
1 EL grob gemahlener Pfeffer
ca. 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Chiliflocken, 150 g Cheddar-Käse, 200 g Schinkenspeck (fein aufgeschnitten; ersatzweise Bacon)

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Spinat putzen, hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Spinat zugeben, kurz zusammenfallen lassen.
2. Die Mischung etwas abtropfen lassen und mit Ajvar, Salz und Pfeffer würzen. Hackfleisch mit Paprikapulver, grobem Pfeffer, Kreuzkümmel, Chili und Salz kräftig würzen. Käse raspeln, unterkneten.
3. Die Speckscheiben leicht überlappend auf einer Lage Backpapier ausbreiten. Käse-Fleisch-Mischung, dann den Spinat-Mix darauf verteilen. Alles eng einrollen. Rolle mithilfe des Backpapiers in eine ofenfeste Form (z. B. eine Rehrücken- oder Kastenform mit ca. 30 cm Länge) heben und im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen. Käse-Hack-Roulade mit Chimichurri (Rezept siehe unten) servieren.

Für die Chimichurri: 1 Bund Petersilie, 1 kleines Bund Thymian, 1 Rosmarin-zweig, 3 frische Lorbeerblätter, 10 Basilikumblätter fein hacken. 3–5 Knoblauchzehen und 1–2 rote Zwiebeln abziehen, fein schneiden, mit gehackten Kräutern sowie mit 2 EL getrocknetem Oregano mischen. 1–2 scharfe Peperoni längs aufschneiden, putzen. Peperoni ganz fein schneiden, zu den anderen Zutaten geben. Mit ca. 250 ml Olivenöl gut verrühren und mit Salz abschmecken.

Dazu passt: eine Berliner Weisse.



Gratinierte Schnitzelröllchen

Bild auf Seite 15

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 65 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Spießchen
1 Zucchini, 1 Aubergine
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
4 EL Öl, 1 EL Tomatenmark
Zucker, Salz, Pfeffer
1 TL getrockneter Oregano
8 Schweineschnitzel (à ca. 80 g)
2 EL Butter, 1 EL Mehl
200 ml Geflügelbrühe
130 ml Milch, 125 g Mozzarella
½ Bund Basilikum

1. Zucchini und Aubergine waschen, putzen, beides ca. 1 cm groß würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, vorbereitete Zutaten darin anbraten. Tomatenmark unterrühren, mitdünsten. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
2. Die Schnitzel mit einem Plattierisen möglichst dünn klopfen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, die Gemüsefüllung darauf verteilen. Alles einrollen und mit Holzspießen feststecken. Rollen mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne im restlichen Öl (2 EL) anbraten. Dann in einer ofenfesten Form verteilen. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
3. In einem Topf die Butter schmelzen, mit Mehl bestäuben und mit Brühe und Milch ablöschen. Béchamel-Sauce unter Rühren aufkochen. Mozzarella hacken, unterrühren und die Sauce fein pürieren.
4. Die Hälfte der Basilikumblättchen fein hacken, unter die Sauce rühren. Die Käsesauce mit Salz und Pfeffer würzen und über die Röllchen gießen. Schnitzelrollen im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten gratinieren. Zum Servieren mit restlichem Basilikum bestreuen.

Und dazu: Weißbrot oder Kartoffeln aus dem Barrique.

Rollbraten & Rouladen: KLASSIKER

Couscous-Spezialität

Als Beilage zum Spanferkelrollbraten rechts servieren wir „Couscous M'hamsa“. Der ist viel größer als normaler Couscous und schmeckt besonders nussig. Als Riesen-Couscous, Perlen-Couscous, Moghrabieh oder Maftoul findet man diese etwa erbsengroßen Kügelchen vor allem in türkischen und arabischen Lebensmittel-läden. Ganz ähnlich ist auch die sardische Pasta-Spezialität Fregola.



Spanferkelrollbraten mit Pflaumenweinsauce

Bild auf Seite 16

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 ½ Stunden
Zutaten für 4–6 Portionen

1,3 kg Spanferkelbauch (ohne Knochen, vom Metzger als Rollbraten vorbereiten lassen), Salz, Pfeffer
ca. 4 EL Hoisin-Sauce (im Asienregal)
50 g Ingwer, 3 Knoblauchzehen
60 g Röstzwiebeln (Fertigprodukt)
200 ml Pflaumenwein, 200 g großer Couscous (siehe auch die Info links)
4 EL Olivenöl, 3 rote Lauchzwiebeln
je 1 Bund Minze, Koriander sowie Petersilie, 50 ml Zitronensaft
Kerne von 1 Granatapfel
2 EL Sesamöl, 1 EL Honig

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Schwarte des Bratens mehrmals einritzen. Fleischseite salzen, pfeffern, mit Hoisin-Sauce einpinseln. Ingwer schälen, reiben, Knoblauch abziehen, fein hacken. Beides mit den Röstzwiebeln vermischen und das Fleisch damit bestreichen. Fleisch einrollen (Schwarte soll außen sein). Rollbraten evtl. mit Küchengarn zusammenbinden.

2. In ein tiefes Blech 500 ml kochend heißes Wasser gießen, Blech auf unterster Schiene in den Ofen schieben. Rollbraten mit Salz, Pfeffer einreiben, auf dem Ofenrost überm Blech in den Ofen schieben. Fleisch ca. 2 Stunden braten, dabei 2-mal wenden und mit Pflaumenwein begießen. Evtl. Wasser zum Fond im Blech gießen.

3. Inzwischen Couscous mit Öl mischen, mit Wasser bedeckt ca. 10 Minuten unter Rühren kochen. Abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, fein schneiden. Kräuter hacken, mit Zitronensaft, Lauchzwiebeln, Granatapfelkernen, Sesamöl, Salz, Pfeffer untermischen. Couscous ziehen lassen.

4. Honig, ½ TL Salz, 2 EL Wasser verrühren und 15 Minuten vor Garzeitende die Bratenkruste damit bepinseln. Sauce mit Salz, Pfeffer, Hoisin-Sauce abschmecken. Braten, Couscous und Sauce anrichten.

Dazu passt: ein Spätburgunder vom Bodensee.



Rindsrouladen mit Kürbis-Chutney und Bohnen

Bild auf Seite 17

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 3 Stunden
Zutaten für 4 Portionen (8 Rouladen)

DAS BRAUCHT MAN: (Holz-)Spieße FÜR DIE ROULADEN

1 EL (geräuchertes) Paprikapulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Chilipulver oder Chiliflocken
Salz

1 EL zerstoßener schwarzer Pfeffer
1 TL getrockneter Oregano

5 rote Zwiebeln
3 Knoblauchzehen

einige junge, zarte Salbeiblätter
(wer Salbei nicht so gerne mag, kann stattdessen auch Petersilie

oder andere Kräuter verwenden)
8 Rindsrouladen (à ca. 150 g)

ca. 150 ml BBQ-Sauce (Fertigprodukt), 8 Scheiben Bacon

Pfeffer, 2 EL Öl (z. B. Keimöl oder Rapsöl von Mazola)

330 ml dunkles Bier
FÜR DAS KÜRBIS-CHUTNEY

300–400 g Kürbisfleisch
2 EL Öl, 3 EL brauner Zucker

40 g frischer Ingwer
100 ml Apfelessig

Chilipulver, Salz, Pfeffer
½ Bund Minze

FÜR DAS (GERÄUCHERTE) PÜREE

700 g Kartoffeln (mehligkochend)
Salz, 50 ml Zitronensaft

200 ml Schmand, Pfeffer
evtl. etwas Öl für das Backpapier

AUSSERDEM
600 g grüne Bohnen, Salz

1 kleines Bund Bohnenkraut oder Thymian (gern mit Blüten)

4 EL Reisessig
2 EL Öl, rosa Pfefferbeeren

1. Für die Rouladen-Gewürzmischung Paprikapulver, Kreuzkümmel, Chili, 1 EL Salz, Pfeffer und Oregano mischen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Kräuterblättchen hacken.

2. Rouladenfleisch abbrausen, trocken tupfen, auf beiden Seiten mit der Rub-Mischung würzen. Fleisch auf der Arbeitsfläche ausbreiten, mit je 1 TL BBQ-Sauce bestreichen. Jeweils 1 Scheibe Bacon, die Kräuterblätter sowie die Hälfte der Zwiebel- und Knoblauchwürfel auf dem Fleisch verteilen. Einrollen, mit Spießen fixieren.

3. Röllchen mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Grillpfanne in 1 EL Öl rundum kräftig anbraten. Jeweils die Hälfte der restlichen Zwiebel- und Knoblauchwürfel in einem Schmortopf in 1 EL Öl glasig braten. Rouladen dazugeben, mit Bier ablöschen. Topf mit Deckel verschließen, Rouladen zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 2 Stunden ganz weich schmoren.

4. Inzwischen den Kürbis schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die übrigen Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit den Kürbiswürfeln in 2 EL Öl anbraten. Mit Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Ingwer schälen, fein reiben, zum Kürbis geben. Mit dem Essig ablöschen und das Kürbisgemüse in ca. 12 Minuten weich kochen. Mit Chili, Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen. Minzeblättchen hacken, unterheben und das Kürbis-Chutney beiseitestellen.

5. Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser in ca. 20 Minuten weich kochen. Kartoffeln abgießen, ca. 50 ml vom Kochwasser auffangen bzw. im Topf belassen. Die Kartoffeln ausdampfen lassen und mit Zitronensaft und Schmand zu Püree zerstampfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, evtl. etwas Kochwasser dazugeben, sollte das Püree zu fest werden.

6. Bohnen putzen, in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und mit gehacktem Bohnenkraut oder Thymian, Essig, 2 EL Öl, Salz und rosa Pfeffer mischen.

7. Evtl. einen Bogen Backpapier leicht einölen, Kartoffelstampf auf dem Backpapier verteilen und nach Belieben in einem Smoker oder einem Räucher-Wok ca. 5 Minuten kurz räuchern. (Ersatzweise kann man dem Püree auch mit geräuchertem Paprikapulver oder mit Räuchersalz diese spezielle rauchige Note verleihen.)

8. Rouladen herausheben, den Schmortopf mit übriger BBQ-Sauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Rindsrouladen mit Sauce, Kürbis-Chutney, Bohnensalat sowie etwas Kartoffelstampf anrichten.

Dazu passt: eine charmante Rotwein-Cuvée aus Württemberg.

GETRÄNKE-TIPP



mit besonderem Dreh



Putenröllchen mit Salbei-Tomaten

Bild auf Seite 18

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: (Holz-)Spieße

100 g Babyspinat

6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

200 g Ziegenfrischkäse (alternativ cremiger Frischkäse aus Kuhmilch)

8 dünne Putenschnitzel (à ca. 80 g)

2 Knoblauchzehen

500 g Kirschtomaten (gerne gelbe und rote Tomaten gemischt und noch an den Rispen hängend)

1 kleines Bund frischer Salbei
brauner Zucker

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Spinat waschen, trocken schütteln und mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Frischkäse glatt rühren und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

2. Schnitzel auf einer Arbeitsfläche auslegen und mit dem Plattiereisen vorsichtig noch dünner klopfen (die Schnitzel dazu evtl. zwischen zwei Lagen Folie oder Backpapier legen). Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Frischkäse bestreichen und mit Spinat belegen. Fleisch über der Füllung möglichst eng einrollen.

3. Röllchen auf Spieße stecken (evtl. je 2 Putenrouladen auf einen Spieß). Putenröllchen in 2 EL Öl rundum anbraten.

4. Knoblauch abziehen, fein hacken. Die Tomaten waschen und evtl. mit einer Nadel einstechen (dann platzen sie beim Backen im Ofen nicht so leicht auf). Salbei nach Belieben kleiner schneiden. Tomaten mit dem Knoblauch, den übrigen 2 EL Öl sowie mit etwas Zucker, Salz, Pfeffer und den Salbeiblättchen mischen.

5. Die Tomatenmischung und die Putenröllchen auf einem Backblech verteilen und alles im vorgeheizten Backofen in ca. 10 Minuten garen.

Und dazu: Weißbrot oder Kartoffeln.

Dazu passt: ein Rosato aus Sizilien.



Lammrollbraten mit Gemüsefüllung

Bild auf Seite 19

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden
Zutaten für 4–6 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Küchengarn

2 Möhren, 2 Petersilienwurzeln

2 Lauchstangen

1 Lammkeule ohne Knochen

(mit ca. 1,7 kg Gewicht, evtl. beim Metzger vorbestellen und bereits als Rollbraten vorbereiten lassen)

Salz, Pfeffer, 3 EL Pesto (Fertigprodukt), 4 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl, 1 EL Tomatenmark

300 ml Wermut (als alkoholfreie Alternative: Gemüsebrühe)

450 g reife Tomaten

2 Lorbeerblätter

gem. Kreuzkümmel, Chilipulver

1. Backofen auf 180–200 Grad vorheizen. Die Möhren, Petersilienwurzeln und den Lauch waschen und längs halbieren. Lauch noch mal quer halbieren. Die weißen Teile vom Lauch klein würfeln.

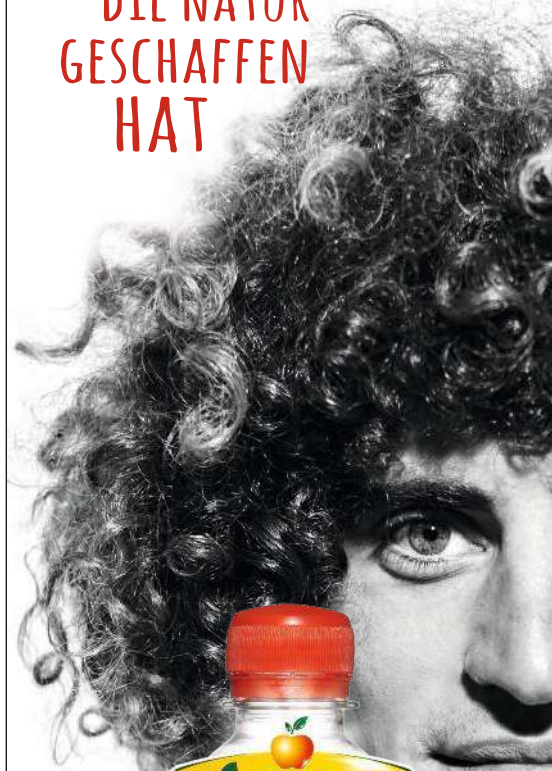
2. Fleisch (falls es vom Metzger noch nicht als Rollbraten zum Füllen vorbereitet wurde) so aufschneiden, dass es aufgeklappt werden kann. Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben, mit Pesto bestreichen. Möhren, Petersilienwurzeln und das Lauchgrün auf dem Fleisch verteilen. Den Braten einrollen und mit Küchengarn umwickeln bzw. zusammenbinden.

3. Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in einem Bräter erhitzen und den Rollbraten darin rundum scharf anbraten. Knoblauch, übrigen Lauch und Tomatenmark zum Braten geben, kurz mitrösten und mit dem Wermut ablöschen. Tomaten waschen, putzen, würfeln und zusammen mit den Lorbeerblättern in den Bräter geben. Fleisch im vorgeheizten Backofen in ca. 75 Minuten rosa braten. Die Sauce mit Kreuzkümmel, Salz und Chili abschmecken und mit dem Rollbraten anrichten.

Und dazu: geröstetes Brot und Salat.

Dazu passt: ein geschmeidiger Bordeaux.

SO WIE DICH
DIE NATUR
GESCHAFFEN
HAT



**Du liebst die bunte Vielfalt,
welche die Natur zu bieten hat?**

Genieße von der Sonne geküsste Früchte,
zu einer natürlichen Komposition vereint und
direkt aufgebrüht. www.pfanner.com

So wird's milder

Senfsamen enthalten sogenannte ätherische Öle, sie sind daher sehr scharf – und können manchmal auch etwas bitter schmecken. Um sie milder zu machen und auch, um sie dann im Mörser besser zerreiben zu können, kann man sie in etwas Wasser „dämpfen“: Senfkörner in einem kleinen Topf mit Wasser bedeckt aufkochen, in ein Sieb abgießen. Im Topf erneut mit Wasser bedecken, aufkochen und abgießen. Diesen Vorgang evtl. noch ein- bis zweimal wiederholen.



Wraps mit Curry-Chicken

Bild auf Seite 20

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

plus Wartezeit: 1 Stunde

Zutaten für 4 Stück

1 TL Senfkörner (siehe auch links)

sowie je 1 TL Koriander-, Kreuz-

kümmel-, Anis- und Kardamom-

samen, 2 rote Chilis, 2 Knoblauch-

zehen, 30 g Ingwer, 1 TL Kurkuma

4 EL Sesamöl, Salz, Pfeffer

500 g Hähnchenbrustfilet mit Haut

(am besten vom Bio-Maishähnchen)

2 Avocados, 2–3 Limetten

3 Tomaten, 2 rote Zwiebeln

100 ml Hoisin-Sauce (im Asienregal)

1 Bund Thai-Basilikum

12 kleine Mais-Tortillas (Ø ca. 15 cm)

1. Alle Samen in Pfanne ohne Fett rösten. Chilis entkernen, hacken. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, beides hacken. Ingwer, Knoblauch, Kurkuma, geröstete Samen und die Hälfte Chili in großem Mörser zerreiben. 2 EL Sesamöl unterrühren. Currypaste mit Salz, Pfeffer würzen.

2. Die Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen. Mit der Würzpaste bestreichen und 1 Stunde durchziehen lassen.

3. Übrige 2 EL Sesamöl in Pfanne erhitzen, Filets darin pro Seite ca. 3 Minuten braten. Pfanne mit Deckel verschließen, Filets auf der ausgeschalteten Herdplatte in ca. 5 Minuten gar ziehen lassen.

4. Backofen auf 160 Grad heizen. Avocados schälen, Kern entfernen. Fruchtfleisch würfeln, mit 2 EL Limettensaft, Salz, Pfeffer, übriger Chili würzen. Tomaten waschen, putzen, klein schneiden. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Tomaten und Zwiebeln mischen, salzen, pfeffern.

5. Tortillas in Alufolie einschlagen, im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten erwärmen. Übrige Limetten in Spalten schneiden. Die Filets aufschneiden. Vorbereitete Zutaten mit Hoisin-Sauce und Thai-Basilikum anrichten. Die Tortillas nach Belieben mit den Zutaten belegen und einrollen.

Dazu passt: ein aromatischer Pet Nat.



Bezugsadressen

Accessoires und Deko in diesem Heft

S. 10 türkise Teller über www.soendergaarddesign.co.uk;

S. 19 Mörser und Teller von H&M Home über www2.hm.com;

S. 33 Teller über www.soendergaarddesign.co.uk; Tuch „Cou-

cke“ über www.westwing.de; **S. 35** Marmorbrett über www.zarahome.de; **S. 38** Bild links: dunkle Schale über www.tinamariecpd.dk; Bild rechts: Platte von Leslie Umbumbi über

www.etsy.com/shop/Umbumbi; **S. 45** kleines Schälchen über

www.mudastralia.com; **S. 53** Teller über www.jonathanadler.com; **S. 54** grauer Teller oben von www.lisanevanzanten.nl;

S. 55 Mörser von H&M Home über www2.hm.com; Teller

über www.atelier-ceramique.fr; **S. 57** Tuch über www.merci-merci.com; **S. 59** gelbe Schale über www.lifemove.de; kleines

Schälchen über www.mudastralia.com; **S. 66** Schale über

www.gerhartz-porzellan.de; **S. 69** Platte über www.atelier-ceramique.fr; **S. 71** graue Platte über www.dirkaleksic.de;

S. 84 Teller über www.bloomingville.com

Trinken / Mixx

S. 76/77 Windspiel Vodka über www.belvini.de; Fentimans

Ginger Beer über www.lieferello.de; Niehoffs Vaihinger Sauer-

kirsch-Nektar über www.dasgibtesnureinmal.de; Supasawa

Sour Cocktail Mixer über www.spirituosen-wolf.de; Olmeca

Altos Plata Blanco Tequila über www.tequila-mezcal.shop;

Van Nahmen Rhabarbernektar über www.vannahmen.de;

Giffard Vanille-Sirup über www.barstuff.de; Schwepes Soda

Water über www.mytime.de; Plantation 3 Stars Rum über

www.banneke.de; Giffard Holunderblüten-Sirup über

www.conalco.de

Einladen / Inspirationen

S. 74/75 HK LIVING Bold & Basic Ceramics Palms Teller

über www.ambiando.de; HK LIVING Teller Bold & Basic Teller

mint über www.pinkmilk.de; Outdoor-Lichterkeite von und

über www.depot.de; Bloomingville Plaid Zebra über

www.erkmann.de; Rustik Lys Gartenfackeln über

www.letscandle.com; Windlichter von Madam Stoltz über

<https://webshop.thinkstyle.be>

EINE EMPFEHLUNG VON

GUTEWahl

Der Testsieger

In der Kategorie:

„Elektrische
Pfeffermühle“

Sie suchen

Top-Produkte?

GuteWahl.de hilft.

Hier finden Sie

alle Best Buys

für Küche,

Haushalt & Co.

Reinklicken!



Fein-, mittel-
und grobkörnig,
immer perfekt!

Die elektrische Pfeffermühle „Elis Sense“ von Peugeot überzeugte im Test mit ihrem konstant gleichmäßigen Mahlergebnis.

Qualität: Hochwertiges Material, schickes Design und bequem mit einer Hand bedienbar. Damit punktet die Mühle (um 73 Euro).

Funktion: Sechs Mahlgrade verfeinern Suppen, Pasta und Steaks.

Weitere Testsieger:

www.gutewahl.de



Fischtheke



Fleischtheke



Gemüsetheke



Backtheke



Raffinierte Rezepte &
kreative Ideen
für den Weg durch
Ihren EDEKA-Markt



Ab 29. Juli exklusiv bei EDEKA

die Riederalpe
GOOD LIFE RESORT LEOGANG

Fokussiert

Haubenkoch
Andreas Herbst
liebt es heimat-
verbunden.
Seine Küche ist
inspiriert von
Beständigem,
alten Rezepturen
und lokalen
Produkten. Er
setzt auf Eigen-
geschmack und
lebt kulinarische
Ehrlichkeit auf
allerhöchstem
Niveau

„Das GUTE liegt vor der HAUSTÜR“

WARUM IN DIE FERNE SCHWEIFEN, DACHTE SICH SPITZENKOCH **ANDREAS HERBST** UND BAUTE SICH EIN NETZWERK AN LOKALEN PRODUZENTEN AUF. ZUSAMMEN MIT IHNEN BEWEIST ER, WIE EINZIGARTIG UND RAFFINIERT HEIMATLIEBE SCHMECKEN KANN

Wie ein Spitzensportler hat er sein Ziel fest vor Augen. Er hat eine Vision. Und geht sie Etappe für Etappe an. Denn für Andreas Herbst ist eines klar: „Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.“ Der Haubenkoch WILL die Einzigartigkeit seiner Region – die Schönheit und ehrliche Produktvielfalt des Salzburger Landes um die Gemeinde Leogang – für seine Gäste auf den Teller bannen. „The Epic Slow Food Leogang“ – so nennt der 33-Jährige selbst seine kulinarische Essenz, die die Gäste der familiengeführten Riederalp allabendlich in prägnanten Gerichten, wie dem Leoganger Jungrind vom „Charolais“, Dinkelrisotto oder dem knusprigen Eidotter, genießen. Was sich hinter den schlicht klingenden Titeln verbirgt, ist eine charmante und sehr kreative Fusion aus alpiner Tradition und moderner Gourmet Cuisine.

Eine Region, die an einem Strang zieht

Die Pinzgauer Nuancierung ist dabei stets präsent, ebenso wie die Namen der einzelnen Lieferanten für die hochwertigen Zutaten, mit denen der Spitzenkoch arbeitet und die auf der Speisekarte bei jedem einzelnen Gericht ausgewiesen sind. Das Wild kommt beispielsweise aus der Familienjagd Fiechtl, das Jungrind vom Badmeisterbauern, die Bio-Freilandeier von der Familie Zehentner, der Schwarzleo-Saibling aus



Fangfrisch Aus der idyllisch gelegenen Fischzucht von Hermann Hasenauer kommt ein ganz besonderer Saibling

der Fischzucht Hermann Hasenauer und das Bio-Gemüse vom Stechaubauer aus dem Nachbarort Saalfelden. Von Jahr zu Jahr wächst dieser Zusammenschluss von Gleichgesinnten, denen es einzig darum geht, beste Produkte mit regionalem Fußabdruck herzustellen. Ob das nicht auch teurer im Einkauf ist, wird der junge Küchenchef gerne gefragt. Dem begegnet Andi Herbst, wie er hier von allen freundschaftlich genannt wird, mit einer Mischung aus Schmunzeln und Entrüstung. Denn: „Wenn man in einer Region verwurzelt ist, dann geht es nur miteinander. Man muss sich gegenseitig respektieren und auch die Arbeit des anderen wertschätzen.“ Außerdem sei alles eine Sache der klugen und gut durch-

dachten Planung. „Ich mache mit vielen meiner Bauern einen Jahresplan. Gerade, wenn es um Fleisch geht, ist das sehr wichtig, damit wir wissen, was wir wann schlachten. Zudem ist das heimische Tier, das ich ganz verwerte, deutlich günstiger als einzelne Edelteile, die ich im Großmarkt bekomme – und ich habe auch noch Spezialitäten im Angebot, die sonst keiner auf der Speisekarte hat.“

Die Familie ist immer an erster Stelle

Denn genau so fing alles an: Als seine Eltern Elfriede und Friedl mit seinem Onkel Eduard 1989 den Grundstein für das heutige Good Life Resort Riederalp legten, begann alles als Skihütte mit Tanzlokal und Restaurant. Ein Jahr später folgten die ersten sechs Apartments. „Und schon damals schlachteten wir Tiere vom eigenen Bauernhof und verwerteten sie ganz“, erzählt Andi Herbst, der mit kaum 20 Jahren 2005 in dem stetig wachsenden Betrieb das Küchenzepter übernahm. Längst ist die Riederalp zu einem edlen Resort herangewachsen, in dem sich Aktive, Familien, Wellnessurlauber und vor allem Genießer zu Hause fühlen. Und auch heute ist es die Familie, die hier in drei Generationen den Ton angibt. Denn auch schon die drei Kinder von Andi und seiner Frau Andrea sind im Hotel immer wieder

PIONIERE IM PORTRÄT



Pole Position

Umrahmt von den Gipfelwelten der Salzburger Berge, direkt an der Talstation in Leogang, liegt das Good Life Resort Riederalp von Familie Herbst. Ein Ort, an dem Erholung und Genuss verschmelzen



präsent. „Das ist ein großer Vorteil“, findet der Familienvater. „So habe ich alles, was ich liebe, immer um mich herum.“ Und genau so wuchs auch er auf.

Alles ganz natürlich gewachsen

Während seiner ersten Jahre als Küchenchef verfeinerte Andi Herbst sein Handwerk in der Nebensaison bei namhaften Spitzenköchen wie Johanna Maier, Mario Lohninger und Andreas Döllerer. Zurück daheim kombinierte er das Erlernte mit seiner Idee von einer ehrlichen und heimatverbundenen Gourmet Cuisine – und ebenso, wie sich sein Netzwerk an Produzenten in der Region und innerhalb Österreichs über die Jahre vergrößerte und verfeinerte, nahm auch

sein kulinarischer Stil mehr und mehr Form an. „Oft habe ich Gerichte meiner Oma im Kopf und hole sie dann leicht und modern in die heutige Zeit“, erklärt der kochende Juniorchef, der auch im Zwiegespräch mit seinen Lieferanten Inspiration findet. Allzu gerne schwingt er sich dafür auf sein Mountainbike, um schnell mal selbst den Fisch aus der Zucht abzuholen – und dabei den Kopf in der eindrucksvollen Bergwelt des Pinzgaus freizubekommen. Wenn hier und da ihn noch ein Kraut am Waldrand lockt, wird das ebenso mitgenommen wie auch Beeren, Pilze und Co.. Zurück in der Küche wird überlegt, kreiert und zubereitet. Ob er sich durch sein klares Bekenntnis zur Regionalität eingeschränkt fühlt? „Niemals!“, kommt es prompt. Denn weil er davon hundertprozentig überzeugt war, hat Andi Herbst einen Weg gefunden, seine Vision Wirklichkeit werden zu lassen – und in der Reduktion die Vielfalt zu leben.

Anja Hanke



Gleichgesinnte Von Bernhard Perwein (li.) bezieht Andi Herbst Milch- und Dinkelprodukte sowie Kartoffeln. Ein Sortiment, das immer weiter wächst und vielfältiger wird



Die große Bühne Ob als Hausgast oder à la carte: Wer im Restaurant Platz nimmt, erlebt alpine Küche auf höchsten Niveau





Feine Snacks zum Sommerwein

Unschlagbar gemütlich und der schönste Genuss: mit lieben Menschen zusammen draußen zu sein. Diese Produkte sind so lecker, dass man besser gleich ein paar Flaschen mehr kühltellt

PIKANT

Die süßliche Beilage aus Zwiebeln, Tomaten, Orangen, Rosinen und Weinessig ist das perfekte Pendant zu würzigem Käse. **Das gefällt mir:** herrlich süß-scharf, mit kleinen Fruchtstücken – fast wie selbst gemacht. **Infos:** 210 g um 5 Euro, von Wilkin & Sons Ltd. über www.zucker-welt.de



AROMATISCH

Feine Creme aus Artischocken, sizilianischen Zitronen und nativem Olivenöl – verfeinert mit Petersilie und Knoblauch.

Das gefällt mir: nussiges Aroma mit sommerlich leichter Frische. Nicht nur extrem lecker auf Pasta, sondern unglaublich gut auf frisch geröstetem Brot. Himmlisch!

Infos: 120 g um 3 Euro, von PPURA über www.essig-oel.de



INTENSIV

Ein köstliches Ergebnis aus Pecorino und Trüffel. Wer diesen Käse mag, wird diese feine Variante lieben.

Das gefällt mir: Ideal zu kräftigen Rotweinen der Toskana. Vorsicht: Suchtgefahr! **Infos:** 1 kg um 57 Euro, von Busti Formaggi über www.viani.de



KNUSPRIG

Die bunte Mischung von grüner Limette und Rosa Pfefferkorn verleiht den Tortilla-Chips eine wunderbar frische Note.

Das gefällt mir: kreisrunder Knabberspaß aus Mais, Adzukibohnen, Kichererbsen und Kidneybohnen. Mal etwas anderes.

Infos: 160 g um 3 Euro, von Manomasa über www.foodist.de



NATÜRLICH

Hier kommt Urlaubsfeeling auf: Die mallorquinischen Oliven werden noch von Hand geerntet und traditionell in Salzlake eingelegt. **Das gefällt mir:** Auf der Zunge entfalten sie einen intensiven Geschmack und überzeugen mit ihrem typisch herben Aroma. **Infos:** 370 g um 8,50 Euro, von und über www.sonmoragues.com



ROCK 'N' ROLL

mit farbenfrohen Veggie-Ideen

Einen Anlass, sich und andere zu verwöhnen gibt es immer und mit diesen Kreationen gelingt es jetzt leicht – einfach in die Mitte stellen und gemeinsam genießen: Zum Beispiel die raffinierte Süßkartoffelrolle, Kohlröllchen mit Kokos-Erdnuss-Dip oder gerolltes Omelett. Bitte zugreifen!



Süßkartoffelrolle mit Mangold-Frischkäse-Füllung

Süßliche Batate verzaubert mit gerösteten Rote-Bete-Spalten und grünem Hummus aus Dicken Bohnen, Sesampaste, Knoblauch und Estragon.

REZEPT AUF SEITE 40

Auberginenröllchen mit Möhren-Cashew-Reis

Schon das Farbenspiel ist ein Genuss und der **Schafskäse** und **die gerösteten Cashewkerne** in der Füllung lassen uns vom Urlaub am Mittelmeer träumen.

REZEPT AUF SEITE 40

SUMMER ROLLS / MIT GEMÜSE

Gefüllte Kohlröllchen mit Kokos-Erdnuss-Dip

Super Snack für Gäste: Die kleinen
Wickel überzeugen mit **Tofuwürfeln**,
Möhrenstreifen, **karamellisierten**
Erdnüssen, frischem Thai-Basilikum
und Koriander.

REZEPT AUF SEITE 40





WÜRZIGE

Leckerbissen

Gerolltes Omelett mit Schnittlauchdressing

Die leichte Eierspeise **vereint** knackige Gemüsewürfel mit **kräftigem Parmesan**. Kräuter schenken sommerliche Frische.

REZEPT AUF SEITE 41

SUMMER ROLLS / MIT GEMÜSE

Knackige Summer Rolls mit Soja-Chili-Mayonnaise

Dank der durchsichtigen Reispapierblätter kommen Radieschen, Möhren, Zuckerschoten und Zucchini toll zu Geltung. **Mit scharfem Dip der Sommer-Snack zum Teilen.**

REZEPT AUF SEITE 42



MIT LIEBE

zum Detail



Gebratene Zucchini- rollen mit Bohnenpüree

Mit knusprigen **Brotwürfeln**,
Tomaten, **Kapern** und **Estragon**
gefüllt zeigt sich das begehrte
Gemüse in Bestform.

REZEPT AUF SEITE 42

KREATIV

verpackt



Falafel-Roulade mit Curry-Tomaten-Sauce

Mit einer orientalischen Füllung aus **Kichererbsen**, **Koriander**, **Kreuzkümmel** und **Mangold**.

REZEPT AUF SEITE 42



Inside-Out-Burritos

Knackige Radicchio-Blätter treffen auf **Mais**, **Avocado**, **softe Tortilla-Fladen**, **Hummus** und **Ajvar**. Tauchen Sie ein in neue Genusswelten!

REZEPT AUF SEITE 43



Vegane Thymian-Griller zu buntem Tomaten-Salat

Zutaten für 4 Personen

- 60 g Ciabatta oder Baguette
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 Packungen Vegane Mühlen-Griller
- 3-4 Zweige frischer Thymian
- 2 EL Pinienkerne
- 4 EL Himbeer-Essig
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 kg Tomaten (nach Belieben unterschiedliche Sorten wie z.B. Fleischtomaten, grüne Tomaten, Cherrytomaten etc.)
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Bund Basilikum

Zubereitung

1. Brot in Scheiben schneiden. Mit 1 EL Olivenöl bestreichen und in einer Grillpfanne rösten. Brot abkühlen lassen und in grobe Stücke schneiden.
2. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Griller darin rundherum 5 Minuten goldbraun braten. Thymian in den letzten Minuten der Bratzzeit zugeben und die Griller damit zusätzlich aromatisieren.
3. Währenddessen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Himbeer-Essig und 4 EL Olivenöl verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und die Tomaten in Scheiben bzw. Viertel schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.
4. Vorbereitete Salatzutaten und Brot miteinander vermengen und anrichten. Basilikumblättchen von den Stielen zupfen und über den Salat streuen. Tomatensalat und Thymian-Griller anrichten.

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Brennwert
1.135 kJ
(270 kcal)

Eiweiß
23 g

Fett
27 g

Kohlenhydrate
23 g

Nährwerte
pro Portion



RÜGENWALDER MÜHLE
Familienunternehmen seit 1834

REZEPTE FÜR
WEITERE TOLLE
VEGGIE-GERICHTE:
WWW.RUEGENWALDER.DE

UNSERE
NEUEN:



Happy Häppchen mit viel knackigem

Ras el Hanout

Für die orientalische Gewürzmischung je 2–3 EL Kreuzkümmelsamen und Korianderkörner in einer trockenen Pfanne ohne Fett rösten. In einen Mörser geben. 3 EL Paprikapulver (edelsüß), 1 EL getrocknete Rosenblütenblätter (gibt es im Gewürz- oder Teeladen), 1 TL Zimt, 2 EL schwarze Pfefferkörner und 3 Gewürznelken in den Mörser dazugeben. Alternativ – wer keinen Mörser hat – Gewürze in einem Mixer fein zerkleinern bzw. gut vermischen. In ein Glas umfüllen. Trocken und dunkel aufbewahrt ca. 6 Monate haltbar.

GETRÄNKE-TIPP



Süßkartoffelrolle mit Mangold-Frischkäse-Füllung

Bild auf Seite 32

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden
Zutaten für 4 Portionen

2–3 große Süßkartoffeln (ca. 1 kg)
7 EL Olivenöl, 1 Stauden (gelber) Mangold, Salz, 200 g Ziegenfrischkäse, 100 g geriebener Pecorino
1 EL Mehl, 2 Eier, Pfeffer, Muskatnuss, 60 g geröstete Pinienkerne
3 Knoblauchzehen, 3–4 Rote Bete
300 g Dicke Bohnenkerne
2 EL Sesampaste (Tahini), 1 Bund Estragon, Ras el Hanout (siehe links)

1. Süßkartoffeln waschen, mit 1 EL Öl einspinseln. In Alufolie wickeln, im Backofen bei 200 Grad in ca. 1 Stunde weich garen. Auswickeln, schälen. Mangold putzen. Stiele in Scheiben schneiden. Blätter 2 Minuten in kochendes Salzwasser legen. Blätter in eiskaltem Wasser abkühlen lassen, ausdrücken, auf Küchenpapier legen.

2. Frischkäse, Pecorino, Mehl, Eier mischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Süßkartoffeln in lange Scheiben hobeln. Diese überlappend auf Backpapier auf ca. 35 x 20 cm auslegen. Hälfte Mangoldblätter auflegen. Käsecreme aufstreichen, Pinienkerne überstreuen. Mit Rest Blättern belegen. Mithilfe des Papiers einrollen, Seiten gut verschließen. Rolle in zweiten Bogen Papier wickeln, in Kastenform legen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad 40 Minuten garen. Inzwischen Knoblauch abziehen, hacken. Rote Bete schälen, in Spalten teilen, mit etwas Knoblauch und 3 EL Öl mischen. Salzen, pfeffern, auf Blech über der Rolle ca. 30 Minuten mitrösten.

3. Bohnenkerne 5 Minuten blanchieren, aus den Häuten drücken. Bohnen, Sesampaste, Rest Knoblauch, 5 EL Wasser, 2 EL Öl pürieren. Estragon hacken, unterrühren. Mit Salz und Ras el Hanout abschmecken. Mangoldstiele im übrigen Öl (1 EL) kurz anbraten, salzen, pfeffern. Rolle auswickeln, aufschneiden. Alles anrichten.

Dazu passt: ein vielschichtiger und frischer Vinho verde.



Auberginenröllchen mit Möhren-Cashew-Reis

Bild auf Seite 33

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden
Zutaten für 4 Portionen (12 Röllchen)

3–4 Auberginen, Salz, 150 g getrocknete Aprikosen, 8 EL Olivenöl
Paprikapulver, 2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote
40 g Ingwer, 2 EL brauner Zucker
60 ml Apfelessig, 2 Tomaten
Currypulver, Pfeffer
180 g Basmati-Reis, 1 TL Zimt
1 TL Kurkuma, 50 g Cashewnusskerne, 2 Möhren, 1 gelbe Zucchini
1 rote Paprikaschote, 2 Lauchzwiebeln, etwas Koriandergrün
200 g Schafskäse (z. B. Feta)

1. Auberginen waschen, längs in dünne Scheiben hobeln. Scheiben salzen, 30 Minuten ziehen lassen. Aprikosen 30 Minuten in heißem Wasser quellen lassen. Die Auberginen abwischen, mit 2 EL Öl und Paprikapulver bestreichen und auf einer Seite anrösten (auf Grill oder in Grillpfanne), abkühlen lassen. Aprikosen würfeln.

2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, würfeln. Aprikosen, je Hälfte Knoblauch und Zwiebeln in 2 EL Öl andünsten. Chili hacken. Ingwer schälen, fein würfeln. Ingwer, Chili, Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Essig und 200 ml Wasser dazugießen, 15 Minuten köcheln. Tomaten waschen, würfeln, unterrühren. Chutney mit Salz, Curry und Pfeffer abschmecken.

3. Reis in 2 EL Öl anbraten. Zimt, Kurkuma, 400 ml Wasser zufügen, 4 Minuten kochen. Reis neben dem Herd 10 Minuten quellen lassen. Nüsse hacken, mit Rest Zwiebel und Knoblauch in 2 EL Öl braten. Gemüse putzen, Möhren, Zucchini, Paprika, Lauchzwiebeln in Streifen hobeln. In der Pfanne 2 Minuten mitbraten, salzen, pfeffern. Koriander hacken, unterrühren. Reis unterheben. Käse in 12 Stifte teilen. Auberginenscheiben pfeffern, mit Käse sowie Gemüseris belegen und einrollen. Röllchen mit dem Chutney anrichten.

Dazu passt: eine von Garnacha dominierte Cuvée aus Montsant.



Gefüllte Kohlröllchen mit Kokos-Erdnuss-Dip

Bild auf Seite 34

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

12 Spitzkohlblätter, Salz
4 dicke Möhren
50 g geschälte Erdnusskerne
1–2 TL brauner Zucker
ca. 40 ml Limettensaft
1 Bund Koriander
1 Bund Thai-Basilikum
4 EL Erdnussöl, 3 EL Sojasauce
ca. 1 TL Chiliflocken, Zucker
150 g schnittfester Tofu
150 ml Kokosmilch
3 EL Erdnussbutter, 1–2 TL Sambal Oelek (sehr scharfe indonesische Chilipaste; gibt es im Asienregal)

1. Kohlblätter putzen, die dicken Mittelrippen flach schneiden. Blätter in sprudelnd kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Kohlblätter herausheben, kalt abbrausen und trocken tupfen.

2. Möhren waschen, schälen, in feine Streifen hobeln oder schneiden. Erdnüsse in einer Pfanne anrösten. Mit 1 TL Zucker bestreuen, leicht karamellisieren lassen. Erdnüsse grob hacken. Koriandergrün und Thai-Basilikum fein hacken. Erdnüsse mit 20 ml Limettensaft, Möhren, gehackten Kräutern, 2 EL Erdnussöl und der Sojasauce vermengen. Mit Chili, Zucker, Salz würzen. Tofu klein würfeln, unterheben.

3. Kohlblätter mit jeweils 1–2 EL der Möhren-Tofu-Füllung belegen. Die Seiten der Blätter über die Füllung einschlagen und alles einrollen. Damit die Rollen besser zusammenhalten, kann man sie evtl. noch mit einem Spieß feststecken.

4. Für den Dip Kokosmilch und Erdnussbutter verrühren, erhitzen. Mit übrigem Limettensaft würzen, salzen. Dip in Schälchen umfüllen, Sambal Oelek einrühren. Röllchen im übrigen Öl (2 EL) rundum anbraten und mit dem Dip anrichten.

Dazu passt: eine exotische, cremige Weißwein-Cuvée aus der Provence.

GEMÜSE



Gerolltes Omelett mit Schnittlauchdressing

Bild auf Seite 35

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
Zutaten für 4 Portionen (1 große Rolle)

2 Möhren

2 Stangen Staudensellerie

2 Bund Schnittlauch

½ Bund Kerbel oder Petersilie

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

8 Eier, 60 g Schlagsahne

Salz, Pfeffer, ca. 6 EL Öl

1 EL flüssiger Honig, 5 EL milder Apfelessig, rosa Pfefferbeeren

1. Möhren und Sellerie waschen, schälen bzw. putzen und beides klein würfeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Ein paar Kerbel- oder Petersilienblättchen für die Garnitur beiseitestellen, die übrigen fein hacken. Gehackte Kräuter und die Hälfte der Schnittlauchröllchen vermengen (übrigen Schnittlauch fürs Dressing beiseitenehmen). Käse fein reiben.

2. Eier und Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, ca. ein Viertel der Eiermasse auf dem Pfannenboden verteilen. Sofort mit etwas Kräutermischung sowie mit einigen Gemüsewürfeln und mit etwas geriebenem Käse bestreuen.

3. Eiermasse stocken lassen. Dann mithilfe eines Pfannenwenders einrollen und an eine Seite der Pfanne schieben. Den frei gewordenen Pfannenboden mit etwas Öl bepinseln, die nächste Portion Ei einfüllen. Mit Kräutern, Gemüse und Käse bestreuen, stocken lassen. Eiermasse zur Seite schieben und um die Rolle am Pfannenrand wickeln. So fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind und eine große Omelett-Rolle entstanden ist.

4. Übrigen Schnittlauch mit Honig, Essig, übrigen Öl (ca. 4 EL) verrühren. Dressing mit Salz und rosa Pfeffer würzen. Omelett-Rolle in Scheiben schneiden, mit Schnittlauchdressing beträufelt anrichten.

Dazu passt: ein Export-Bier.



Lactose-Intoleranz?

Lactrase® 12000 aus der Apotheke

- **Einzigartige Mini-Kapseln mit vollen 12000 Einheiten**
- **Mit der millionenfach bewährten Sofort-Wirkung**
- **Super Preis-Leistungsverhältnis!**

(UVP: 45 Stck. nur 9,45 €, 90 Stck. nur 17,65 €, 150 Stck. nur 28,50 €)



Seit 19 Jahren
die Nr.1*

Lactrase®
Milchprodukte unbeschwert genießen!

www.lactrase.de

* Meistverkaufte Marke im Segment Lactasepräparate Apoth./Einzelhdl.

Ideal zum Dippen, zum Teilen, als

Marinierter Spitzkohl

Dieser Salat ist eine knackige und erfrischende Ergänzung zur Falafel-Roulade (Rezept siehe rechts). Dafür einen halben Kopf Spitzkohl (ca. 300 g) waschen, putzen und auf der Küchenreibe fein hobeln. Kohl mit etwas Salz bestreuen und gut durchkneten, damit er mürbe wird. 2–3 EL Zitronensaft mit 2 EL Öl (z. B. Sesamöl) verrühren, mit gemahlenem Kreuzkümmel, Chiliflocken und evtl. etwas Currypulver vermischen. Dressing mit dem Kohl gut vermengen. Salat mit Salz abschmecken und vor dem Servieren noch etwas durchziehen lassen.

GETRÄNKE-TIPP



Knackige Summer Rolls mit Soja-Chili-Mayonnaise

Bild auf Seite 36

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten für 8 Stücke

Je 1 grüne und gelbe Zucchini
2 dicke Möhren, 130 g Zuckerschoten, 1 Bund Radieschen
1 Bund Thai-Basilikum
1–2 Limetten (Bio)
1 Knoblauchzehe, 1 Chilischote
2 EL Sesamöl, Salz, Pfeffer
8 runde Reispapierblätter (Ø ca. 20 cm; im Asienregal)
4 EL Sojasauce, 120 ml Mayonnaise
2 EL Chilisauce
evtl. Erbsenkresse zum Garnieren

1. Zucchini, Möhren, Zuckerschoten und Radieschen waschen, putzen bzw. schälen. Zucchini und Möhren in feine Streifen hobeln. Zuckerschoten längs in Streifen schneiden, die Radieschen in Scheiben.

2. Basilikumblätter abzupfen, ein paar Blätter zum Garnieren beiseitenehmen. Limetten heiß waschen, trocken tupfen. Etwas Schale abreiben, Saft auspressen. Knoblauch abziehen, hacken. Chilischote nach Belieben entkernen, Schote hacken.

3. Sesamöl, Chili, Knoblauch, Limettenschale und ca. 2 EL Limettensaft mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüse mit der Chilimarina und den Basilikumblättchen in einer Schüssel vermengen.

4. Reispapierblätter kurz in Wasser einweichen. Nacheinander auf einem feuchten Küchentuch ausbreiten und die überschüssige Flüssigkeit vorsichtig abtupfen. Jeweils etwas Gemüsemischung darauf verteilen. Teigseiten rechts und links über der Füllung einschlagen, alles einrollen.

5. Für den Dip Sojasauce, Mayonnaise und etwas Limettensaft in einem Schälchen verrühren. Chilisauce unregelmäßig darunterühren (Dip nicht glatt rühren). Röllchen und Dip anrichten und mit übrigem Thai-Basilikum sowie evtl. mit etwas Erbsenkresse garniert servieren.

Dazu passt: eine exotische und zapackende Scheurebe aus Franken.



Gebratene Zucchinirollen mit Bohnenpüree

Bild auf Seite 37

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Holzspieße
2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
200 g Kartoffeln (mehligkochend)
Salz, 9 EL Olivenöl
1 Bund Thymian
2 Dosen weiße Bohnenkerne (Abtropfgewicht: je 250 g)
220 ml Gemüsebrühe
2 EL Zitronensaft
10 Scheiben Toastbrot, 3 Tomaten
2 EL Kapern, 1 Bund Estragon
Pfeffer, 4 dicke Zucchini (à ca. 350 g)

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser weich kochen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen.

2. Zwiebeln und die Hälfte vom Knoblauch in 3 EL Öl glasig dünsten. Thymian hacken. Bohnenkerne im Sieb abbrausen, abtropfen lassen zu der Zwiebelmischung geben. Kartoffeln, Gemüsebrühe, Zitronensaft und 2 EL Öl dazugeben und alles fein pürieren. Die Hälfte vom Thymian unterrühren und das Püree warm halten.

3. Toastbrot sehr klein würfeln und mit dem restlichen Knoblauch in 2 EL Öl rösten. Tomaten waschen, putzen, klein würfeln und dazugeben. Kapern hinzufügen. Estragonblätter hacken, zur Brotmischung geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Zucchini waschen, putzen und längs in feine Scheiben hobeln. Zucchini mit Salz einreiben, 20 Minuten ziehen lassen. Salz abbrausen, Scheiben trocken tupfen. Je 3 Scheiben leicht überlappend nebeneinanderlegen, mit etwas Brotfüllung bedecken und einrollen. Mit Spießen fixieren, im übrigen Öl (2 EL) rundum braten.

5. Bohnenmus evtl. mit etwas Wasser glatt rühren. Mit den Röllchen anrichten, mit restlichem Thymian bestreuen.

Dazu passt: ein frischer und harmonischer Grauburgunder aus der Pfalz.



Falafel-Roulade mit Curry-Tomaten-Sauce

Bild auf Seite 38 links oben

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten

plus Wartezeit: über Nacht

Zutaten für 4 Portionen

180 g Kichererbsen, 3 Auberginen
Salz, 5 EL Olivenöl, 1 EL (geräucher-tes) Paprikapulver, 2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen, 2 Toastbrot-scheiben, 1 Bund Koriander
1 EL abgeriebene Zitronenschale (Bio) und ca. 4 EL Zitronensaft
1 TL Kreuzkümmel (Cumin), Pfeffer
1 TL Backpulver, 1 Eiweiß, 20 g Mehl
5 Mangoldblätter, 600 g Tomaten
Currypulver, Chilipulver, Zucker

1. Kichererbsen über Nacht einweichen.

2. Auberginen längs in dünne Scheiben hobeln. Mit Salz einreiben und 30 Minuten Wasser ziehen lassen. Auberginen abtupfen, auf 2 Bleche mit Backpapier verteilen. Mit 3 EL Öl und Paprikapulver einpinseln. Unterm Backofengrill rösten.

3. Zwiebeln, Knoblauch abziehen, würfeln. Toasts würfeln, kurz in Wasser einweichen. Koriander hacken. Kichererbsen mit Hälfte Zwiebeln und Knoblauch sowie Brot pürieren. Koriander, Zitronenschale und -saft, Kreuzkümmel, Pfeffer, Backpulver, Eiweiß, Mehl unterrühren. Mangoldblätter putzen und dicke Blattrippen flach schneiden. Mangold 2 Minuten in Salzwasser kochen. Gut abtropfen lassen.

4. Auberginen auf ca. 30x35 cm auslegen, mit der Kichererbsenmasse bestreichen. Mangold darauf verteilen. Einrollen, auf Blech mit Backpapier im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 30 Minuten backen. Tomaten putzen, hacken. Rest Zwiebel und Knoblauch in 2 EL Öl andünsten. Mit Curry, Chili, Zucker bestreuen, kurz anrösten. 100 ml Wasser und Tomatenwürfel zufügen, 10 Minuten köcheln. Rolle aufschneiden, mit Tomatensauce anrichten.

Als Beilage: marinierter Spitzkohl (das Rezept dazu siehe links am Seitenrand).

Dazu passt: ein süffiger Bardolino-Rosé.

SNACK oder als Start ins Menü



Inside-Out-Burritos

Bild auf Seite 38 rechts unten

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

Zutaten für 2 Rollen (ca. 16 Stücke)

1 Dose Kichererbsen (400 g)

2 EL Sesampaste (Tahini, gibt es im Feinkostregal bei den Orient-spezialitäten)

gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
Chilipulver, Salz, Pfeffer

4 EL Zitronensaft

1 Maiskolben

2 reife, aber noch feste Avocados

10 große Radicchioblätter

3 EL Ajvar (Info dazu siehe rechts)

8 kleine Mais-Tortillas (Ø 8–10 cm)

½ Bund Koriandergrün

1. Kichererbsen im Sieb abbrausen, abtropfen lassen. Mit Sesampaste, Kreuzkümmel, Chilipulver, Salz, Pfeffer und mit 3 EL Zitronensaft würzen. Etwa 5 EL Wasser dazugeben und alles fein pürieren.

2. Maiskolben in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Die Körner vom Kolben schneiden, abkühlen lassen. Avocados halbieren, jeweils den Kern entfernen. Avocados schälen, das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden und mit dem übrigen Zitronensaft (1 EL) beträufeln.

3. Radicchio waschen, dicke Blattrippen herauschneiden. Blätter trocken tupfen. Je 5 Blätter überlappend nebeneinander auf jeweils einer Lage Folie ausbreiten. Radicchioblätter jeweils mit etwas Ajvar und dem Kichererbsen-Hummus bestreichen und mit Avocados und Maiskörnern belegen. Tortilla-Fladen und Koriandergrün darauf verteilen.

4. Alles mithilfe der Folie zu Rollen formen. Die Rollen in die Folie einwickeln und für ca. 30 Minuten kühl stellen. Dann auswickeln und in Scheiben schneiden.

Info Ajvar: Diese würzige Paprikapaste gibt es in mehreren Schärfegraden fertig zu kaufen. Ajvar ist unverzichtbarer Bestandteil vieler Gerichte der Balkanküche und peppt dort als fruchtig-feuriger Dip Hackfleisch, Reis und Grillspieße auf.

Selbst gemachter Ajvar: 2 kg rote Paprikaschoten halbieren und putzen. Auf mit Backpapier bedecktem Blech im Ofen bei 200 Grad 15–20 Minuten backen, bis die Haut der Schoten schwarz wird und Blasen wirft. Herausnehmen, Paprika mit nassem Tuch bedeckt abkühlen lassen. Dann häuten, klein schneiden. 3–4 Knoblauchzehen abziehen, in Scheiben schneiden und in einem Topf in 150 ml Öl glasig dünsten. Paprika zugeben, unter Rühren in etwa 30 Minuten auf die gewünschte Konsistenz einköcheln. Mit Zucker, Salz, Pfeffer, Chili abschmecken. Abgekühlt in verschließbare Gläser füllen, gekühlt aufbewahren (im Glas 2–3 Wochen haltbar).

Dazu passt: ein Orange-Wein vom Muskateller aus dem Burgenland.

**Nichts
schmeckt besser
als Vielfalt.**

Mazola.
Meister aller Öle.



Kleine Flasche.
Großer Geschmack.
#individuoel

Mazola.de

Snacken & Schwelgen mit Gute-Laune-Fingerfood

Ob mit Sojabohnenblättern, Reispapier oder Lavash-Fladen – diese sommerlich leichten Ideen sind easy zu machen, werden kalt gegessen und haben die Gute-Laune-Garantie

Glücksrollen mit gebeiztem Lachs

Bild links

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 8 Röllchen

Je 1–2 Bund Dill, Petersilie und Rucola

400 g gebeizter Lachs

2 EL Honig, 3 EL körniger Senf

Salz, 1 Zitrone (Bio)

8 runde Reispapierblätter (Ø ca. 20 cm)

1 Dill, Petersilie und Rucola waschen, grobe Stiele entfernen. Lachs ggf. in dünne Scheiben schneiden.

2 Honig und Senf verrühren, salzen. Zitrone heiß waschen, in hauchdünne Scheiben schneiden. Reispapier nacheinander jeweils ca. 2 Minuten in Wasser einweichen. Reispapier auf ein feuchtes Küchentuch auslegen, überschüssiges Wasser vorsichtig abtupfen.

3 Reisblätter mit etwas Dill, Petersilie, Rucola, Zitronenscheiben und Lachs belegen und mit der Honig-Senf-Sauce beträufeln. Die Seiten über der Füllung einschlagen und alles vorsichtig einrollen. Servieren.

Vegetarische Glücksrollen

Bild links

Vor-/Zubereitungszeit (ohne Einweichzeit): ca. 30 Minuten
Zutaten für 8 Röllchen

1 Pck. getrocknete Sojabohnenblätter (auch Tofublätter genannt, siehe dazu auch die Info auf Seite 60 links)

4 dicke Möhren, 4 rote Lauchzwiebeln

je 1 Bund Koriander und Thai-Basilikum

1 Limette (Bio), 1 rote Chilischote, 1 TL Zucker

Salz, Pfeffer, Hoisin-Sauce (gibt es im Asienregal)

1 Sojablätter in heißem Wasser einweichen, bis sie weich sind. Dann in 8 etwa 18 cm große Quadrate schneiden.

2 Möhren schälen, Lauchzwiebeln putzen. Beides in lange, feine Streifen schneiden. Koriander und Thai-Basilikum hacken. Limette heiß waschen, trocken tupfen. Schale fein abreiben, Saft auspressen. Chili waschen, entkernen, hacken. Chili mit Limettensaft und -schale mischen. Mit Zucker, Salz, Pfeffer abschmecken. Gemüsestreifen und Kräuter damit mischen.

3 Sojablätter auf Küchenpapier abtropfen lassen, Gemüse-mischung darauf verteilen. Seiten über der Füllung einschla-gen, alles einrollen. Hoisin-Sauce zum Dippen dazureichen.

Pastrami-Röllchen

Bild rechts

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Zutaten für 4 Rollen

200 g Schmand, 1 EL süßer Senf

2 EL scharfer Senf, Salz, Pfeffer

200 g Rote Bete (bereits gegart und geschält, im Vakuumpack), 8 Salatblätter

4 Lavash-Fladen mit Kräutern (Ø ca. 24 cm, dünnes orientalisches Fladenbrot; ersatzweise weiche Tortilla-Fladen verwenden)

100 g Pastrami in Scheiben (wer diese ameri-kanische Rindfleischspezialität nicht be-kommt, verwendet ersatzweise Bresaola)

1 Schmand mit süßem und scharfem Senf verrühren, salzen und pfeffern. Rote Bete in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Salatblätter waschen.

2 Fladenbrote auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit der Schmandcreme bestreichen.

3 Pastrami, Rote Bete und Salat darauf verteilen, al-les einrollen. Rollen in Folie gewickelt für mindestens 30 Minuten kühlen. Aufschneiden, servieren.

Neu! Das Magazin für die leichte Küche im Alltag



Wenig Kalorien - Viel Erfolg

Der Frischekick



OB KALT IM SALAT, COOL IM DRINK, RAFFINIERT GEFÜLLT, ALS PURER SNACK, GEGART ODER AUCH EINGELEGT – DAS GRÜNE GEMÜSE BEGEISTERT IN ALLEN VARIATIONEN UND IST AUS DER KÜCHE NICHT WEGZUDENKEN



Schlankfood

Gurken bestehen zu rund 95 Prozent aus Wasser. So versorgen sie uns kalorienarm mit Vitaminen und Mineralstoffen, die vor allem in der Schale stecken.

Weitere Infos und Rezepte finden Sie auf eatbetter.de

Herkunft

Das aus Indien stammende Fruchtgemüse, das zur Familie der Kürbisgewächse gehört, wird meist im Gewächshaus angebaut. Von Mai bis September gibt es auch Freilandware.

Gut gelagert

Am besten an einem dunklen und kühlen Ort. Im Gemüsefach des Kühlschranks bleibt sie etwa eine Woche lang frisch. Angeschnitten sollte sie innerhalb von zwei bis drei Tagen verbraucht werden.

Einkaufstipp

Eine reife, frische Salatgurke sollte eine feste, grüne Schale haben und keine gelblichen Verfärbungen, weiche Enden oder Druckstellen aufweisen.

Bekömmlich zubereitet

Ob warm oder kalt – Gurken gehen einfach immer. Leichter verdaulich werden sie, indem man Kerne und Schale entfernt. Zwei köstliche Rezepte finden Sie ab Seite 48.

Köstliche AROMAKÜCHE

DIE SALATGURKE ÜBERRASCHT IMMER WIEDER AUFS NEUE. GANZ GLEICH, OB IN BEGLEITUNG NUSSIGER LINSEN ODER IM FEINEN QUARK-DIP. BEI UNSEREN EATBETTER-REZEPTEN SORGT DAS SUPER-GEMÜSE JETZT FÜR ERFRISCHENDE NOTEN UND ALLE GREIFEN GERNE ZU



Pardina-Linsen schmecken leicht nussig und punkten mit einem hohen Gehalt an **Eiweiß** und **Ballaststoffen** sowie an **Eisen**, **Vitamin B1** und **Phosphor**.



Knackiger Linsensalat

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
plus Wartezeit: ca. 60 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

FÜR DEN SALAT

250 g *Pardina-Linsen* (alternativ *Berglinsen* oder *Belugalinsen*)
1 mittelgroße Möhre (ca. 100 g)
½ Bund Lauchzwiebeln (ca. 80 g)
3 Stangen Staudensellerie
1 EL Rapsöl, ½ Salatgurke
je 1 rote und gelbe Paprikaschote
100 g Feta, ½ Bund Petersilie

FÜR DAS DRESSING

3 EL weißer Balsamico-Essig
(alternativ: Weißweinessig)
1 TL flüssiger Honig
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
¼ TL gemahlene Kurkuma
½ TL Paprikapulver, 1 Prise Zimt
2 EL natives Olivenöl, Pfeffer
Jodsalz mit Fluorid, evtl. 1 Zitrone

1. Linsen abrausen. In Wasser ohne Salz 25–30 Minuten kochen, bis sie noch leichtes Biss haben. Inzwischen Möhre schälen, würfeln. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Möhrenwürfel zu den Linsen geben, mitkochen. Dann abgießen, abkühlen lassen.

2. Lauchzwiebeln und Sellerie waschen, in Ringe schneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen, Lauchzwiebeln und Sellerie darin 1–2 Minuten andünsten. Abkühlen lassen. Gurke schälen, halbieren, evtl. entkernen, würfeln. Paprikaschoten halbieren, putzen, abrausen und würfeln. Feta würfeln. Petersilie klein hacken. Linsen, alle Gemüse, Feta und Petersilie in eine Schüssel geben.

3. Essig, Honig und die Gewürze mit dem Olivenöl gründlich verrühren. Dressing mit Pfeffer und Salz abschmecken, zum Salat geben. Alles gut durchmischen, mindestens 1 Stunde durchziehen lassen. Evtl. 1 Zitrone zum Beträufeln dazuservieren.

Pro Portion: 430 kcal/1800 kJ
44 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 15 g Fett

- ✓ vegetarisch
- ✓ ballaststoffreich
- ✓ proteinreich

Dazu passt:
ein Datterino-Tomatensaft.

Vegetarische Bratlinge mit Quark-Dip

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE BRATLINGS

200 g gelbe Linsen, 2 Möhren
½ Bund Petersilie, 70 g Feta
3–4 EL Vollkornmehl, 2 Eier (Größe M)
1 EL Ajvar (Paprikamas)
½ TL Chilipulver, 1 TL Paprikapulver
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
schwarzer Pfeffer, Jodsalz mit Fluorid
2 EL Rapsöl

FÜR DEN QUARK-DIP

½ Salatgurke, 2 Knoblauchzehen
250 g Magerquark
150 g Joghurt (1,5 % Fett), 1 TL Olivenöl
1 TL Zitronensaft, Jodsalz mit Fluorid
gemahlener weißer Pfeffer

1. Linsen nach Packungsangabe in Wasser ohne Salz ca. 10 Minuten garen. Dann abtropfen lassen.

2. Möhren putzen, schälen, grob raspeln. Petersilie grob hacken. Feta in Würfel schneiden.

3. Abgetropfte Linsen mit Möhrenraspeln, Mehl, Eiern, Petersilie und Ajvar in einer Schüssel verrühren. Masse mit den Gewürzen und etwas Salz abschmecken. Feta unterheben. 8 Bratlinge formen.

4. Für den Dip die Gurke schälen, halbieren, entkernen und grob raspeln. Die Knoblauchzehen abziehen, sehr fein hacken. Quark mit Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft glatt rühren. Gurkenraspel und den Knoblauch unterrühren und den Dip mit etwas Jodsalz und mit Pfeffer abschmecken.

5. In einer großen, beschichteten Pfanne Rapsöl erhitzen. Die Bratlinge darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 3 Minuten anbraten. Herausnehmen und mit dem Quark-Dip servieren.

Pro Portion: 450 kcal/1870 kJ
42 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 15 g Fett

- ✓ vegetarisch
- ✓ ballaststoffreich
- ✓ proteinreich

Dazu passt: ein isis Bio grüner Eistee.



eatbetter fact Dill enthält reichlich **Calcium, Kalium** und **Natrium** sowie **ätherische Öle**. Diese können bei Appetitlosigkeit und Schlafstörungen helfen.

A portrait of Chef Tohru Nakamura, a man with dark hair, wearing a white chef's coat, with his arms crossed. The background is dark and textured.

kurz
nachgefragt
bei

Tohru
Nakamura*

LEICHTIGKEIT DES SOMMERS

FISCH – UND ZWAR IN ALLEN VARIATIONEN – IST ETWAS, DAS TOHRU NAKAMURA LIEBT. DER MÜNCHNER 2-STERNE-KOCH VERRÄT UNS HIER SEINE SOMMER-LIEBLINGSGERICHTE MIT FEINER MEERESKOST



Haute Cuisine versus Steckerlfisch

Top-Kreationen im Restaurant „Geisels Werneckhof“. Privat liebt Tohru Nakamura auch Fisch vom Lagerfeuer

Welcher Fisch eignet sich gut zum rohen Verzehr im Sommer?

Grundsätzlich sehr viele Süß- und Salzwasserfische für rohe Gerichte. Aus dem Süßwasser finde ich Forelle, Lachsforelle, Saibling und Donaulachs klasse. Aus dem Salzwasser mag ich Glattbutt, Hamachi Gelbschwanzmakrele, Thunfisch, Dorade und Wolfsbarsch sehr. Und besonders toll finde ich auch für spontanen Besuch dieses Gericht: Den Fisch dünn aufschneiden und auf einem Teller anrichten. Mit Gurkenwürfeln und einer Soja-Ponzu-Vinaigrette servieren. Das ist eine säuerlich abgeschmeckte Sauce auf der Basis von Sojasauce, Zitrusfrüchten und Reisessig.

Haben Sie einen Geheimtipp für einen tollen Sommer-Fisch?

Zum Grillen ist beispielsweise ein Rochenflügel wirklich toll.

Welche Zutaten sollte jeder zu Hause haben, um auch kurzfristig Fisch zubereiten zu können?

Auf jeden Fall Butter, wenn es gebratener Fisch sein soll, Sojasauce für rohe Fische.

Worauf muss man vor allem während der heißen Monate beim Kauf von frischem Fisch achten?

Man sollte sich immer noch Eis in einer Extra-Tüte vom Fischhändler einpacken lassen. So wird die Kühlkette auf dem Heimweg nicht unterbrochen. Ansonsten gelten die allgemeinen Regeln bei der Qualitätskontrolle von ganzen Fischen, auf die geachtet werden muss: kaum vorhandener

Geruch, höchstens nach Meer. Die Augen des Fisches sollten klar sein und Druckstellen nicht bleiben, wenn man ihn mit den Fingern andrückt, die Haut sollte glänzend sein und die Kiemen hell.

Welchen Fisch, außer den Klassikern, kann man noch gut für homemade Sushi verwenden?

Hamachi, gegrillter lackierter Aal, Wolfsbarsch, Dorade, Glattbutt oder säuerlich eingelegte Makrele.

... und für Wraps?

Gegrillter Lachs ist super dafür, aber auch Krustentiere, zum Beispiel Garnelen, sind dazu ideal geeignet. Frische Kräuter wie Minze, Koriander, Schnittlauch oder Basilikum machen das Ganze noch interessanter.

Was ist Ihr Lieblingsgericht für den Sommer und warum?

Papillote von der Lachsforelle. Das Rezept gibt es auf meinem YouTube-Kanal „UMAI by Tohru Nakamura“. Ein anderes wirklich tolles Gericht, das Gäste zum Staunen bringt und super schmeckt, ist der „Pulpo Dog“.

Interview: Chantal Götte

* TOHRU NAKAMURA 2-STERNE-KOCH, MÜNCHEN

„Das Beste aus zwei kulinarischen Welten – klassische europäische Haute Cuisine mit japanischen Akzenten.“ So beschreibt der Sohn eines Japaners und einer Deutschen seinen Kochstyle. Mehr Infos: www.geisels-werneckhof.de

„PULPO DOG“

Dafür braucht man: 1 Oktopus (etwa 1,2 kg), 1 Flasche Weißbier (0,5 l), 2 EL Sojasauce, 2 EL helle Misopaste, 4 EL Ketchup, 3 EL Erdnussbutter, 2 Limetten (unbehandelt), 1 kleinere Gurke, 1 Möhre (geschält), 1 kleiner Rettich (geschält), 50 ml Reisessig, 1 EL brauner Zucker, Salz, 2 Jalapeño-Chilis, 1 Kopfsalat, 8 Hot-Dog-Brötchen oder Mini-Baguettes, 8 EL Röstzwiebeln, 1 Bund Koriander, 100 g gehobelter Comté oder Parmesan

So gehts: Oktopus (küchenfertig geputzt) in einen Topf legen. Mit Bier, Sojasauce und so viel Wasser auffüllen, dass der Oktopus leicht bedeckt ist. Oktopus bei kleiner Hitze weich garen (dauert 2–3 Stunden) und im entstandenen Fond erkalten lassen. Erkalten Oktopus in einzelne Arme teilen. Misopaste, Ketchup und Erdnussbutter verrühren, Oktopus-Arme mit der Marinade einstreichen. Erst kurz vor dem Servieren die Arme auf ein Blech legen und im Ofen mit der Grillfunktion leicht rösten. Mit Limettenzesten und -saft auffrischen. Inzwischen Gurke, Möhre und Rettich putzen, grob raspeln, mit Reisessig, Zucker, etwas Salz marinieren und 1 Stunde ziehen lassen. Jalapeños in feine Scheiben schneiden, in kaltes Wasser legen. Salat in einzelne Blätter teilen, waschen, trocken schleudern. Brötchen im Ofen knusprig backen. Je ein Salatblatt in ein Brötchen legen. Je einen heißen Oktopus-Arm mit etwas Marinade daraufsetzen und mit allem anderen garnieren. Lecker!

Frisches aus der MEERESWELT

Seafood in neuer Form: Gaumenschmeichler wie Schollenröllchen auf Safran-Schalotten-Linsen, Fischroulade à la Bouillabaisse oder frittierte Tintenfischröllchen Sushi-Style sorgen für raffinierte Abwechslung

Garnelen-Tofublatt-Rollen im Mirin-Miso-Sud

Kreativ kombiniert:

Die frittierten Röllchen werden in würziger Brühe mit rohem Spargel und Seidentofu serviert.

Unbedingt probieren!

REZEPT AUF SEITE 60

Hausgemachte Chili-Ingwer-Rollmöpfe

Perfekt für den Vorrat und für Fans von Feuerig-Scharfem! **Chilis, Ingwer, Limettenblätter und Koriander** verleihen den eingelegten Filets eine asiatische Note.

REZEPT AUF SEITE 60





Toaströllchen mit Kräuter-Sardinen-Füllung

Das Brot wird dünn ausgerollt und
knusprig in Butter gebraten, bevor
man es mit würziger Kräuterpaste
bestreicht – neue Lieblingshäppchen.

REZEPT AUF SEITE 60

Kulinarische TRAUMKOMBI



Schollenröllchen auf Safran-Schalotten-Linsen

Feiner Fisch, kombiniert mit
luftgetrocknetem Rinderschinken
und **grünem Pesto** aus Kerbel,
Parmesan und gerösteten Mandeln
– die pure Gaumenfreude!

REZEPT AUF SEITE **61**

Frittierte Tintenfischröllchen Sushi-Style

Die Tuben werden mit **Scampi, Möhren, Sellerie und Sahne** gefüllt, in Nori-Blätter gewickelt und knusprig ausgebacken – einfach verführerisch.

REZEPT AUF SEITE 61



EXQUISITES für heiße Tage

Burritos mit Tintenfisch, Kapern und kaltem Braten

Hier kommt Bestes zusammen:
feine Fischcreme, zarte Fleisch-
scheiben und **nussiger Rucola**.

REZEPT AUF SEITE **61**





Lachs-Garnelen-Rolle „like Sushi“

Mangold und Lachsstreifen in Reis wickeln und im Ofen dämpfen – mit süßen Möhrchen und einem **Sud aus Fischfond, Limettensaft und Sojasauce**. Einfach genial!

REZEPT AUF SEITE 62



BEGEHRTE

Hauptrollen

Fischroulade à la Bouillabaisse

Provenzalische Fischsuppe überraschend anders interpretiert.

Mit **geröstetem Baguette** und **selbst gemachter Knoblauchcreme** wird sie zum Star auf jeder Tafel.

REZEPT AUF SEITE 62

Immer ein guter Fang: feiner **FISCH**

Gut zu wissen

Getrocknete Sojabohnenblätter sind in Asien sehr beliebt, bei uns allerdings nahezu unbekannt. Asienläden und Onlineshops führen sie unter verschiedenen Bezeichnungen wie Tofublätter, Soja-Sheets, Bean Curd Sheets, Yuba oder Fuzhu. Grundzutat der eiweißreichen Spezialität ist erhitze Sojamilch. Die Hautschicht, die sich durchs Erhitzen oben bildet, wird abgeschöpft und getrocknet. So entstehen die einzelnen Blätter, die dann in unterschiedlichen Formen in den Handel kommen: Die Tofublätter gibt es als harte Platten oder zu Stangen gerollt. Erst Einweichen macht sie einsatzbereit.

GETRÄNKE
TIPP



Garnelen-Tofublatt-Rollen im Mirin-Miso-Sud

Bild auf Seite 52

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

600 g Garnelen (roh, ohne Schale)
2 Eiweiß, ca. 1 EL fein abgeriebene Zitronenschale (Bio), Salz, Pfeffer
4 EL geröstetes Sesamöl
1–2 EL helle Sojasauce
2 Bund Schnittlauch
1 Pck. Sojabohnenblätter (auch als Tofublätter erhältlich; siehe dazu auch die Info links)
400 ml Geflügelbrühe
60 ml Mirin (Reiswein, siehe Info auf Seite 62 links), 1 EL Miso-Paste (Asienregal), 200 g grüner Spargel
100 g schnittfester Seidentofu
evtl. Erbsensprossen zum Garnieren (werden auch als Erbsengrün oder Erbsenkresse bezeichnet)

1. Garnelen abbrausen, trocken tupfen. Die Hälfte der Garnelen mit den 2 Eiweiß pürieren. Farce mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer, 1 EL Sesamöl und Sojasauce würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden.

2. Die Tofublätter mit heißem Wasser bedeckt 5 Minuten quellen lassen. Dann auseinanderziehen und 8 Quadrate à ca. 18 x 18 cm daraus schneiden. Je 2 Blätter aufeinanderlegen. Garnelenfarce, Schnittlauch und übrige, längs halbierte Garnelen auf den Blättern verteilen. Alles vorsichtig einrollen. Auf Küchenpapier kurz antrocknen lassen, dann im restlichen Sesamöl (3 EL) rundum ca. 8 Minuten braten.

3. Brühe in einem Topf aufkochen. Mirin und Miso-Paste einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Spargel evtl. im unteren Drittel schälen und in feine Scheiben schneiden. Tofu würfeln, wie den Spargel in den Sud geben. Garnelenröllchen aufschneiden und in Tellern anrichten. Sud darübergießen. Alles evtl. mit Erbsensprossen garnieren und servieren.

Dazu passt: ein kräftiger, rotbeeriger Rosé aus dem Languedoc.



Hausgemachte Chili-Ingwer-Rollmöpse

Bild auf Seite 53

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

plus Wartezeit: mind. 3–4 Tage

Zutaten für 12 Rollmöpse

DAS BRAUCHT MAN: Holzspieße
12 frische Heringsfilets (ohne Kopf, Schwanz und Gräten)
Salz, 2 rote Chilischoten
60 g Ingwer, 2 Knoblauchzehen
2 EL brauner Zucker
6–8 Stängel Zitronengras
600 ml Reisessig, 100 ml Mirin (Reiswein, siehe auch die Info auf Seite 62 links), 6 Limettenblätter
1 EL Korianderkörner

1. Heringsfilets abbrausen, trocken tupfen. Filets mit reichlich Salz bestreuen, lagenweise in ein Gefäß schichten und im Kühlschrank 24 Stunden ziehen lassen.

2. Salz abwaschen und die Heringsfilets mit der Haut nach unten auf die Arbeitsfläche legen. Chilischoten entkernen und klein schneiden. Ingwer schälen und raspeln. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Ingwer, Zucker, Chilis sowie den gehackten Knoblauch auf den Filets verteilen.

3. Zitronengras putzen und in ca. 4 cm lange Stücke zerschneiden. Je 1 Stück Zitronengras auf die Heringe legen und die Filets einrollen. Röllchen mit Holzspießen zusammenstecken und in eine mit einem Deckel verschließbare Schüssel oder in ein großes Glas legen (oder in mehrere kleinere Gläser verteilen).

4. Essig, Mirin, 200 ml Wasser und 2 EL Salz verrühren, Limettenblätter sowie Koriander zufügen. Den kalten Sud über die Heringe gießen. Sollten die Fische nicht komplett bedeckt sein, noch etwas Wasser nachgießen. Gläser verschließen, Fische mindestens 2–3 Tage ziehen lassen.

Haltbarkeit: gut gekühlt ca. 2 Wochen.

Und dazu: Bratkartoffeln oder Kartoffelpüree oder Roggenbrot mit Butter.

Dazu passt: ein aromatischer und feinerherber Bacchus.



Toaströllchen mit Kräuter-Sardinen-Füllung

Bild auf Seite 54

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Knoblauchzehe
1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Kerbel, Koriander, Dill, Estragon, Petersilie)
1 eingelegtes Sardellenfilet
3 EL Zitronensaft
60 ml Olivenöl (z. B. von Mazola)
Salz, Pfeffer
6 Scheiben Sandwich-Toast
ca. 2 EL Butter
1 Bund Basilikum
200 g Sardinen in Öl (aus der Dose)

1. Knoblauch abziehen und würfeln. Ein paar Kräuterblättchen zum Garnieren beiseitelegen. Die übrigen grob hacken und zusammen mit Knoblauch, Sardellenfilet, Zitronensaft und Öl fein pürieren. Das Kräuteröl mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Die Rinde von den Toasts wegschneiden und zu feinen Bröseln mahlen. Brösel unter das Kräuteröl mischen. Die entrindeten Toastbrote mithilfe einer Teigrolle ganz dünn auswälzen. Die dünnen Toastscheiben portionsweise in einer Pfanne auf beiden Seiten in Butter anbraten.

3. Toasts herausheben und auf einer Seite mit der Kräuterpaste bestreichen, die Basilikumblättchen darauf verteilen. Sardinen aus der Dose kurz abtropfen lassen, ebenfalls auf den Toasts verteilen. Alles einrollen und die Rollen mit Spießen fixieren. In je 4 Stücke schneiden und mit den übrigen Kräutern garniert servieren.

Variante: Auch Thunfisch aus der Dose kann man in die Rollen wickeln. Ebenfalls fein sind geräucherter Saibling, Forelle, Makrele und gebeizter Lachs. Evtl. die Filets vor dem Belegen in kleinere Stücke zupfen. Generell gilt beim Kauf von Fisch: Auf Bio- und Umwelt-Siegel achten und nachhaltige Produkte bevorzugen.

Dazu passt: ein kerniger Furmint aus der Steiermark.

Wir sind ganz von der **ROLLE!**

Was ist Mirin?

Das ist ein süßer, milder Reiswein, den man in Japan vor allem zum Kochen verwendet, zum Trinken serviert man dagegen Sake. Mirin kann auf unterschiedliche Weise „simuliert“ werden, falls im Asienregal im Supermarkt keiner erhältlich sein sollte: durch Sherry, durch eine Sake-Zucker-Mischung (3:1) oder durch einen milden Reis- oder Apfelessig, den man noch mit etwas klarem Apfelsaft verrührt.



Lachs-Garnelen-Rolle „like Sushi“

Bild auf Seite 58

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 85 Minuten
Zutaten für 4–6 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: runde Backform
300 g Sushi-Reis, 5 EL Mirin (siehe dazu auch die Info links), Salz
5–6 zarte Blätter (roter) Mangold
400 g Garnelen (roh, ohne Schale)
3 Eiweiß, 5 EL Sesamöl
7 EL Limettensaft, Pfeffer
3 EL Sesamsamen, 1–3 TL Wasabi (scharfe japan. Meerrettichpaste)
400 g Lachsfilet, 300 ml Fischfond
1 EL Speisestärke, 3 EL Sojasauce
1 Bund Möhren, Zucker

1. Reis im Sieb abbrausen, mit Wasser bedeckt in einem Topf aufkochen. 5 Minuten kochen, dann neben dem Herd in ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Reis mit einer Gabel auflockern und mit Mirin und Salz würzen. Abkühlen lassen.

2. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Mangold waschen, trocken tupfen. Garnelen vom Darmfaden befreien, mit Eiweiß, 1 EL Sesamöl, 4 EL Limettensaft, Salz, Pfeffer pürieren. 1 Bogen Backpapier mit 2 EL Sesamöl einreiben, mit 2 EL Sesam bestreuen. Reis dünn darauf verteilen (auf ca. 28 x 22 cm). Garnelenfarce und Wasabi daraufstreichen. Mangoldblätter sowie Lachs in dünnen Streifen (ca. 1,5 cm) darauf verteilen; kleinen Rand frei lassen.

3. Über die lange Seite des Papiers eng einrollen, Seiten festdrücken. Rolle in runde Form (Rehrückenform) legen. Form auf ein tiefes Blech stellen. Kochend heißes Wasser ins Blech gießen, Rolle im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten dämpfen.

4. Fond 5 Minuten kochen. Stärke, Sojasauce, Rest Limettensaft verrühren, einrühren. Salzen, pfeffern. Möhren schälen, im übrigen Sesamöl ca. 12 Minuten braten. Mit Zucker, Rest Sesam bestreuen, salzen, pfeffern. Rolle auswickeln, aufschneiden. Mit Möhren, Sauce anrichten.

Dazu passt: ein feinherber Riesling aus dem Rheingau.



Fischroulade à la Bouillabaisse

Bild auf Seite 59

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 95 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

1,3 kg gemischte Fische (z. B. Dorade, Wolfsbarsch, Lachs, man braucht ca. 800 g Fischfilets ohne Haut. Wer sich das Filetieren sparen möchte, der kauft Fischfilets und lässt sich vom Händler noch zusätzlich Fischkarkassen, also Fischabschnitte, mitgeben)
6 Scampi oder 500 g Garnelen (roh, mit Schale)
1 großes Bund Kräuter (Thymian, Rosmarin, Oregano, Salbei)
3 Knoblauchzehen
3 getrocknete Tomaten
1 Eiweiß
1 EL frisch geriebenes Weißbrot (ersatzweise Semmelbrösel oder Paniermehl aus der Packung)
Salz, Pfeffer
2–3 EL Öl (z. B. von Mazola)
2 Zwiebeln
1 kleine Fenchelknolle mit Grün
1 Döschen Safran (0,1 g)
1 TL Tomatenmark
100 ml Weißwein
800 ml Fischfond (aus dem Glas)
ca. 3 EL Zitronensaft
2 Eigelbe (Eier: Größe M)
1 TL Senf (mittelscharf)
30 ml Milch
150 ml Sonnenblumenöl
½ Baguette
150 g geriebener Cheddar-Käse

1. Fische waschen, putzen und filetieren (man braucht ca. 800 g Fischfilet). Scampi oder Garnelen aus ihrer Schale lösen und jeweils vom schwarzen Darmfaden befreien. Scampi- bzw. Garnelenschalen und Fischkarkassen gut waschen.

2. Backofen auf 160 Grad vorheizen. Fischfilets in 1–2 cm dünne Scheiben zerteilen. Kräuterblätter abzupfen und hacken. Knoblauch abziehen, fein würfeln.

3. Getrocknete Tomaten fein würfeln. Die Hälfte vom Knoblauch mit etwa zwei Dritteln der Kräuter, Eiweiß, Brotbröseln und den getrockneten Tomaten verrühren. Fischfilets, Scampi oder Garnelen damit mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Einen Bogen Alufolie mit etwas Öl einreiben. Fischstücke, Scampi oder Garnelen längs darauf verteilen und alles mithilfe der Folie einrollen. Die Enden der Alufolie gut verschließen. Die Fischroulade in der Folie vorsichtig in eine ofenfeste Form heben. Form zur Hälfte mit kochend heißem Wasser füllen. Fischroulade im vorgeheizten Ofen in ca. 35 Minuten garen. Etwas abkühlen lassen.

5. Für den Sud die Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Fenchel putzen, das zarte Grün beiseitelegen. Die Hälfte vom Fenchel fein würfeln und zusammen mit den Zwiebelwürfeln und ca. 1 EL gehackten Kräutern in 2 EL Öl in einer großen, tiefen Pfanne oder einem Topf anbraten.

6. Fischkarkassen, Scampi- bzw. Garnelenschalen, Safran und Tomatenmark zum Fenchel-Zwiebel-Mix geben, kurz mitrösten. Mit Wein ablöschen. 200 ml Wasser und den Fischfond dazugießen und alles bei kleiner Hitze 20 Minuten köcheln.

7. Restlichen Fenchel in Spalten schneiden. Den entstandenen Fond durch ein Sieb in einen Topf gießen, Karkassen und Schalen entfernen. Fischfond mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fenchelspalten dazugeben und im Fischeisud in ca. 5 Minuten garen.

8. Eigelbe, Senf und Milch mit dem restlichen Knoblauch in einem hohen Standbecher mischen. Einen Pürierstab in die Eigelbmischung im Mixbecher stellen. Pürierstab anschalten, dabei nach und nach ganz langsam das Sonnenblumenöl dazugießen und mixen, bis eine dicke, mayonnaiseähnliche Creme entstanden ist. Die fertige Knoblauchcreme mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

9. Baguette in Scheiben schneiden und rösten oder toasten. Fischroulade aus der Folie wickeln und in Scheiben schneiden. Scheiben mit Fischfond und Fenchelspalten in tiefen Tellern anrichten und mit Fenchelgrün sowie den übrigen gehackten Kräutern garnieren. Knoblauchcreme, geriebenen Käse und das geröstete Baguette dazuservieren.

Dazu passt: ein fruchtbetonter Rotwein aus Südfrankreich, leicht gekühlt.

GETRÄNKE
TIPP



Von unserer Expertin empfohlen!

BEZUGSQUELLEN WEINTIPPS



S. 21–26

2015 Merlot, Hacienda, Kalifornien, über www.vinehouse.de

2018 Carménère „Silvestre“, Vina Ochagavia, Rapel Valley, Chile, über www.bremer-weinkolleg.de

2018 TOH! Friulano, Di Lenardo, Friaul, Italien, über www.weingood.de

2017 Cellarius Lemberger trocken – im Eichenfass gereift, Weinkonvent Dürrenzimmern eG, Württemberg, über www.weinkonvent-duerrenzimmern.de

2019 Chardonnay Bramito, Castello della Salla-Antinori, Umbrien, Italien, über www.gute-weine.de

Berliner Weisse, über www.biervana.eu/produkte/lemke-berlin/

2019 Müller-Thurgau Fumé trocken, Weingut Full, Mölsheim, Rheinhessen, über www.full-weine.de

2018 Bermatinger Spätburgunder trocken VDP. Ortswein, Weingut Markgraf von Baden, Bodensee, Baden, über <https://shop.markgraf-von-baden.de/>

2018 Lemberger mit Merlot trocken „Rother“, Weingärtner Stromberg-Zabergäu eG, Württemberg, über www.wg-sz.de

2019 Feudo Arancio Rosato, Terre Siciliane IGT, Italien, über www.hawesko.de

2015 Château Lauretan, AC Bordeaux, Frankreich, über www.gute-weine.de

2019 Muskateller Pet Nat mit Achtung, Fred Loimer, Kamptal, Österreich, über www.unserweinladen.de

S. 40–43

2018 Alvarinho Vinho Verde, Quinta de Santiago, Portugal, über www.wein-kreis.de

2019 Capçanes »Les Taules Organic«, Montsant DOP, Spanien, über www.vinos.de

2019 Les Auréliens, VdP du Var blanc, Domaine de Triennes, Provence, Frankreich, über www.pinard-de-picard.de

2019 Klassik Scheurebe, Weingut Ilonka Scheuring, Margethöschheim, Franken, über <https://weingut-scheuring.shop/>

2019 Grauburgunder Buntstück, VDP. Gutswein, Weingut Dr. Wehrheim, Birkweiler, Pfalz, über www.weingut-wehrheim.de

2019 Bardolino Chiaretto DOC, Bertoldi, Venetien, Italien, über www.winzerwelt.de

2018 Muskateller Sauvage, Heidi Schröck, Rust, Österreich, über www.linke-weine.de

S. 49

Datterino Tomatensaft über www.vannahmen.de/shop/

Bio Isis grüner Eistee über www.beutelsbacher.de

S. 60–62

2019 Negly, „L'Ecume“, rosé, Château de la Negly, Languedoc, Frankreich, über www.pinard-de-picard.de

2019 Bacchus Kabinett feinherb, Weingut Ludwig Schmitt, Gerbrunn, Franken, über <https://shop.weingut-ludwig-schmitt.de/>

2017 Furmint vom Sandstein, Herrenhof Lamprecht, Steierland, Österreich, über www.weinfuore.de

2019 „Bel Air“ Touraine-Amboise blanc sec, Domaine La Grange Tiphaine, Loire, Frankreich, über www.weinhalle.de

2019 Gutedel „UFF DE HEFE“, Weingut Julius Zotz, Markgräflerland, Baden, über www.weingut-zotz.de/WEINSHOP

2019 Grüner Veltliner Spezial, Christoph Bauer, Weinviertel, Österreich, über www.schreibelehner.com

2018 Rheingau Riesling feinherb, Hamm Weine, Winkel, Rheingau, über www.hamm-weine.de

2018 Clés en main rouge, Domaine des Deux Clés, Languedoc, Frankreich, über www.pinard-de-picard.de

S. 72–73

2019 Cuvée Prestige rosé, Skouras, Peloponnes, Griechenland, über https://www.cava-griechischerwein.de/cava_webshop/

2018 Valpolicella Classico, Zeni, Venetien, über www.drinksco.de

2018 Gewürztraminer Schreckbühl DOC, Südtirol, Italien, über www.gerardo.de

2019 Sulzfelder Silvaner, VDP. Ortswein trocken, Weingut Zehnthof Luckert, Sulzfeld am Main, Franken, über <https://shop.weingut-zehnthof.de/>

2018 Kalterersee Classico Superiore „Leuchtenberg“ DOC, Kellerei Kaltern, Südtirol, Italien, über www.toerggelen.de

2017 Bric Del Salto Dolcetto d'Alba DOC, Sottimano, Piemont, über www.unserweinladen.de

S. 86–87

2016 Orange Muscat »Essensia«, Andrew Quady, Central Valley, über www.weinhalle.de

Apfel-Himbeer Genuss Schorle, Teinacher, über Getränkehandel, Supermärkte

2019er H.Lun Rosenmuskateller IGT, Südtirol, Italien, über www.drinksco.de

Bio Ananas-Kokos-Saft von Beutelsbacher, über www.beutelsbacher.de

2016 Château Le Thibaut Monbazillac AOC, Frankreich, über www.belvini.de



Christina Hilker
SOMMELIÈRE
Die Getränketipps unserer Expertin finden Sie unter den Rezepten

Lust auf Genuss

JETZT TESTEN UND SPAREN!

3 Ausgaben für nur 8,20 €*



Sie sparen
35%

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

* inkl. gesetzl. MwSt. und Versand

So einfach können Sie bestellen:



Im Internet:
www.burda-foodshop.de



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

Bitte Aktionsnummer angeben: 643 439 M09

Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Bezeichnung hierüber ist unter www.burda-foodshop.de/agb abrufbar. Verantwortlicher und Kontakt: Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die MFI Meine Familie & ich Verlag GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen (siehe www.burda.com/de/gvv). Geschäftsführer: Frank-Jörg Ohlhorst, Kay Labinsky. Handelsregister AG München HRB 123 933. Registergericht: Freiburg. Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel.: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b), f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

Jossi Loibl, Weinexperte

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



Lovestory in PINK

ERST WAR ES EIN FLIRT, INZWISCHEN
HAT SICH ROSÉ ZU EINER GROSSEN
LIEBE ENTWICKELT. ER WIRD WIE WEISSWEIN
GEKELTERT UND AUCH KÜHL GENOSSEN,
HAT ABER SEINEN EIGENEN REIZ. DIE ZEITEN,
DASS MAN IHN NUR IN SÜDFRANKREICH
SEXY FINDEN DURFTE, SIND VORBEI!

Wer hat ihn erfunden? Es lässt sich nicht klären, wer zuerst Rosé-Wein gekeltert hat und wo. Doch eines lässt sich sagen: mit der Methode, rote Trauben mehr oder weniger rasch nach der Ernte abzuessen und wie Weißwein zu verarbeiten, wurde aus der Not eine Tugend gemacht. In Südfrankreich beispielsweise wachsen weit überwiegend rote Trauben und wer einen frischen Wein produzieren will, machte das eben aus solchen.

Kein Lückenbüßer

Etwas anders verhielt es sich in kühleren Regionen. Hier gab es die Unsitte, faule und unreife rote Trauben rasch zu verkeltern, in der Hoffnung, man würde es nicht so bemerken. Tempi passati. Inzwischen ist allen klar, dass Rosé weit mehr ist als ein Lückenbüßer, nämlich eine dauerhafte Romanze.

WÜRZIG

2019 Schwarzriesling Rosé trocken, Bottwartaler Winzer

Fruchtig duftend an der Nase, würzig am Gaumen. Dieser Württemberger macht sich auch gut als Begleiter zu mediterraner Küche. Um 5 Euro, etwa bei www.bottwartalerwinzer.de



SPRITZIG

Du Toitskloof Secco Rosé, Südafrika

Feine Perlen, beerig und belebend. Auch Südafrika kann Secco. Ein willkommener Begleiter zum Picknick, sei es am Kap oder am heimischen See. Um 6 Euro, etwa bei www.vinexus.de

„Selbst wenn das Aroma von Rosé mitunter an Rotwein erinnert, ist er stilistisch klar neben dem Weißwein zu verorten.“

Auch wenn es um Speisenbegleitung geht

Jossi Loibl

GOLDIG

2018 Blush Rosé Pinot Grigio delle Venezie, Sartori

„Ramato“ („kupfern“) heißt der Pinot Grigio, wenn er so gekeltert wird, dass Pigmente und auch Gerbstoffe aus den Traubenschalen in den Most übergehen. Das gibt dem Wein auch mehr Gripp am Gaumen. Um 6,50 Euro, etwa bei www.vicampo.de

KRÄFTIG

2018 Rosé fumé, Weingut Dr. Heger

Der Rosé fumé vom badischen Spitzenweingut Dr. Heger wird ähnlich wie ein Rotwein produziert. Er enthält zehn Prozent ganze Trauben und reift im kleinen Eichenfass („Barrique“), was ihn zu einem Powerpaket macht, das auch neben einem gegrillten Steak besteht. Um 15 Euro, etwa bei www.heger-weine.de

SÜFFIG

2019 Vinho Verde Rosé, Casal de Ventozela

Fruchtig, frisch und seeeehr süffig. Mit vergleichsweise wenig Alkohol (11,5 Prozent) und zarter Süße ist der Vinho Verde aus dem Norden Portugals ein fabelhafter Partywein. Um 7 Euro, etwa bei www.weinport.de

TRENDIG

Champagne Rosé extra brut L'R du temps, Redon

Rosé liegt im Trend, Champagner von kleinen Winzern auch. Der L'R du Temps wird mit ungewöhnlich hohen 15 Prozent Rotwein produziert, er schmeckt frisch, ist fest am Gaumen und nachhaltig. Ein edler Begleiter zu leichter, feiner Küche. Um 36,50 Euro, etwa bei www.einfach-weinkaufen.de

FRUCHTIG

Eins, Zwei, Zero Secco Rosé alkoholfrei, Leitz

Prickelnd ohne Promille: Der alkoholfreie Secco vom Rheingauer Weingut Leitz schmeckt fruchtig (Himbeere, Hagebutte) und lädt zum Anstoßen ein – nicht nur an lauen Sommerabenden. Um 10 Euro, etwa bei www.weine.de




Feta-Sesam-Röllchen mit Tomatensalat

Knusper-Glück: Hauchdünne
Filoteigblätter, cremig gefüllt und
mit Sesam garniert.

REZEPT AUF SEITE 72

Frisch gebacken in jeder Form unwiderstehlich

Ob in Maisgrieß gewickelt, in knusprigem Filo- oder softem Hefeteig – bei diesen herzhaften Kreationen greift jeder gerne zu. Wie wäre es zum Beispiel mit Dattelleis-Wantans, Gemüsestrudel oder feiner Polenta-Roulade? Genussmomente sind jedenfalls immer garantiert



Pizzaschnecken

Verfeinert mit Mozzarella-Creme, Schinken und **Pesto aus Basilikum, Pinienkernen, Parmesan und Olivenöl** ist dieser leckere Snack perfekt für ganze Familie.

REZEPT AUF SEITE 72



Dattelreis-Wantans

Zu den frittierten Knusperecken gesellt sich **zartes Gewürzhuhn** – welch ein Aromenspektakel.

REZEPT AUF SEITE 72

Gemüsestrudel

Buntes Allerlei unter zart knuspriger Blätterteighaube: **Möhren, Kohlrabi, Blumenkohl, Zuckerschoten und grüner Spargel**, aromatisch eingebettet in Ricottacreme.

REZEPT AUF SEITE 73



Feines
für den Sommerabend

Erstklassiges Soulfood

Wickelbrot

Grünes Pesto sowie Fetakäse

zaubern mediterrane Noten
und machen es herrlich saftig.
Perfekt zu Gegrilltem.

REZEPT AUF SEITE 73





Polenta-Roulade

Der Saucenspiegel aus gerösteten Paprikaschoten und Crème fraîche ergänzt sich ideal mit der Füllung aus **würzigem Gorgonzola, Spinat und Walnüssen**.

REZEPT AUF SEITE **73**

KÖSTLICH gefüllt und von zarten

Klein, aber
extrafein!

Die Polenta-Roulade vom Rezept ganz rechts garnieren wir mit Tomberries. Mit der Größe von Johannisbeeren sind Tomberries die absoluten Minis unter den Tomaten. Es gibt sie in Gelb und in Rot. Wie Perlen hängen die aromatischen Fruchtkugeln an ihren langen Rispen, von denen sie sich nach kurzer Lagerung einfach abschütteln lassen. Perfekt, um danach direkt in den Mund zu wandern.



Feta-Sesam-Röllchen mit Tomatensalat

Bild auf Seite 66

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
Zutaten für 4 Portionen (2 Rollen)

1 Zwiebel
2 Bund gemischte Kräuter (z. B. Dill, Petersilie, Oregano, Koriander)
200 g Schafskäse (Feta)
6 EL Öl (z. B. Olivenöl)
Salz, Pfeffer
3 Eiweiß (Eier: Größe M)
4 Filoteigblätter (sehr dünne Strudelteigblätter, manchmal auch unter der Bezeichnung Yufka zu kaufen), 40 g Sesamsamen
1 EL Senf (Sorte nach Belieben, von mittelscharf bis grob und süß)
1 EL flüssiger Honig
4 EL Balsamico-Essig
600 g (bunte) Tomaten

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kräuterblättchen abzupfen, hacken. Feta klein würfeln. Zwiebelwürfel in 2 EL Öl glasig dünsten. Feta und die Hälfte der gehackten Kräuter darunterschieben und die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Eiweiße verquirlen. 2 Teigblätter mit etwas Eiweiß bestreichen, je 1 unbestrichenes Teigblatt darauflegen. Jeweils die Hälfte der Füllung im unteren Drittel darauf verteilen und rundum einen kleinen Rand frei lassen. Seiten umklappen, Teig einrollen. Rollen mit dem übrigen Eiweiß einpinseln und mit dem Sesam bestreuen.
3. Rollen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech heben und im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten goldgelb backen. Dabei evtl. einmal wenden, damit die Rollen gleichmäßig bräunen.
4. Restliches Öl (4 EL) mit Senf, Honig und Essig verquirlen. Dressing mit Salz, Pfeffer würzen. Tomaten waschen, putzen, klein schneiden. Tomaten mit den übrigen Kräutern und dem Dressing anmachen. Salat mit den Röllchen servieren.

Dazu passt: ein fruchtiger und duftiger griechischer Rosé.



Pizzaschnecken

Bild auf Seite 67

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

Zutaten für ca. 20 Schnecken
20 g frische Hefe, Salz
1 TL Zucker, ca. 9 EL Olivenöl
420 g Pizzamehl (ersatzweise Mehl Type 550) und Mehl zum Arbeiten
2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel
3 EL Tomatenmark, 150 ml Gemüsebrühe, Pfeffer, 1 TL getr. Oregano
150 ml Milch, 200 g Mozzarella
1 Bund Basilikum, 100 g geriebener Parmesan, 30 g Pinienkerne (ersatzweise Mandelblättchen)
1 Tomate, 50 g geriebener Gouda
100 g gekochter Schinken

1. Hefe, 1 EL Salz, Zucker, 150 ml warmes Wasser, 1 EL Öl mischen. 400 g Mehl und Hefe-Mix glatt verkneten. Zugedeckt an warmem Ort 35 Minuten gehen lassen.
2. Inzwischen Knoblauch und Zwiebel abziehen, beides fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Öl glasig dünsten. Tomatenmark einrühren, mitrösten. Brühe angießen. Die Sauce etwas einköcheln und mit Salz, Pfeffer, Oregano würzen.
3. In Topf 2 EL Öl erhitzen, übrige 20 g Mehl unterrühren. Milch zugießen, unter Rühren aufkochen. Etwas abgekühlt den gehackten Mozzarella unterrühren. Salzen, pfeffern. Basilikum mit 50 g Parmesan, Pinienkernen und übrigem Öl (ca. 5 EL) pürieren. Pesto mit Salz, Pfeffer würzen.
4. Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Tomate waschen, putzen, würfeln. Hefeteig halbieren. Jede Hälfte auf wenig Mehl dünn ausrollen. Eine Teighälfte mit Tomatensauce, Tomatenwürfeln, Gouda belegen, einrollen. Andere Hälfte mit weißer Sauce bestreichen, Pesto, Schinken, übrigen Parmesan darauf verteilen, einrollen. Jede Rolle in 10 Scheiben teilen.
5. Pizzaschnecken auf einem Blech mit Backpapier verteilen und etwas flach drücken. Auf der untersten Schiene im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

Dazu passt: ein beeriger Valpolicella Classico.



Dattelreis-Wantans

Bild auf Seite 68

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Zutaten für 4–6 Portionen
1 EL Senfsamen, je 1 TL Korianderkörner, Kreuzkümmel, Gewürznelken, Kardamomsamen und Pfefferkörner, 2 Knoblauchzehen
1 TL Kurkuma, Salz, 1 TL Chilipulver
1 TL (geräuchertes) Paprikapulver
6 EL Öl, 1 Maispoularde (ca. 1,3 kg; küchenfertig vorbereitet)
5 Schalotten, 100 g Datteln (entsteint), 50 g Cashewnusskerne
200 g Basmati-Reis, 2 Sternanis
2 Möhren, 1 Bund Koriander
ca. 40 Wantan-Blätter (ca. 10 cm Ø; gibt es frisch oder tiefgefroren in Asienläden), Öl zum Frittieren

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Senfkörner in etwas Wasser aufkochen, abtropfen lassen (siehe auch S. 26 links).
2. In Pfanne ohne Fett Koriander, Kreuzkümmel, Nelken, Kardamom und Pfeffer rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen. Gewürze und Senf im Mörser fein zerstoßen. Knoblauch abziehen, hacken, in den Mörser dazugeben. Alles fein zerreiben. Kurkuma, Salz, Chili, Paprika einrühren. Würzpaste mit 2 EL Öl verrühren.
3. Poularde abbrausen, trocken tupfen, mit der Würzpaste einpinseln. In Bräter im vorgeheizten Ofen ca. 70 Minuten braten.
4. Inzwischen Schalotten abziehen, hacken. Datteln würfeln. Cashews hacken. Schalotten und Cashews in einem Topf in 2 EL Öl andünsten. Reis kurz mitdünsten, Anis zugeben. Reis mit Wasser bedecken. 10 Minuten kochen, dann neben dem Herd 5 Minuten ziehen lassen. Möhren schälen, raspeln. Koriander hacken. Möhren, Datteln und Koriander unter den Reis rühren, salzen. Teigblätter mit Wasser anfeuchten, je 1–2 EL Füllung darauf verteilen. Seiten einklappen, alles einrollen. Öl erhitzen, Röllchen darin ausbacken. Huhn tranchieren, mit den Röllchen anrichten.

Dazu passt: ein aromatischer Gewürztraminer aus Südtirol.

GETRÄNKE
TIPP



oder knusprigen Hüllen umgeben



Gemüsestrudel

Bild auf Seite 69

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten

Zutaten für 4–6 Portionen

2 Möhren, 1 kleiner Kohlrabi

100 g Zuckerschoten

200 g grüner Spargel

1 kleine gelbe Zucchini

200 g Blumenkohl, Salz, 2 Eier

2 Rollen Blätterteig (à ca. 375 g)

250 g Ricotta, 30 g Mehl

1 Bund gemischte Kräuter

1 TL fein abgeriebene Zitronenschale (Bio), Pfeffer

1. Möhren und Kohlrabi waschen, schälen. Möhren würfeln, Kohlrabi in Stifte schneiden. Zuckerschoten putzen, evtl. quer halbieren. Spargel im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden und die Stangen in Stücke schneiden. Zucchini waschen, in Scheiben schneiden. Blumenkohl waschen, in Röschen teilen. Gemüse portionsweise in Salzwasser bissfest kochen und in kaltem Wasser abschrecken. Gemüse abgießen und trocken tupfen. Backofen auf 180 Grad vorheizen.

2. Eier trennen. Teigplatten leicht überlappend auf der Arbeitsfläche ausbreiten. „Naht“ mit etwas Eiweiß bestreichen und gut zusammendrücken. An den Rändern einen 3 cm breiten Streifen abschneiden.

3. Ricotta glatt rühren, mit übrigem Eiweiß und Mehl verrühren. Kräuterblättchen hacken, zusammen mit der Zitronenschale unterrühren. Salzen und pfeffern.

4. Teig mittig mit etwas Ricottacreme bestreichen. Gemüse, dann übrige Creme darauf verteilen. Teig über der Füllung einrollen, Seiten gut zusammendrücken. Rolle auf ein mit Backpapier belegtes Blech heben, mit etwas verquirltem Eiweiß einstreichen. Die übrigen Teigstreifen dekorativ auf der Rolle anordnen. Mit restlichem Eiweiß bepinseln. Rolle im vorgeheizten Backofen in etwa 40 Minuten goldgelb backen. Sollte der Teig zu dunkel werden, mit einer Lage Alufolie abdecken.

Dazu passt: ein filigraner Silvaner aus Franken.



Wickelbrot

Bild auf Seite 70

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

plus Wartezeit: über Nacht + 2 Stunden

Zutaten für 1 Brot (ca. 10 Stücke)

350 g Weizenmehl (Type 405) und etwas Mehl zum Arbeiten

15 g frische Hefe

1 EL Korianderkörner

1 EL Fenchelsamen, Salz

1 Bund Basilikum

60 g geriebener Parmesan

ca. 100 ml Öl (z. B. Olivenöl)

50 g geröstete Pinienkerne, Pfeffer

ca. 50 g getrocknete Tomaten in Öl 175 g Schafskäse (Feta)

1. Am Vorabend Mehl in eine Schüssel sieben. Die Hefe in 200–220 ml lauwarmem Wasser auflösen. Korianderkörner und Fenchelsamen im Mörser zerstoßen. Gemörserte Gewürze, 1 EL Salz sowie das Hefewasser mit dem Mehl verkneten. Teig in der Schüssel zugedeckt über Nacht zum Gehen in den Kühlschrank stellen.

2. Am nächsten Tag Hefeteig aus dem Kühlschrank holen und in der Schüssel zugedeckt noch mal 2 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

3. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Basilikum, Parmesan, Öl und Hälfte der Pinienkerne pürieren. Pesto mit Salz, Pfeffer würzen, übrige Pinienkerne unterheben. Getrocknete Tomaten klein hacken.

4. Hefeteig durchkneten, auf leicht bemehlter Arbeitsfläche auf ca. 50 x 30 cm ausrollen. Teigplatte längs halbieren, jede Hälfte mit Pesto bestreichen. Feta und getrocknete Tomaten darauf verteilen. Beide Teighälften über die lange Seite einrollen. Jede Rolle längs etwa 1 cm tief einschneiden (so bleibt die Füllung sichtbar).

5. Rollen auf einem mit Backpapier bedeckten Blech umeinanderschlingen (wie eine Kordel miteinander verdrehen). Wickelbrot im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen.

Dazu passt: ein leicht gekühlter Kalterer See.



Polenta-Roulade

Bild auf Seite 71

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Zutaten für 4–6 Portionen

250 g TK-Blattspinat (oder frisch blanchierter Spinat), 4 rote Paprikaschoten, 4 EL Öl, 200 g Gorgonzola

2 EL Mehl, 50 g Walnusskerne

Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

250 ml Milch, 130 g Polenta-Grieß

2 Eier, 50 g geriebener Parmesan

3 EL Crème fraîche, 100 g Tomberries (siehe dazu Info ganz links)

evtl. Chiliflocken und Kräuter

1. Tiefgefrorenen Spinat auftauen lassen. Paprika halbieren, auf ein Blech legen (Wölbung nach oben) und mit 2 EL Öl einreiben. Paprika unterm heißen Backofengrill rösten, bis die Haut fast schwarz geworden ist. Herausheben und mit einem feuchten Tuch bedeckt abkühlen lassen.

2. Spinat gut ausdrücken, fein hacken. Gorgonzola zerbröseln, mit Spinat, Mehl und gehackten Walnüssen mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3. Backofen auf 200 Grad vorheizen. In einem Topf die Milch mit 200 ml Wasser aufkochen, salzen. Grieß einrühren, unter Rühren ca. 5 Minuten quellen lassen. Eier trennen. Geriebenen Käse und die Eigelbe unter den Brei rühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Eiweiße steif schlagen, ebenfalls unter den Polenta-Brei heben.

4. Einen Bogen Backpapier mit 2 EL Öl gut einfetten. Polenta aufstreichen, Nuss-Mix darauf verteilen, einen kleinen Rand frei lassen. Vorsichtig einwickeln. Backpapier eng um die Rolle legen, Rolle zusätzlich fest in Alufolie wickeln. Rolle in Kastenform heben, im vorgeheizten Ofen 40 Minuten backen, evtl. einmal wenden.

5. Paprikaschoten häuten, Kerne entfernen. Paprika und Crème fraîche pürieren, salzen, pfeffern. Rolle auswickeln, portionieren. Mit Paprikasauce, Tomberries, evtl. mit Chiliflocken und Kräutern anrichten.

GETRÄNKE-TIPP





Carmen Mailbeck
Unsere
Gastgeberin &
Volontärin

Nächte des Glücks

Haben Sie einen Garten oder Balkon? Dann kennen Sie sicher die wichtigste Regel des Sommers: Bei jeder Gelegenheit ins Freie! Ganz besonders abends, mit Gästen auf Drinks und launiges Beisammensein. Denn eigentlich zelebriert man den Sommer mit seinen traumhaft lauen Nächten doch am besten, indem man bis spät in die Nacht draußen sitzt, gemeinsam lacht, trinkt und über Gott und die Welt nachdenkt. Dazu romantischen Kerzenschein, das Sternenzelt über den Köpfen und so schlichte, unschlagbar gute Snacks wie Oliven mit Salzzitrone oder Grissini mit Ricotta und Rohschinken. Was jetzt noch fehlt? Eine Erfrischung, so süffig, dass es sicher nicht bei einem Glas bleibt. Ich empfehle Wassermelonen-Daiquiri mit Limettensaft, Rum und viel Eis. Und dann: Einfach loslassen, in eine Decke wickeln, glücklich sein.



Sommerlicher
Erfrischer

Wassermelonen-Daiquiri

Für 4 Gläser (ca. 250 ml)

600 g Wassermelonen-Fruchtfleisch in Stücken, 40 ml Zucker-Sirup, 100 ml weißen Rum, den Saft von 6 Limetten und 20 große Eiswürfel in einem Smoothie-Maker fein mixen. Auf die Gläser verteilen und mit einem Stück Wassermelone und einem Zweig Minze dekoriert servieren und eiskalt genießen!

BEZUGSADRESSEN finden Sie auf Seite 26



LEUCHTEN AUF DEM WASSER

Für eine romantische Atmosphäre setze ich Schwimmkerzen in Schalen voll Wasser und verteile sie im Garten. Besonders schön: selbstgemachte aus Wachsresten, Docht und Walnusschalen.



Stimmungsvoll

Mit Lichtakzenten, zarten Farben und Mini-Sträußen schaffe ich einen Wohlfühl-Ort für meine Gäste.

Fotos: Carmen Mailbeck; PR (9); privat: Shutterstock (2)

1

2

3

Dschungel-Print & Lichterzauber

1 Handbemalter SPEISETELLER

aus Porzellan mit Palmen-Design (von HK Living, ø 27 cm, um 14 Euro)

2 KERAMIK-TELLER in hellem Mint mit Sprinkeln (von HK Living, ø 28 cm, um 14 Euro)

3 OUTDOOR-LICHTERKETTE mit Glühbirnen-Design (von Depot, 2 m mit Stecker, um 20 Euro)

4 Zum Einkuscheln: **BAUMWOLLDECKE** mit Zebra-Muster (von Bloomingville, um 60 Euro)

5 KERZENFACKELN in harmonischen Farben (Rustik Lys über lets candle, H 63 cm, je um 5 Euro)

6 WINDLICHTER mit dekorativem Palmen-Motiv (von Madam Stoltz, je um 8 Euro)

4

6

5

KIRSCHEN

Für noch mehr Sommerlaune im Schwarzwald-Mule.

Cooler Sun-DOWNER

OB MIT ODER OHNE ALKOHOL – ES IST DOCH EINFACH ZU SCHÖN, EINEN HERRLICHEN SOMMERTAG MIT EINEM GUTEN DRINK AUSKLINGEN ZU LASSEN. CHEERS!

WODKA

Bildet eine milde Basis für die fruchtige Mule-Variante.



APFELESSIG

Gibt dem Shrub aus Kirschnektar und Zucker einen säuerlichen Twist.



GINGER BEER

Das Ingwer-Bier steuert als Filler eine scharfe Geschmacksnote bei.



SAUERKIRSCH-NEKTAR

Sorgt für schönes Aroma durch sonnen gereifte Früchte.



EISWÜRFEL

Halten herrlich kühl.



SUSANNE BARÓ FERNÁNDEZ UNSERE EXPERTIN

18 Jahre lang stellte die 38-Jährige in verschiedenen Restaurants und Bars der Berliner Szene ihr Können als Barkeeperin unter Beweis, bis sie sich 2017 den Traum von einer eigenen Bar erfüllte. Neben coolen Eigenkreationen bietet das „Timber Doodle“ in Berlin-Friedrichshain auch über 400 Spirituosen an. Mehr Infos: www.timberdoodle.de



BLACK FOREST MULE

200 ml Apfelessig mit 200 g weißen Kristallzucker und 200 ml Sauerkirschnektar mischen. Shrub-Mixtur kühl aufbewahren.

15 ml des Sauerkirsch-Shrubs mit 40 ml Wodka im Kupferbecher oder einem Old Fashioned-Glas auf Eiswürfeln mischen. Mit Ginger Beer auffüllen.



SUPASAWA SOUR COCKTAIL MIXER

Bringt durch eine Kombination aus fünf Säuren Vielschichtigkeit.



WEISSER TEQUILA

Würziger Agavenschnaps aus dem mexikanischen Hochland.



RUM

Entwickelt eine sanfte Aromatik von süßer Banane und braunem Zucker.



SENCHATEE

Geheimtipp: Der japanische Grüntee ist ein guter alkoholfreier Ersatz für Spirituosen.



RHABARBERNEKTAR

Bringt Säure und eine launige rosa Farbe.



BIRNENNEKTAR

Entfaltet die vollmundige Süße reifer Birnen.



VANILLESIRUP

Süßt mit dezenter Vanillernote.



MINZE

Für eine feine Kräuterfrische im Drink.



KUMQUAT

Die Zwergorange verbreitet ein herbes, süß-saures Zitrusaroma.



WEISSER KRISTALLZUCKER

Wird mit Fruchtnektar zu selbst gemachtem Sirup.

SCHWEPPESSODA WATER

Versetzt den Sommerdrink mit prickelnder Kohlensäure.



CRUSHED ICE

Kühlt den Mix auf eine erfrischende Temperatur.



ZITRONENMELISSE

Als letzter Schliff – optisch und aromatisch.



ZITRONENSAFT

Frisch gepresste Zitrone belebt mit spritziger Säure.

ALKOHOLFREI

LILLY ROSE

200 ml Birnennektar und 200 g weißen Kristallzucker zu Sirup aufkochen. Abkühlen lassen. 80 ml Senchatee (für eine alkoholische Variante 80 ml Lillet Blanc), 30 ml Supasawa Sour Cocktail Mixer, 2 Stiele Minze und 20 ml Birnensirup (s.o.) auf Eis rühren. Durch ein Teesieb in eine Coupette ohne Eis oder ein Old-Fashioned-Glas mit Eis abgießen.

JUANITO

30 ml Blanco Tequila mit 50 ml Rhabarbernektar, 10 ml Vanillesirup und 50 ml Sodawasser in einem Wein- oder Longdrinkglas mit Eiswürfeln mischen. Mit Zitronenmelisse garnieren.

PIANO MAN

3–4 Kumquats waschen und zerstoßeln. Mit 15 ml Holunderblütensirup, 20 ml frischem Zitronensaft und 20 ml weißem Rum auf viel Crushed Ice rühren. Im Longdrinkglas mit Trinkhalm servieren.

kurz
nachgefragt
bei
*Bernadette
Wörndl**



DAS SPIEL MIT DER FRUCHT

MELONEN-CHUTNEY ZU KÄSE, ZANDER MIT ERDBEEREN ODER
PFIRSICH MIT SALZIGEM JOGHURT – AUTORIN BERNADETTE
WÖRNDL WEISS, WIE MAN OBST ÜBERRASCHEND KOMBINIERT



Alles auf Obst

Mit 27 heimischen Fruchtsorten hat Wörndl in ihrem Buch „Obst“ einzigartige Kombinationen von süß bis herzhaft kreiert (Brandstätter Verlag, um 35 Euro)

Was macht die Verbindung Obst und herzhaft so cool?

Mich fasziniert besonders, wie ich mit Früchten Säuren ausbalancieren und anstelle von Zucker salzig und süß in Balance bringen kann. Indische Currys oder afrikanische Eintöpfe beweisen, dass die Süße oder Säure von Obst besondere Geschmacksrichtungen aus einem pikanten Gericht herauskitzeln kann. Außerdem eröffnet der Einsatz von Obst unzählige Kombinationsmöglichkeiten: Allein für die Früchte der späten Sommermonate – Pfirsiche, Feigen, Kirschen, Mirabellen, alle möglichen Beeren, die ersten Zwetschgen – fallen mir 100 Rezepte gleichzeitig ein.

Wie kann Obst in salzige Gerichte integriert werden?

Roh, gekocht, geschmort, gebacken, unreif, reif oder auch überreif. Wie man es gerade haben möchte. Am besten ist immer, man probiert so viel wie möglich aus und entdeckt dabei, welcher Reifegrad in welchem Gericht einem am besten zusagt.

Wie wird kombiniert? Gibt es irgendwelche No-Gos?

Nein, die gibt es nicht. Was zählt, ist der Geschmack. Zwar fand ich beim Rezepte-Testen die Kombination von Fisch und Obst am schwierigsten – aber auch diese kann aufs Köstlichste gelingen: In meinem Buch findet man zum Beispiel Zander mit Erdbeer-Paprika-Salsa. Die Erdbeere alleine wäre zu fruchtig für den Fisch. Doch die gebrillte Paprika, welche herzhaft und

fruchtig zugleich ist, schafft die nötige Verbindung.

Welche Kombinationen sollten wir probieren?

Pochierten Pfirsich mit salzigem Joghurt und Estragon. Oder ein Chutney aus Wassermelonenskinde zu Käse, das lecker und sinnvoll zugleich ist. Denn mein Credo in der Küche heißt: Verwende alles und verschwende nichts. Alle Teile von Obst und Gemüse mit zu bedenken, ganzheitlich zu verwerten und aus vermeintlichen Abfällen ein neues Gericht entstehen zu lassen – das macht nicht nur Spaß, sondern vor allem Sinn. Aha-Effekt inklusive.

Welches Obst eignet sich für Fleischrouladen oder Rolls?

Hier würde ich als Erstes an die Farbe denken. Denn ich mag es, meine Rezepte nach Farben zu kreieren. Aus Erfahrung passt der Geschmack in Gerichten auch dann, wenn die Farben harmonisch sind. Zu braunem gebratenem Fleisch, das dadurch herzhaft und salzig wird, bevorzuge ich etwas Leuchtend-Frisches als Balance. Würde ich eine Roll in Hawaii essen, würde ich Mango wählen. Hier in meinem Garten greife ich zu Pfirsich, Nektarine oder Pflaume, also heimischem Steinobst.

Welchen fruchtigen Dip würden Sie zu Sommerrollen machen?

Am liebsten mag ich dazu meine Erdnussauce, die aus gerösteten, gemahlenen Erdnüssen, Sojasauce,

Limettensaft, Mirin, etwas Miso und einem Schluck Wasser besteht. So habe ich zu den fruchtig-frischen Rolls etwas Nussig-Molliges. Bei Sommerrollen würde ich also die Frucht lieber in die Rollen, als in den Dip packen.

Ihr Blitzrezept für ein sommerliches Gericht?

Gegrillter Pfirsich auf Sauerteigbrot! Denn Toast oder Tartines sind toll, um ein kleines Gericht darauf anzufrachten und sie lassen sich ganz ohne Besteck genießen. Hierfür 6 Pfirsiche halbieren, entkernen, jede Hälfte in Speck wickeln und auf ein Blech setzen. Einige Salbeiblätter auf den Pfirsichen verteilen. Mit Olivenöl beträufelt im Ofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze 8–10 Minuten backen oder auf dem Grill unter Wenden garen. Inzwischen 4 Sauerteigbrot-Scheiben beidseitig mit Butter bestreichen, anrösten. Brot etwas abkühlen lassen, 150 g Ricotta auf den Scheiben verteilen, mit den Speck-Pfirsichen belegen, etwas Honig darüber träufeln und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Interview: Carmen Mailbeck

*BERNADETTE WÖRNDL KOCHBUCH-AUTORIN

Die Wiener Food-Stylistin ist auf einem Bauernhof aufgewachsen. Sie setzt besonders auf den respektvollen Umgang mit Lebensmitteln, ganzheitliches Verwerten und Regionalität (siehe auch ihr Buch „Von der Schale bis zum Kern“).

FRUCHTIGE Verwicklungen

Versüßen Sie sich selbst den Tag mit geeisten Crêpes-Röllchen, geschabtem Limetten-Kokos-Eis oder gratinierten Wraps mit Milchreisfüllung – oder begeistern Sie damit Ihre Gäste zum Dessert

Süße Kartoffelrolle mit karamellisierten Aprikosen

Gehackte Mandeln und süße Früchte in cremiger Teighülle. **Lauwarme Vanillesauce** zaubert ein samtiges Geschmackserlebnis.

REZEPT AUF SEITE 86

Geeiste Crêpes-Röllchen

Ein Geschenk für alle Naschkatzen: dünne Pfannkuchen, **gefüllt mit Himbeeren und Vanilleeis**, überzogen mit edler Zartbitterschokolade. Himmlisch!

REZEPT AUF SEITE 86





Wickeltorte mit Beeren-Mascarpone-Creme

Verführerische Lagen aus fluffigem Biskuit und fruchtig-frischer Beeren-Mousse – mehr braucht es nicht für pures Sommerglück.

REZEPT AUF SEITE 86



GEHT immer!

Geschabtes Limetten-Kokos-Eis

Mit diesen leckeren
Röllchen aus **Kondens-
und Kokosmilch**,
Limettensaft, Himbeeren
und **Zitronenmelisse**
begeistern Sie alle.

REZEPT AUF SEITE 87

SUMMER ROLLS / SÜSS

Gratinierte Wraps mit Milchreisfüllung

Die Rollen werden mit Ahornsirup bestrichen und mit Puderzucker bestäubt, ehe sie im Backofen gratinieren. Karamellisierte Spalten von Pfirsichen und Minze on top – wow!

REZEPT AUF SEITE 87



TRAUMHAFT

im Einklang

1 JAHR LUST AUF GENUSS und ein Dankeschön Ihrer Wahl

GOURMETMAXX



EDELSTAHLSCHÜSSEL-SET

Ideal zum Aufbewahren, Frischhalten, Servieren und Einfrieren. Dank der vier Größen immer die passende zur Hand.

Zuzahlung: nur 9 €*

Prämien-Nr.: T272

SAMMELSCHUBER

Hochwertig produziert und so praktisch: Eine ganze Jahresedition der „Lust auf Genuss“ Magazine findet in dem festen Schubler Platz. So haben Sie Ihre 13 Lieblingsausgaben immer schnell zur Hand.

Zuzahlung: nur 1 €*

Prämien-Nr.: T805



2 AUSGABEN GRATIS

Lesen Sie 2 Ausgaben Lust auf Genuss kostenlos.

Prämien-Nr.: KG02

IHRE VORTEILE:

Attraktives Dankeschön • Kostenfreie Lieferung direkt nach Hause • Keine Ausgabe mehr verpassen

So einfach können Sie bestellen:



Per Internet
burda-foodshop.de



Per Post / Coupon
Lust auf Genuss, Abo-Service,
Postfach 290, 77649 Offenburg



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



Per Fax
+49 (0)1806 93 94 00 67
(20 Cent/Fax aus dem dt. Festnetz,
aus dem Mobilfunk max. 60 Cent/Fax,
Ausland abweichend)

Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht.
Die Belehrung hierüber ist unter
www.burda-foodshop.de/agb abrufbar.

VERANTWÖRTLICHER UND KONTAKT:
Verantwortlicher und Kontakt: Abonnenten Service
Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für
die MFI Meine Familie & ich Verlag GmbH, in
gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren
Verlagen (siehe www.burda.com/de/gvv).

Ja, ich bestelle

Lust auf Genuss 0 6 2 Objekt-Nr. **0 8 7 4 7** Berechn. jährl. / 13 Hefte Zzt. 54,60€*

☐ für mich **6 4 3 4 3 7 E 0 9** Aboart **0 0** Aboherkunft **2 0**
☐ als Geschenk **6 4 2 4 3 7 G 0 9** Aboart **1 0** Aboherkunft **2 0**

ab sofort zum Abo-Preis von z. Zt. 54,60 €/Jahr*. Lust auf Genuss erscheint z. Zt. 13 x jährlich.
Das Abo kann ich nach Ablauf eines Jahres jederzeit in Textform kündigen. Produktversand
nur innerhalb Deutschlands, solange der Vorrat reicht. Anfallende Zuzahlungsbeträge über
1 € werden pro Nachnahme erhoben.

* inkl. gesetzl. MwSt. und Versand

Anschrift: (Bitte in Großbuchstaben ausfüllen).

☐ Frau ☐ Herr
Anrede Vorname

Name

Straße Nr.

PLZ Wohnort

Telefon

E-Mail

Geburtsdatum Ich zahle bequem per Bankeinzug und erhalte zusätzlich 2 kostenlose Hefte. **K G 0 2** 2 Hefte Gratis

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Für Zahlungen per SEPA-Lastschrift aus dem Ausland kontaktieren Sie uns bitte telefonisch.

D E IBAN Ihre BLZ Ihre Konto-Nr.

Zahlungsempfänger: MFI Meine Familie und ich GmbH, Hauptstraße 130, 77652 Offenburg. Gläubiger-ID: DE592220000186893. Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Das Abo ist ein Geschenk und geht an:

(Bitte in Großbuchstaben ausfüllen).

☐ Frau ☐ Herr
Anrede Vorname

Name

Straße Nr.

PLZ Wohnort

Telefon

E-Mail

Als Dankeschön möchte ich:

Bitte hier 4-stellige Prämien-Nr. eintragen (siehe Heftanzeige)
Evtl. anfallende Zuzahlung entnehmen Sie bitte der Heftanzeige.

☐ Ich bin einverstanden, dass mich Burda Direkt Services GmbH, Hubert-Burda-Platz 2, Offenburg, telefonisch oder per E-Mail für Ihre Kunden auf interessante Medienangebote hinweist und hierzu meine Kontaktdaten für Werbezwecke verarbeitet. Teilnahme ab 18 Jahren. Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufbar. Weitere Informationen unter www.burdairect.com/datenschutz.

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b), f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

Datum, Unterschrift (Unterschriftenfeld ist Pflichtfeld)

Mit süßen Grüßen aus der Küche:

Vanille-sauce

So macht man die Sauce zur süßen Kartoffelrolle rechts: 250 g Schlag-sahne, 250 ml Milch und 1 längs aufgeritzte Vanilleschote in einem Topf aufkochen. In einer größeren Schüssel 80 g Zucker mit 4 Eigelben verquirlen. Den Milch-Mix vom Herd ziehen und unter die Eiermischung rühren. Dann alles in den Topf zurückgießen und unter Rühren mit dem Schneebesen erhitzen (jedoch nicht mehr kochen lassen), bis die Sauce leicht bindet. Vanillesauce in eine Schale umfüllen und abkühlen lassen – sie schmeckt aber auch warm.

GETRÄNKE-TIPP



Süße Kartoffelrolle mit karamellisierten Aprikosen

Bild auf Seite 80

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten
Zutaten für 4–6 Portionen

1 kg Kartoffeln (mehligkochend)
Salz, 200 g Mehl, 250 g Magerquark
1 Ei, 1 Eiweiß und 4 Eigelbe (Eier: Größe M), 80 g Butter, 180 g Zucker
100 g gehackte Mandelkerne
3 EL Mandellikör (z. B. Amaretto)
500 g Aprikosen, 250 g Schlagsahne
250 ml Milch, 1 Vanilleschote
evtl. Minze zum Garnieren

1. Kartoffeln waschen, schälen, würfeln, in Salzwasser in etwa 20 Minuten weich kochen. Abgießen, Kartoffeln abtropfen und gut ausdampfen lassen. Dann Kartoffeln durch eine Presse drücken und mit Mehl, Quark, 1 Ei, 20 g geschmolzener Butter und 20 g Zucker zu einem glatten Teig verrühren. Etwas abkühlen lassen.

2. Mandeln in einer Pfanne mit 50 g Zucker karamellisieren. Mit Likör ablöschen, etwas abkühlen lassen. Eiweiß unterrühren. Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen, mit 30 g Zucker bestreuen. Aprikosen unter dem heißen Backofengrill karamellisieren. Etwas abkühlen lassen.

3. Einen Bogen Backpapier mit Butter einfetten, Kartoffelteig auf ca. 35 x 30 cm darauf ausrollen. Mandel-Mix (1 TL zum Garnieren beiseitennehmen) und Aprikosen darauf verteilen, kleinen Rand frei lassen. Teig mithilfe des Papiers über der Füllung einrollen. Papier an den Seiten zusammendrehen. Rolle in Alufolie wickeln. Großen Bräter zur Hälfte mit kochend heißem Wasser füllen. Rolle hineinlegen, auf dem Herd bei kleiner Hitze ca. 35 Minuten garen. Dabei einmal wenden.

4. Inzwischen Vanillesauce kochen (wie man das macht, siehe links). Rolle etwas abgekühlt auswickeln. In Stücke teilen, in der übrigen Butter anbraten. Mit Vanillesauce anrichten, mit übrigem Mandel-Mix und evtl. etwas Minze garniert servieren.

Dazu passt: ein Orangenblüten-Muskateller.



Geeiste Crêpes-Röllchen

Bild auf Seite 81

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

plus Warte-/Kühlzeit: mind. 6 Stunden

Zutaten für ca. 12 Stück

DAS BRAUCHT MAN: Eisstiele

4 Eier (Größe M)

200 ml Milch, 1 Prise Salz

2 Pck. Vanillezucker

150 g Mehl, ca. 2 EL Öl

700 ml Vanilleeis (Fertigprodukt)

80 g Schlagsahne, 200 g Himbeeren

und nach Belieben frische Beeren

zum Garnieren, 100 g Zucker

150 g Zartbitter-Kuvertüre

20 g Kokosfett (z. B. Palmin)

1. Eier, Milch, Salz, Vanillezucker und Mehl zu einem glatten Pfannkuchenteig verquirlen. 30 Minuten quellen lassen.

2. In einer beschichteten Pfanne in wenig Öl aus dem Teig 5 dünne Crêpes ausbacken. Crêpes auf einen Teller legen und für etwa 1 Stunde gut kühlen. Inzwischen einen weiteren Teller im Tiefkühlgerät eiskalt werden lassen.

3. Zum Füllen der Crêpes das Eis etwas antauen lassen und mit der Sahne verrühren, sodass das Eis zwar noch sehr kalt, aber streichfähig ist. Himbeeren mit dem Zucker mischen, fein pürieren und nach Belieben durch ein Sieb streichen, um die Kernchen zu entfernen.

4. Die gekühlten Crêpes nacheinander zügig mit Eis und Himbeersauce bestreichen, die Seiten über die Füllung klappen und alles einrollen. Röllchen auf dem gekühlten Teller ins Tiefkühlgerät legen und mindestens 3 Stunden gefrieren lassen.

5. Gekühlte Rollen in Scheiben schneiden. Auf jeden Eisstiel 2 Scheiben stecken, wiederum einfrieren (ca. 1 Stunde). Kuvertüre hacken und zusammen mit dem Kokosfett in einem Topf schmelzen. Vom Herd ziehen, glatt rühren. Eisrollen in die Schokosauce tauchen, erneut einfrieren. Zum Servieren evtl. mit Beeren garnieren.

Dazu passt: eine Genuss-Schorle Apfel-Himbeere.



Wickeltorte mit Beeren-Mascarpone-Creme

Bild auf Seite 82

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

plus Warte-/Kühlzeit: ca. 3 Stunden

Zutaten für 12 Stücke

5 Eier (Größe M), ½ TL Salz

200 g Zucker, 4 Pck. Vanillezucker

2 EL Kakaopulver

100 g Mehl, 1 EL Backpulver

4 Blatt rote Gelatine

300 g gemischte Beeren (z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren)

350 g Mascarpone

1 EL abger. Zitronenschale (Bio)

evtl. essbare Blüten zum Garnieren

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Salz, 100 g Zucker und 2 Pck. Vanillezucker einrieseln lassen. Weiterschlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Eigelbe unterrühren. Kakao, Mehl, Backpulver mischen, auf den Eischaum sieben, unterheben.

2. Biskuitmasse auf einem mit Backpapier belegten Blech glatt verstreichen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen. Biskuit auf dem Blech mit der Fettpfanne bedeckt 5 Minuten abkühlen lassen. Dann Biskuit vom Papier lösen. Ein sauberes Küchentuch mit etwas Zucker bestreuen, Biskuit darauf einrollen.

3. Gelatine nach Packungsangabe einweichen. Hälfte Beeren und 70 g Zucker pürieren. Gelatine in Topf erwärmen, auflösen. Hälfte Beerenpüree unterrühren. Diese Mischung unter das übrige Beerenpüree rühren. Mascarpone, Zitronenschale, Rest Zucker (ca. 30 g), Vanillezucker aufschlagen. Beeren-Mix darunterrühren.

4. Biskuit mit der Creme bestreichen. Sobald die Creme zu gelieren beginnt, bestreichen Biskuit in 4 Streifen (ca. 7 cm breit) teilen. Cremestreifen umeinanderwickeln, hochkant auf eine Platte stellen. Evtl. mit Tortenring umschließen, Torte ca. 2 Stunden kalt stellen. Zum Servieren mit übrigen Beeren und evtl. Blüten garnieren.

Dazu passt: ein Rosenmuskateller.

DESSERTS, Torte, Eis



Geschabtes Limetten-Kokos-Eis

Bild auf Seite 83

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
plus Warte-/Kühlzeit: ca. 12 Stunden

Zutaten für 8 Portionen

600 ml gesüßte Kondensmilch

400 ml cremige Kokosmilch (die dicke „Sahne“, die sich oben in der Dose absetzt), 100 ml Limettensaft
6 TL abgerieb. Limettenschale (Bio)
30 g gefriergetrocknete Himbeeren
½ Bund Zitronenmelisse

1. Einen großen Teller mit Folie bespannen und in das Tiefkühlgerät stellen. Ein großes Blech (besser eine Marmorplatte) über Nacht im Tiefkühlgerät einfrieren.

2. Kondensmilch mit Kokosmilch, Limettensaft und -schale verrühren und sehr gut kühlen. Himbeeren klein zerbröseln. Zitronenmelisseblättchen fein hacken.

3. Eine Portion von der Kokosmasse auf das eiskalte Blech streichen (Rest wieder kühlen). Etwas Himbeeren und Zitronenmelisse zugeben und die Masse mit einem Spatel oder einer Palette dünn ausstreichen. Anfrieren lassen, dann mit dem Spatel (es geht auch ein scharfkantiger Pfannenwender) Röllchen abschaben.

4. Röllchen auf dem gekühlten Teller ins Tiefkühlgerät legen. Auch das Blech (bzw. die Marmorplatte) zwischendurch wieder einfrieren. Eine weitere Portion Eismasse mit Beeren und Melisse auf dem Blech verteilen. Einfrieren, wieder zu Röllchen schaben. So fortfahren, bis alle Zutaten verbraucht sind und die gesamte Eismasse in Rollen auf dem Teller eingefroren ist.

Tipp: In Eisdielen, in denen man solches Schabeis herstellt, können die Platten, auf denen die Eismasse dünn verstrichen wird, von unten gut gefrostet werden. Zuhause kann man das nur simulieren, indem man Blech oder Marmorplatte gut vorkühlt. Vorteil Marmorplatte: Die bleibt deutlich länger kalt als jedes Blech.

Dazu passt: ein Ananas-Kokos-Saft.



Gratinierte Wraps mit Milchreisfüllung

Bild auf Seite 84

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

170 g Milchreis

2 Pck. Vanillezucker

120 g Zucker

780 ml Milch, Salz

1 TL fein abgeriebene Zitronenschale (Bio) und 2–3 EL Zitronensaft
3 Pfirsiche
ein paar Stiele Minze

4 Tortilla-Wraps (Ø ca. 20 cm, z. B. Soft-Tortillas aus Weizenmehl)
4 EL Zitronenmarmelade
2 EL Ahornsirup

1–2 EL Puderzucker

1. Reis in einem Sieb abbrausen. Den Vanillezucker mit 50 g Zucker mischen. In einem Topf 700 ml Milch aufkochen. Zuckermischung, 1 Prise Salz und Zitronenschale dazugeben. Reis einfüllen (nicht rühren), aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

2. Topf vom Herd ziehen und den Reis ca. 30 Minuten quellen lassen. Etwas abkühlen lassen. Dann übrige Milch (80 ml) unterrühren und den Milchreis mit einer Gabel auflockern.

3. Inzwischen Pfirsiche waschen, halbieren, den Stein entfernen. Pfirsiche in Spalten schneiden und mit dem restlichen Zucker (70 g) in einem Topf verrühren. Aufkochen und leicht karamellisieren lassen. Zitronensaft und 60 ml Wasser dazugießen, Pfirsiche etwas einköcheln. Vom Herd ziehen, Minze hacken, unterrühren.

4. Wraps auf eine Arbeitsplatte legen, mit jeweils 1 EL Zitronenmarmelade bestreichen. Milchreis darauf verteilen. Seiten über der Füllung einschlagen, Wraps einrollen. In eine Auflaufform legen, mit Ahornsirup bestreichen, mit dem Puderzucker bestäuben. Rollen unter dem heißen Backofengrill kurz gratinieren. Wraps aufschneiden und mit Kompott anrichten.

Dazu passt: ein Monbazillac.



Hallo neues Ich

Dein Leitfaden. Dein Onlinekurs.
Dein gesünderes Ich.



Wissen

- + Rezepte
- + Ernährungspläne
- + Gratis-Journal
- + und vieles mehr



akademie.eatbetter.de



Akademie der
Naturheilkunde



IBIZA-FEELING

Sundowner-
Drinks und einen
mega Blick bietet
die „Milchbar“

SONNE, STRAND, MEER: GENUSS MIT AUSSICHT

INSELN BIETEN BESONDERES FLAIR. DAFÜR MUSS MAN NICHT IN DIE FERNE REISEN, AUCH BEI UNS IN DER NORD- UND OSTSEE GIBT ES HOTSPOTS FÜR GAUMEN UND SEELE: VON DER CHILLMUSIK-BAR BIS ZU PFAHLHAUS-SUITEN



LECKER

Verschiedene Snacks stillen den Appetit zwischendurch



MILCHBAR, NORDERNEY

Chillige Sounds mit Meerblick

Wenn langsam die Sonne dem Horizont entgegen sinkt und die Wellenspitzen der Nordsee golden färbt, tritt diese ganz besondere Stimmung ein, die man am besten ganz entspannt mit einem coolen Drink in der Hand genießt, begleitet von lässiger Loungemusik. Auf der Nordseeinsel Norderney ist die Terrasse der „Milchbar“ der perfekte Ort, um dieses Naturspektakel, an dem sich eigentlich niemand sattsehen kann, zu betrachten. In dem historischen Pavillon von 1910, der zunächst einen Buch- und Zeitungsladen beherbergte und dann 1935 zu einem Café umfunktioniert wurde, kann man bei entspannter „Chill-out“-Musik mit Freunden bei einem Glas Wein oder einem Longdrink den Tag ausklingen lassen. Wer von diesem lässigen Urlaubsgefühl nicht genug bekommen kann, lädt sich den aktuellen „Milchbar Soundtrack SEASIDE SEASON 12“, exklusiv zusammengestellt von dem über die Grenzen hinaus bekannten DJ-Duo „Blank & Jones“, einfach aufs Handy. So lässt sich wunderbar unterwegs oder auch auf dem heimischen Balkon vom nächsten Norderney-Besuch träumen. Aber auch tagsüber ist die gemütliche „Milchbar“ an der Promenade ein schöner Ort für eine kleine Auszeit, um sich nach einem langen Strandspaziergang mit frischen Salaten, hausgemachten Suppen oder dem legendären Milchreis zu stärken.

www.milchbar-norderney.de

HERZLICH

René und Daniela Dittrich (oben links) und ihr Team verwöhnen ihre Gäste im „Alt Wyk“



RESTAURANT ALT WYK, FÖHR

Speisen mit Stern

Nur 300 m vom Fähranleger entfernt, befindet sich ein kleines kulinarische Juwel der Insel Föhr. In einem traditionellen Backsteinhaus führen Daniela und René Dittrich seit rund zehn Jahren das „Alt Wyk“. Die klassisch moderne Küche mit französischen, mediterranen, aber auch asiatischen Einflüssen von Küchenchef René trägt seit 2012 einen Stern. Frische Zutaten der Saison sind die Stars der Gerichte, die ohne viel „Chichi“ auf den Tisch kommen. Spannend ist auch die Weinkarte, denn von den rund 120 Positionen stammt die Mehrheit von heimischen Produzenten. „Wir haben in Deutschland viele erstklassige Weine und junge Winzer mit wirklich tollen Ideen“, erklärt Daniela Dittrich. „Für unsere Weinreise, wie wir die Begleitung zu unseren Menüs nennen, gehe ich gern auf die Suche nach Weinen, die ich noch gar nicht kenne. Was uns richtig gut gefällt, kommt auch dauerhaft auf unsere Karte.“

www.alt-wyk.de

EXQUISIT

Edle Gaumenschmeichler von Land und Meer stehen zur Wahl





IDYLLISCH

Entspannung pur bieten die kleinen Häuschen auf Pfählen



WASSERFERIENWELT, RÜGEN Glück auf dem Wasser

Vom privaten Badesteg direkt ins kühle Nass hüpfen und dann auf der Terrasse ein leckeres Frühstück genießen – schöner kann ein Urlaubstag gar nicht beginnen. Die luxuriös ausgestatteten Pfahlhaussuiten, die einen Hauch Malediven auf der Ostseeinsel Rügen versprühen, sind ideal für einen romantischen Urlaub zu zweit. Auch Wassersportler werden sich hier wohlfühlen, denn die Anlage bietet viele Möglichkeiten, um mit Stand-up-Board, Kajak & Co. die Ferien aktiv zu gestalten. Wer am Abend hungrig und müde ins Apartment zurückkommt und dann keine Lust mehr aufs Kochen hat, besucht das Restaurant „Kormoran“ und lässt sich feine Leckerbissen der Region oder den Fang des Tages servieren.

www.im-jaich.de



KNUST BRAUMANUFAKTUR, FEHMARN Craftbier vom Bauernhof

Die Idee zur eigenen Brauerei kam Jonathan Grünitz und Kerstin Serck-Scheel, als sie überlegten, wie sie ihren Bauernhof modernisieren könnten. Heute, sechs Jahre später, haben die beiden „Craft-Bauern“ sechs verschiedene Biere, vom Pils bis zum Brown Ale, im Sortiment. Tipp: Im großen „Knust“-Biergarten genießen. www.knustbier.de

SYLTER EISMANUFAKTUR, SYLT Feinster Eisgenuss

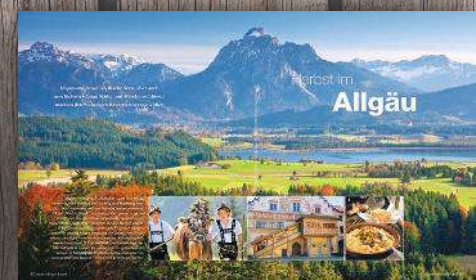
Es geht immer. Aber in List, nahe am Ellenbogen, erwartet Fans der kühlen Leckerei ein besonderes Schleckvergnügen. Neben den Klassikern Vanille, Erdbeer und Stracciatella gibt es täglich wechselnde Sorten, etwa Blaubeerschmand, Limette-Balsamico, Kürbiskern oder auch Lakritzschokolade. Seit sieben Jahren widmet sich der gelernte Bankkaufmann Detlef Fügeisen seiner Passion fürs Eismachen und die Leute stehen oft Schlange vor der „Sylder Eismanufaktur“. Sein Geheimrezept? Zutaten mit höchster Qualität, wie frische Milch von der Insel-Molkerei, aromatische Früchte oder Fairtrade-Schokolade. „Für viele gehören wir zum Urlaubsritual dazu“, sagt Detlef Fügeisen, „aber auch bei den Einheimischen haben wir einen guten Ruf, was mich wirklich sehr freut.“

www.sylter-eismanufaktur.de



KÖSTLICH
Quark-Karamell-Eis mit Meersalz verfeinert – so fein

Das neue Sonderheft von Mein schönes Land
•MEIN SCHÖNES URLAUBSLAND•



Ab 22. Juli im Zeitschriftenhandel!

Es gibt IMMER einen Grund...

... für schwarzen Knoblauch

„**E**r ist pechschwarz, supergesund und lässt Gourmetherzen höherschlagen – der schwarze Knoblauch. Zugegeben: Der erste Blick lässt nicht gerade vermuten, dass es sich hier um eine Delikatesse handelt. Zum Glück ließ sich Sterne- und Molekularkoch Ferran Adrià bei seiner Japanreise nicht vom äußeren Erscheinungsbild abschrecken und nahm die dunkle Knolle kurzerhand mit nach Spanien. Danach war es nur noch eine Frage der Zeit, bis sie Einzug in die Sterneküchen dieser Welt hielt. Doch warum ein solcher Hype um alten Knoblauch? Ich verrate es Ihnen: Wegen seiner unglaublichen Aromen! Während seiner rund dreimonatigen Fermentation bei hohen Temperaturen durchlaufen die scharfen, oft unbekömmlichen Zehen eine Art Metamorphose und verwandeln sich in ein wahres Geschmacksfeuerwerk mit Noten, die an Aceto Balsamico und Sojasauce erinnern, an Pflaumen, Feigen, Melasse, geräucherte Vanille und sogar ein wenig an Lakritz – und das alles auf einmal und auf völlig natürliche Weise. Wie eine kleine Raupe, die sich zu einem wundervollen Schmetterling entwickelt. Und das Beste: Auch der unangenehme Mundgeruch am nächsten Tag bleibt aus.



Expertin für Delikates
Alejandra ist Fan der schwarzen Knolle – auch gerne pur zu Brot

Bei der Verwendung sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Ob klein geschnitten im Salat, fein püriert für Saucen, Marinaden und Dressings oder einfach mit etwas Haselnuss- und Albaöl püriert und emulgiert: So kommt sein Temperament so richtig zur Geltung. Jedes Mal, wenn ich ihn verwende, staune ich

darüber, wie eine Laune der Natur einen so köstlichen Geschmack erschaffen konnte. Für mich ist diese kleine, schwarze Knolle der eindeutige Beweis, dass es nicht darauf ankommt, wie etwas aussieht oder welche Assoziationen wir damit verbinden. Es sind eben doch die inneren Werte, die zählen – ganz gleich, ob beim Knoblauch oder in anderen Lebensbereichen.

ALEJANDRA BELTRÁN CUEVAS

Die 36-jährige gebürtige Mexikanerin, Köchin und Schauspielerin liebt ihre Heimatküche und verzaubert ihre Gäste in ihrer eigenen Dinnershow. Mehr Infos: www.alejandraamherd.com

Beltrán Cuevas; StockFood/Martina Schindler

Fotos: Alejandra



Jetzt
an Ihrer
Supermarkt-
kasse!

Lieblingsrezepte im Pocketformat!

Essen
verbindet



Auch als E-Paper!

MARIA GROSS
www.mariaostzone.de

HERZLICH, AUTHENTISCH
UND DIREKT: DIE BELIEBTE
STERNEKÖCHIN BEGEISTERT MIT
IHRER LIEBE ZUR NATUR UND
RAFFINIERTEN GERICHTEN, DIE
NACH SONNE SCHMECKEN

„Wenn Du
Hunger hast,
musst Du Dich
kümmern“



S

FROHNATUR

Maria steckt alle mit ihrer positiven Einstellung an



Seit 2015 sind Maria Groß und ihr Mann Matthias Steube glücklich mit ihrem Restaurant „Bachstelze“ in Thüringen. Kein feines Sternerestaurant, sondern eine liebevoll geschaffene Oase in Erfurt mit rustikaler Jurte für den Winter und einem großen Garten. Das verstanden viele Gourmets anfangs nicht, denn die sympathische Köchin erhielt nur zwei Jahre davor einen Guide Michelin-Stern im Gourmetrestaurant „Clara“ und wurde zur jüngsten Sterneköchin Deutschlands gekürt. Regionalität, Nachhaltigkeit und Organics sind Bausteine ihrer Philosophie und ebenso die ihres Labels „MariaOstzone“. Unter der Marke gibt es eigene Spezialitäten in enger Zusammenarbeit mit verschiedenen Produzenten. „Maria Ostzone ist ein Lebensgefühl“, erklärt Maria Groß lächelnd und ihr Strahlen erfüllt den ganzen Raum. Was die lebensfrohe Köchin glücklich macht, verriet sie uns im Gespräch.

Was lieben Sie am Sommer?

Die Farben und Düfte und dass man die maximale Auswahl an Produkten hat. Ab dem Frühsommer kann man eigentlich schon fast alles lokal beziehen. Das finde ich wunderbar!

Was haben Ihnen Ihre Eltern und Großeltern in Bezug auf Garten und Natur beigebracht?

Diesen natürlichen Umgang. Also wenn du Hunger hast, musst du dich kümmern und nicht nur einfach eine Scheibe Toast mit Scheiblettenkäse belegen. Man muss etwas zubereiten und richtig kochen. Möchte man ganzjährig etwas von der Ernte haben, muss man ganzheitlich denken, nicht nur säen und ernten, sondern sich genau überlegen: Wie lagere ich, wie mache ich das Gemüse haltbar? Besser fermentieren oder einkochen? Ein Stück Gemüse wirklich auch als Arbeit sehen, die einen zwölf Monate begleitet.

Ein Lieblingsgemüse hierzulande ist Rote Bete. Warum?

Sie ist sehr regional, bodenständig, geerdet, erschwänglich und hat diesen Vintage-Charakter. Bete, nicht nur die Rote, ist so wahnsinnig vielfältig und wir kombinieren sie auch anders, als noch unsere Großeltern. Toll dazu schmecken Ahornsirup, frische Nüsse und logo – Ziegenkäse.

Ihre persönliche Definition von Sommerküche?

Da bin ich hart an der Grenze zwischen richtiger Schärfe, Salzigkeit, Säure und Süße. Ich will das Immunsystem fordern und im Sommer kann man das „härter spielen“, als im Winter. In den warmen Monaten koche ich mehr mit Ingwer, Chili, vielen frischen Kräutern, Bitternoten in Kombination mit Frucht, Süße und Säure. Die ersten Äpfel im Sommer haben zum Beispiel eine ganz andere Süße, als Lageräpfel und mit diesen Aromen lässt sich toll spielen. Auch Warm-Kalt-Effekte sind spannend. Zu der Zeit sind die meisten Leute auch experimentierfreudiger. Statt der klassischen Kombi von Forellentatar mit Äpfeln und Gurke serviere ich beispielsweise Basilikumsorbet und das Tatar gemischt mit karamellisierten Haselnüssen, Senfkraut und Rauke.



FLEISCHLOSER GENUSS

Raffinierte Gerichte für Vegetarier und Veganer



DIE BACHSTELZE

Eine Oase für gutes Essen und Gastlichkeit

MIT LIEBE GEMACHT

Bestes Fleisch, Trüffelherz, Möhren und Kartoffeln





LIEBLINGS-REZEPTE
gibts im Kochbuch „Maria“ (ZS Verlag, um 22 Euro)



HINGUCKER
Saisonale Deko verbreitet überall im Restaurant schönste Stimmung

Jeder hat Lieblingsgerichte, die schnell gemacht sind. Ihre?

Sommersalate Freestyle. Das liebe ich! Nicht nur mit grünem Salat, sondern es kommt rein, was gerade da ist – Weintrauben, Nüsse, viele frische Kräuter, Gemüse, Obst, Beeren, Salatblätter. Alles mischen und dazu entweder ein Steak von der Grill-Tonne oder ein schönes Stück Fisch. Viele Menschen mögen keinen Salat wegen der Blätter. Also weg mit dem Gedanken Salat muss nur aus „Blättern bestehen“. Es sollte ein „kunterbuntes Gemüsebeet“ wie bei Oma sein. Kohlrabi und Fenchel raspeln und unterheben oder wirklich all das Lieblingsgemüse der Familie.

Was sollte man immer im Kühlschrank bzw. zu Hause haben?

Irgendeine Zitrusfrucht, am liebsten Limette. Die hat eine mildere Säure als Zitrone, dann frische Kräuter und immer gekühlten Weißwein.

Wie entspannen Sie am besten?

Meine große Leidenschaft ist tatsächlich Eiscreme und wenn ich dann im Schatten im Garten liege mit einer großen Portion Eis, die Blätter rascheln, das ist einfach herrlich – ein Glücksmoment. Das erinnert einen immer wieder daran, was wirklich zählt im Leben. Die Dinge laufen lassen, genießen und durchatmen.

Interview: Chantal Götte



BBQ Auch das Grillen hat in der „Bachstelze“ einen hohen Stellenwert



NATURE-FOOD
Auf den Tisch kommt fast alles, was im Garten wächst

MARIAS TIPPS FÜR DIE SOMMERKÜCHE

- 1** Viele Klassiker, etwa Tomate-Mozzarella, lassen sich fix aufpeppen mit anderen Gewürzen und Toppings oder auch mit Beeren oder Nüssen.
- 2** Richtig viel scharfe, fein gehackte Minze (am besten englische) 1:1 mit fein gehacktem frischem Koriander mischen und den Abrieb von einer Bio-Limette unterheben. Die Kräuter-Mischung auf ein Stück pochierten Fisch geben, mit grobem Meersalz würzen, dazu Sauerkraut und Schmand – perfekt! Und dazu natürlich kühlen Weißwein.
- 3** Blitz-Dessert: Etwas mehr Mürbeteig machen und Tartelettes vorbacken. Dann bei Bedarf griechischen Joghurt mit Vanille und Puderzucker mischen, auf die Tartelettes streichen, mit Beeren, etwas Honig und Nüssen belegen, fertig! Oder größere Cookies backen und dann bei Bedarf etwas festeren Vanillepudding kochen, erkalten lassen, mit Butter aufschlagen und auf die Cookies spritzen. Zum Schluss mit frischen Beeren dekorieren.
- 4** Erlaubt ist, was schmeckt! Ausprobieren und wild kombinieren. Vieles kann einfach mit frischen Kräutern und Olivenöl verändert werden, zum Salat mit buntem Gemüse oder auch Kartoffelstampf.



Marias Rote-Bete-Risotto

Zutaten für 1–2 Portionen

50 g Apfel

50 g Rote Bete (gegart und geschält)

1 kleine Schalotte

Olivöl zum Braten

100 g Risotto-Reis

ca. 300 ml Rote-Bete-Saft

Salz, Cayennepfeffer

1 Prise Zucker

Knoblauchpaste

100 g kalte Butter in Würfeln

Bunte Bete für die Deko

saisonale Kräuter zum Garnieren

1. Den Apfel waschen, schälen, entkernen und wie die Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel und den Risotto-Reis darin glasig dünsten.

2. Mit etwas Rote-Bete-Saft aufgießen und die Flüssigkeit komplett einkochen lassen. Diesen Vorgang wiederholen, bis der gewünschte Gargrad beim Reis erreicht ist.

3. Risotto-Reis mit Salz, Cayennepfeffer, Zucker und Knoblauchpaste kräftig würzen. Kurz vor Garzeitende die Apfel- und die Rote-Bete-Würfel untermischen. Dann nach

und nach unter ständigem Rühren die kalten Butterwürfel hinzufügen, bis ein schmelziger, glänzender Risotto entsteht. Auf tiefe Teller verteilen und mit einigen Scheiben Bunter Bete garnieren. Nach Belieben noch mit saisonalen Kräutern bestreuen und servieren.

Tipp: Wenn Risotto zu „trocken“ ist, einfach etwas Mascarpone unterrühren. Im Sommer peppe ich Risotto auch gern mit frischen Beeren und verschiedenen Kräutern auf. Einfach mit allem, was gerade wächst und verfügbar ist.



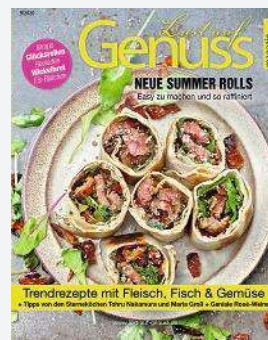
REZEPT-REGISTER

Auberginenröllchen mit Möhren-Cashew-Reis.....	40
Bratlinge, vegetarische, mit Quark-Dip.....	49
Burritos mit Chilihack und Paprikagemüse.....	22
Burritos mit Thunfisch, Kapern und kaltem Braten.....	61
Chili-Ingwer-Rollmöpse, hausgemachte.....	60
Crêpes-Röllchen, geeiste.....	86
Dattelpreis-Wantans.....	72
Falafel-Roulade mit Curry-Tomaten-Sauce.....	42
Feta-Sesam-Röllchen mit Tomatensalat.....	72
Fischroulade à la Bouillabaisse.....	62
Titelrezept Flanksteak-Wraps.....	21
Garnelen-Tofublatt-Rollen im Mirin-Miso-Sud.....	60
Gemüsestrudel.....	73
Glücksrollen mit gebeiztem Lachs.....	44
Glücksrollen, vegetarische.....	45
Inside-Out-Burritos.....	43
Kalbfleisch-Involtini mit Pancetta und Olivenpaste.....	22
Kartoffelrolle, süße, mit karamellisierten Aprikosen.....	86
Käse-Hack-Roulade.....	23
Kohlröllchen, gefüllte, mit Kokos-Erdnuss-Dip.....	40
Lachs-Garnelen-Rolle „like Sushi“.....	62
Lammrollbraten mit Gemüsefüllung.....	25
Limetten-Kokos-Eis, geschabtes.....	87
Linsensalat, knackiger.....	49
Marias Rote-Bete-Risotto.....	97
Omelett, gerolltes, mit Schnittlauchdressing.....	41
Pastrami-Röllchen.....	45
Pizzaschnecken.....	72
Polenta-Roulade.....	73
Putenrollbraten mit Polenta-Schnitten.....	23
Putenröllchen mit Salbei-Tomaten.....	25
Rindsrouladen mit Kürbis-Chutney und Bohnen.....	24
Roastbeef-Rollen, gefüllte, mit Röstkartoffeln.....	22
Schnitzelröllchen, gratinierte.....	23
Schollenröllchen auf Safran-Schalotten-Linsen.....	61
Spanferkelrollbraten mit Pflaumenweinsauce.....	24
Summer Rolls, knackige, mit Soja-Chili-Mayonnaise.....	42
Süßkartoffelrolle mit Mangold-Frischkäse-Füllung.....	40
Tintenfischröllchen, frittierte, Sushi-Style.....	61
Toaströllchen mit Kräuter-Sardinen-Füllung.....	60
Wickelbrot.....	73
Wickeltorte mit Beeren-Mascarpone-Creme.....	86
Wraps mit Curry-Chicken.....	26
Wraps, gratinierte, mit Milchreisfüllung.....	87
Zucchinirollen, gebratene, mit Bohnenpüree.....	42

Titelmotiv: StockFood/Peter Raider

Alle Rezepte 2019 auf einen Blick!

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



IMPRESSUM

Chefredakteurin: Anke Krohmer (V.i.S.d.P.)
anke.krohmer.lustaufgenuss@burda.com
Stellvertretende Chefredakteurin: Sonja Vignold
Art-Direktorin: Katharina Schindler-Schwede
Redaktionskoordination: Yvonne Krüger
Grafik: Petra Herz
Textchefs: Janina Diamanti, Irmgard Schultheiß
Redaktionsleitung München: Alisia Lehle
Chefs vom Dienst: Kathrin Beckers, Bernd Jünger
Produktionsleitung: Anna Talla
Redaktion Print + Online: Chantal Götte, Anja Hanke, Christina Hofer, Neele Kehr, Nina Weber, Lara Schmidt, Regina Hemme und Carmen Mailbeck (Volontärinnen), Stefanie Dodu (Praktikantin)
Bildredaktion: Mandy Giese (fr.)
Fotografie: Ulrike Holsten
Foodstyling und Rezepte: Nicole Reymann
Styling: Meike Stüber
Mitarbeiter dieser Ausgabe: Christina Hilker und Jossi Loibl (Weinexperten), Maren Zimmermann
Repro: Michael di Bari, Michael Schätzl; Pixel4Media – Burda Magazine Holding GmbH
Redaktionssekretariat: mfi-office@burda.com
Leserservice: leserservice.lustaufgenuss@burda.com, Telefon +49 (0) 89 92 50 21 50
Verantwortlich für den Redaktionsteil: Anke Krohmer, Anschrift siehe Verlag.
Lust auf Genuss erscheint 13 x jährlich im MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München, Telefon +49 (0) 89 9 25 00, Fax +49 (0) 89 92 50 30 30
Verleger: Prof. Dr. Hubert Burda
Geschäftsführung: Frank J. Ohlhorst, Kay Labinsky
Managing Director: Nina Winter
Senior Brand Manager: Frauke Fabel
Burda Community Network GmbH
Geschäftsführung: Burkhard Grabmann, Michael Samak
Telefon +49 (0) 89 9 25 0-27 70 oder +49 (0) 71 81 84 34 34
Verantwortlich für den Anzeigenteil: AdTech Factory GmbH & Co. KG, Alexander Hugel, Hauptstraße 127, 77652 Offenburg.
Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe bcn.burda.de
Vertriebsleiter: Ralf Gretenkord, Meine Familie und ich Verlag GmbH, Offenburg, Telefon +49 (0) 71 81 84 22 65
Einzelpreis in Deutschland: € 4,20 inklusive MwSt.,
Abonnementpreis € 4,20 pro Heft inklusive MwSt.,
Abonnenten-Service: MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Postfach 290, 77649 Offenburg, Telefon +49 (0) 781 63 96 535, Anruf zum Ortstarif,
E-Mail: mfi@burdadirect.de. Bestell-Hotline: +49 (0) 1806 - 93 94 00 66, 20 Ct./Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil max. 60 Ct./Anruf, Ausland abweichend
Einzelheftbestellung: Pressevertrieb Nord KG, E-Mail: einzelheftbestellung@pvn.de
Internet: www.burda-foodshop.de
Datenschutzanfrage:
Tel. +49 (0) 7 81 6 39 61 00, Fax +49 (0) 7 81 6 39 61 01, E-Mail: lustaufgenuss@datenschutzanfrage.de

MFI MEINE FAMILIE UND ICH Verlag GmbH

Alleinige Gesellschafterin: Burda Magazine Holding GmbH.
Deren alleinige Gesellschafterin Burda Gesellschaft mit beschränkter Haftung.
Deren alleinige Gesellschafterin Hubert Burda Media Holding Kommanditgesellschaft, Offenburg. **Deren Komplementäre sind:** Prof. Dr. Hubert Burda, Verleger, München, und die Hubert Burda Media Holding Geschäftsführung SE, Offenburg.
Ihre Kommanditisten sind Elisabeth Furtwängler, München, und Jacob Burda, München, sowie die Burda Betriebsführungsgesellschaft m.b.H., Offenburg.
Druck: Quad/Graphics Europe Sp. z o.o., Ul. Pultuska 120, 07-200 Wyszków, Polen
Nachdruck nur mit Erlaubnis der Redaktion. Alle Rechte vorbehalten.
ISSN 0933-0828

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

BurdaHome

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



Lust auf Genuss

magazin

RAFFINIERTE HERBSTKÜCHE: KÜRBIS NEU ENTDECKT

Gebackener
Kürbis, Grünes
Curry mit
Garnelen oder
Kürbispüree
mit Back-
Auberginen,
Kräuter-
joghurt und
Zwiebelpickle



Kürbis ist der Gemüseliebbling der Saison und durch seine verschiedenen Sorten an Vielseitigkeit unschlagbar. Ob als Suppe, Salat, Snack, Dip, feine Hauptspeise oder auch in spannenden süßen Varianten – verwöhnen Sie Familie und Freunde mit diesen neuen, kreativen Rezepten. So schmeckt der Herbst!



Freuen Sie sich aufs nächste Heft! Ab 26. 8. 2020 an der Kasse Ihres Supermarktes

VEGETARISCH & VEGAN GENIESSEN



JETZT NEU BEI IHREM LEBENSMITTELHÄNDLER

ODER UNTER WWW.BURDA-FOODSHOP.DE

AUCH ALS E-PAPER!

Besuchen Sie uns auf: slowlyveggie.de



facebook.com/slowlyveggie



instagram.com/slowlyveggie_official/