Deutschlands großes Food-Magazin • www.essen-und-trinken.de • 10/2020 • 4,90 €

essen & trinken

Zero Waste
GERICHTE, DIE RESTLOS GLÜCKLICH MACHEN

ROULADEN
Feine Rollen von Rind bis Aubergine

SÜSSES GEHEIMNIS
ALLES ÜBER SCHWEIZER SCHOKOLADE

TREND:
NORDISCHE ZIMTKNOTEN

Wunderbare Herbstküche

Handgeformt: Kürbis-Birnen-Tarte mit Radicchio

Buletten-Auflauf, Wild-Pie, Maronen-Semmelknödel und Kürbis-Birnen-Tarte – neue Rezepte für Genießer

4 190766 004902 10

Auch wenn mein Wein mal die ganze Welt erobert – meine Wurzeln sind hier.

Weine aus deutschen Regionen:
Qualität, die man schmeckt.

GESCHÜTZTE URSPRUNGSBEZEICHNUNG

Die 13 deutschen Weinregionen sind geschützte Ursprungsbezeichnungen.

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

Willkommen in besten Lagen.

deutscheweine.de

„Mein Lieblingsrezept dieser Ausgabe finden Sie auf Seite 56"

Liebe Leserin, lieber Leser,

als Kind habe ich ganz viel in die Töpfe meiner Mutter geschaut. Heute könnte ich behaupten, ich hätte das gemacht, weil ich mich schon damals so sehr fürs Kochen interessiert hätte. Aber das ist Quatsch.

Die Wahrheit ist eine andere: Ich wollte naschen!

Aus dem Hühnerfrikassee meiner Mutter habe ich mir immer die schönsten Stücke Hähnchen herausgefischt. Aus der Pfanne habe ich am liebsten Speckwürfel geklaut. Und aus dem großen Topf mit dem Gulasch sind unerklärlicherweise ziemlich oft zwei, drei Stücke verschwunden.

Bitter war für mich, wenn es Rouladen gab. Weil ich die besonders gern mochte. Und weil man da schwerlich naschen kann. Schließlich konnte ich kaum eine ganze Roulade aus dem Topf klauen, die waren ja abgezählt. Da hieß es: warten!

Vielleicht ist diese Geduldsprüfung der Grund dafür, dass Rouladen heute zu meinen liebsten Gerichten gehören. Ich mag sie klassisch aus Rindfleisch mit dunkler Sauce, aber auch italienisch oder mit Fisch.

Wie gut, dass wir vier neue Rouladenrezepte in dieser Ausgabe haben. Kochen Sie sie nach, sie sind ganz wunderbar. Passen Sie aber unbedingt darauf auf, dass sich keine allzu frechen neun- oder zehnjährigen Jungs in Ihrer Küche befinden!

Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen

Neu

WAS FÜR EIN PFUND!

Man kann es gar nicht oft genug sagen: Unser neues SPEZIAL „Einfach richtig gut kochen" ist nicht nur besonders schön geworden, es vereint auch das Beste aus unserer beliebten Rubrik „Top 5". Darin zeigen wir ein Gericht in vier köstlichen Abwandlungen. Ganze 255 Rezepte haben wir in das Heft gepackt. Wenn das kein Grund zum Kochen ist. **Jetzt für 8,50 Euro am Kiosk.**

Foto: David Maupilé

INHALT

120 **Köstlich mit Kakao**
Von Schoko-Küssen, Rumkugeln und einem Kastenkuchen mit Birne

36
Zeit für Vielfalt: großartige Rezepte mit dem Besten der Saison – von Bohnensalat bis Wild-Pie

ESSEN

12 **Guten Morgen**
Deftig und mediterran zugleich: Spiegelei mit Tomatensalat

22 **Top 5**
Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten: French Toast

36 **Wunderbare Herbstküche**
Noch einmal aus dem Vollen schöpfen: Wir kaufen die schönsten Produkte der Saison und verarbeiten sie zu grandiosen Gerichten – mit Fisch, Fleisch und viel Gemüse

50 **Serie: Comfort Food**
In unserer Workshop-Reihe zeigt »e&t«-Koch Marcel Stut Gerichte, die guttun. 5. Folge: Gefüllte Paprikaschoten

54 **Raffinierte Rouladen**
Jetzt haben wir Sie am Wickel: Unseren köstlichen Rollen können Sie bestimmt nicht widerstehen

62 **Die schnelle Woche**
Der Plan geht auf: Wir liefern sieben raffinierte Rezepte, und Sie sind von Montag bis Sonntag fein raus

78 **Vegetarische Zero-Waste-Rezepte**
Beim Kochen Abfall vermeiden – das funktioniert: »e&t«-Küchenchef Achim Ellmer geht mit seinen Gemüsegerichten aufs Ganze

88 **Serie: Das Trendgericht**
Wir liefern Hintergründe und Rezepte. Diesmal: Zimtknoten

92 **Menü des Monats**
Drei schwäbische Gänge: Linsensalat mit Schweinefilet, Maultaschen und Sauerrahm-Eis mit Quarkküchlein

102 **Der besondere Teller**
In unserer Rubrik für ambitionierte Hobbyköche steht diesmal eine gebeizte Makrele im Mittelpunkt

120 **Kuchen und Desserts**
Ein Traum in Braun: Wir backen mit Schokolade. Freuen Sie sich auf Küsse, Kugeln und eine bombige Torte

133 **Die große Backschule**
Serie mit Schritt-für-Schritt-Anleitung. Folge 76: Mohnstrudel mit Cranberrys

146 **Das letzte Gericht**
Bratnudeln mit knackigem Wok-Gemüse

Unsere Titelthemen sind blau gekennzeichnet, nachhaltige Themen grün

TRINKEN

28 Gemixt
„El Diablo“ – ein köstlicher Longdrink

30 Getrunken
Bens Flaschen des Monats

32 Getroffen
Der „Bund der Gastfreundschaft“ über Hilfe für die Gastronomen

72 Richtiger Schritt: Bei Clemens Stromeyer dürfen Schweine frei herumlaufen

78 Zero Waste: heimisches Gemüse mit Möhrengrün-Pesto

Alle Rezepte auf einen Blick Seite 144

92 Feiner Abschluss: Sauerrahm-Eis mit Quarkküchlein

ENTDECKEN

8 Saison
Weintrauben und Lauch sind unsere Favoriten des Monats

14 Magazin
Nachhaltige Produkte und grüne Ideen – Gutes für die Umwelt

24 Was machen Sie denn da?
Eine Schnapsbrennerin erzählt

26 Die grüne Seite
Für eine Tasse Kaffee werden 140 Liter Wasser verbraucht. Muss das wirklich sein?

34 Kolumne
Doris Dörrie mag Algen lieber unter Wasser als auf dem Teller

72 Artgerechte Tierhaltung
Auf einer Streuobstwiese bei Potsdam zieht Clemens Stromeyer Schweine auf. Ein Bullerbü für Bunte Bentheimer

106 Süßes Geheimnis
Warum ist Schweizer Milchschokolade so besonders? Zu Besuch bei Kühen und Menschen

126 Faire Milch
Online abstimmen, wie Nahrung produziert werden soll. Über eine Initiative, die Bauern fair entlohnt

IN JEDEM HEFT

3 Editorial
6 Unser Versprechen
136 Impressum/Hersteller
138 Unsere Leserseite
140 Hausmitteilung
142 Vorschau
144 Rezeptverzeichnis

PACKEN WIR'S AN!

Mit der Aktion „Packen wir's an – für verantwortungsvolles Essen“ wollen wir Sie für nachhaltige Themen begeistern. Auch andere Medien aus unserem Hause machen mit: Achten Sie aufs grüne Logo.

Fotos: Thorsten Suedfels (1), Sebastian Pfütze (1), Jorma Gottwald (1), Julia Hoersch (1); Illustration: iStockphoto

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

Redakteure reisen

Probelauf mit Kostproben

Geht es um Reisethemen, ist Claudia Muir gefragt. Die »e&t«-Redakteurin (Foto) leitet nicht nur unser Reise-Ressort, sie ist auch selbst viel unterwegs. Vor Corona zumindest. Da fuhr sie beispielsweise nach Baden-Baden, um unsere dritte kulinarische Stadtführung probezulaufen. Zusammen mit „Eat the World"-Citymanager Thomas Kessler hatte sie im Vorfeld Restaurants und Cafés ausgewählt, die Teil der Tour werden sollten. Jetzt durfte sie sich vor Ort ein Bild machen – und vor allem probieren. Ihr Fazit: „Genussreicher und entspannter kann man eine Stadt nicht kennenlernen." Mehr zur Tour auf Seite 140.

WILLKOMMEN BEI UNS IN DER KÜCHE

Woran Sie uns messen können!

1. Wir entwickeln unsere Rezepte exklusiv für Sie.

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

2. Wir kochen jedes Gericht drei Mal.

Das ist einmalig unter deutschen Food-Zeitschriften. Konkret geht das so: Ein »e&t«-Koch entwickelt ein Rezept – im Kopf und auf Papier – und kocht es zum ersten Mal. Die Kollegen probieren, schwärmen (meistens), diskutieren (selten), verwerfen (sehr selten) und optimieren (manchmal). Im zweiten Schritt wird das Rezept erneut gekocht und fotografiert. Die letzte Kontrolle erfolgt durch unsere Küchenpraktikanten. Sie kochen das Gericht ein drittes Mal, prüfen, ob alle Zutaten, Mengen und Zeiten stimmen. Nur so können wir garantieren, dass die Rezepte bei Ihnen zu Hause hundertprozentig gelingen.

3. Wir beherzigen die Saison.

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

4. Wir achten auf die Herkunft.

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

5. Wir genießen das Gute.

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

Foto: David Maupilé (1), privat (1)

Wir & Jetzt
für unsere Region
Gut für Bratkartoffeln.
Und die Region.
Um immer beste Qualität und Frische bieten zu können, arbeiten wir mit lokalen Landwirten und Lieferanten zusammen und fördern damit die Region. Darüber hinaus unterstützen wir viele soziale Einrichtungen und Vereine vor Ort. Mehr auf edeka.de/wirundjetzt
Wir ♥ Lebensmittel.
EDEKA

Gelungen

Tafeltrauben

Sie gehören zu den kultiviertesten aller Früchte, trotzdem wurde ihnen immer wieder übel mitgespielt. Im alten Rom zählten die Fruchtzwerge zu den Favoriten bei den hemmungslosen Essgelagen, und in den 1960er-Jahren wurden sie zusammen mit geschmacksfreiem Käse aufgespießt. Zu allem Überfluss spritzten unverantwortliche Landwirte Anfang der 2000er die Trauben mit Unmengen an Pestiziden und lösten damit eine mittelschwere Traubenkrise aus. All diese Gemeinheiten vergessen wir jetzt einfach. Tafeltrauben sind in der Tat sehr kultiviert. Züchter bastelten solange an ihnen herum, bis sie eine weiche Schale hatten, Süße bekamen und kernlos wurden. Die Muntermacher (Traubenzucker!) sind zum Naschen perfekt, tummeln sich aber auch gern in Salaten und in Gerichten, die eine subtile Süße vertragen – Wild oder Sauerkraut zum Beispiel. Auch mit kräftigem Käse gehen sie eine harmonische Partnerschaft ein – nur Aufspießen sollte man sie nicht.

Ein Rezept mit Trauben finden Sie auf Seite 45.

Foto: Andrea Thode; Styling: Katja Rahtjen; Text: Claudia Muir

Foto: Andrea Thode; Styling: Katja Rahlfen; Text: Claudia Muir

Gebunden

Lauch

Wäre Lauch kein Gemüse, sondern ein menschliches Wesen, wäre er ein ziemlich angenehmer Genosse: zurückhaltend, dabei durchaus mit eigenem Geschmack. Er kommt mit jedem gut zurecht, passt sich allen Situationen an und ist – wie ungerecht – auch noch rank und schlank. Als wäre das nicht schon genug, ist er das ganze Jahr über zur Stelle, stets bereit, um im Team als Joker mitzuspielen. Zum Glück ist Lauch kein Mensch, sondern schlicht ein geniales Zwiebelgewächs. Suppen und Saucen (oft im Bund mit den anderen Suppengemüsen) sind sein Metier, doch auch als Solist macht er eine gute Figur. Etwa in einem Auflauf, von Kochschinken umwickelt, einer kräftig gewürzten Béchamel umgarnt und mit Blauschimmelkäse überbacken. Oder Sie probieren den Auflauf auf **Seite 47**. Wenn das nicht der Anfang einer langen Freundschaft wird.

Ein weiteres Rezept mit Lauch finden Sie auf Seite 85.

GUTEN MORGEN!

Unser Koch überrascht seine Frühstücksgäste gern mal mit Spiegeleiern all'italiana. Und erntet dafür dankbare Blicke

MARCEL STUT
»e&t«-Koch

„Wer es lieber etwas deftiger mag, nimmt statt Weißbrot Sauerteigbrot."

Spiegeleier mit Tomatensalat

*** EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH**

Für 2 Portionen

- **50 g Weißbrot**
- **1 Knoblauchzehe**
- **4 El Olivenöl • 2 El Butter (20 g)**
- **Salz • Pfeffer**
- **100 g Kirschtomaten**
- **1 Schalotte**
- **1 El Apfel-Balsamessig**
- **3 Stiele Salbei**
- **5 Stiele Oregano**
- **4 Eier (Kl. M)**
- **4 Stiele Basilikum**
- **20 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gehobelt)**

1. Brot in 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch andrücken. Beides mit je 1 El Öl und Butter in einer Pfanne goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen, Knoblauch entfernen, Brot salzen und pfeffern. Tomaten und Schalotte in Scheiben schneiden. Mit 2 El Öl, Essig, Salz und Pfeffer mischen. Salbei- und Oreganoblättchen abzupfen.

2. Restliches Öl und restliche Butter in der Pfanne erhitzen. ⅔ der Croûtons und die Häfte der Kräuter in der Pfanne verteilen. Eier darin aufschlagen, mit den restlichen Kräutern und Croûtons bestreuen. Eier bei mittlerer Hitze als Spiegeleier braten, leicht salzen und pfeffern. Basilikumblättchen abzupfen, zum Tomatensalat geben. Salat mit den Eiern anrichten, mit Parmesan bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten
PRO PORTION 18 g E, 45 g F, 17 g KH = 562 kcal (2355 kJ)

Spiegeleier, flankiert von Tomaten, Croûtons, Parmesan, Basilikum, Salbei und Oregano

Rezept: Marcel Stut; Foto: Jorma Gottwald; Styling: Katrin Heinatz; Portrait: David Maupile; Text: Claudia Muir

WONACH IST DIR HEUTE?

Mövenpick Ganze Bohne –
für jeden Augenblick im Leben
ein passender Genussmoment.

www.moevenpick-cafe.de

Diesen Moment nehm ich mir.

Nicole Klaski – die Gründerin und Geschäftsführerin von „The Good Food“

Genuss-Orte Teil 28

Krumme Dinger willkommen!

– **HINGEHEN** Gute Sache: Wer bei „The Good Food“ im Kölner Stadtteil Ehrenfeld einkauft, rettet aussortierte Lebensmittel vor der Tonne. Preis? „Zahl, was es dir wert ist!“

– **ENTDECKEN** Krummes und knubbeliges Gemüse, Bio-Chips, Bio-Popcorn (in den verrücktesten Geschmacksrichtungen), leckere Backwaren vom Vortag und besonders beliebt: Baguettes der französischen Bäckerei Merlê!

– **MITNEHMEN** Saisonales Gemüse wie Kürbis, Steckrüben oder Quitten, denn die Ware kommt jetzt erntefrisch direkt vom Feld. Zugreifen: Veedelbrote der Bäckerei Wiens.

The Good Food, Venloer Straße 414, 50825 Köln
www.the-good-food.de

KNACKIG

FAIR UND FRUCHTIG

Schoki aus dem Spreewald: 40 Stunden werden Bio-Kakaobohnen hier mit getrockneten Orangen melangiert. Das Ergebnis: knackige Rohkostschokolade mit Orangen-Aroma und einem Topping aus Rosa Beeren. Für Liebhaber dunkler Schokolade. Plastik- und aluminiumfrei verpackt. 80 g, ca. 5,50 Euro
www.edelmond.de

HANDFEST

DIE DÖNER-ALTERNATIVE

Was nach viel Fleisch und rohen Zwiebeln aussieht, ist eine vegane Variante des Fastfood-Klassikers. In der Teigtasche steckt „Gyros“ von Che Wow, das hauptsächlich aus gemahlenen Kürbiskernen besteht. Ein Teil des Erlöses geht an ein Bienenschutzprojekt. 180 g, ca. 4 Euro, über **www.chewow.de**

CLEVER

TROCKENGELEGT

Was die Asiaten können, können wir schon lange, dachte sich Familie Zoubek aus Österreich. Ihr Beweis: „Sonnenreis“ aus Trockenreisanbau. Was das für Vorteile hat? Es spart enorm viel Wasser, denn die Felder werden nicht geflutet, sondern die Pflanzen nur bei Bedarf gewässert. 500 g, ca. 8 Euro, **www.adamah.at**

PRAKTISCH

WÜRZ-FAKTOR

Ditte Julie Jensen, quasi die dänische Martha Stewart, schwört auf Zimt, Ingwer, Nelke und Muskat als Basis-Gewürzmischung für Kuchen, Desserts, Früchte oder Eis. Damit man nicht jedes Mal alles mühsam zusammensuchen muss, hat sie mit der Gewürzmanufaktur Mill & Mortar „Cake Factor“ kreiert. Alle Gewürzzutaten der Mischung sind übrigens aus ökologischem Anbau und fair gehandelt. 50 g, ca. 7,50 Euro, über **www.componata.de**

Fotos: Jana Ludwig (1), 2012 Sensory Stimuli designed by Jinhyun Jeon (1); Illustrationen: iStockphoto; Text: Stefanie Meyer

KINO

WIE WOLLEN WIR IN ZUKUNFT LEBEN?

„Ich wundere mich, dass der Mensch in der Stadt so wenig Existenzängste hat“, sinniert Achim Heitmann, Demeter-Landwirt in dem Dokumentarfilm „Unser Boden, unser Erbe“. Wie wichtig und zugleich extrem bedroht unsere Lebensgrundlage ist, zeigt Regisseur Marc Uhlig in eindringlichen Bildern und Experteninterviews. Ab 8. Oktober im Kino. **www.wfilm.de**

AUSSTELLUNG

WAS ESSEN WIR 2050?

Fleisch aus dem Labor oder nichts auf dem Teller, weil zehn Milliarden Menschen nicht mehr satt zu bekommen sind? Die Ausstellung „Future Food“ im Deutschen Hygiene-Museum in Dresden zeigt uns, dass die Zukunft der Welternährung von politischen, aber auch persönlichen Entscheidungen abhängt. Mit interaktiven Medien, Videoinstallationen, wissenschaftlichen Prototypen und künstlerischen Exponaten. Noch bis 21.2.2021. **www.dhmd.de**

PACKEN WIR'S AN!

4 FRAGEN AN

Gerhard Niederreiter, Leiter des Nestlé Institute of Packaging Sciences

Herr Niederreiter, welche Ziele hat das Nestlé Institute of Packaging Sciences? Das Institut ist Teil der Nestlé Grundlagenforschung mit Sitz in Lausanne. Hier entwickeln wir neue Verpackungsmaterialien für alle Produktkategorien und prüfen diese auf Produktsicherheit, Umwelteinwirkungen und Funktionalität.

Warum hat sich das Institut diese Ziele gesetzt? Nestlé hat sich vor zwei Jahren dazu verpflichtet, bis 2025 100 Prozent der Verpackungen recyclebar oder wiederverwendbar zu machen. Das Institut spielt eine Schlüsselrolle dabei, diese Verpflichtung zu erfüllen, da wir den Prozess beschleunigen, um innovative Lösungen hervorzubringen.

An welchem Projekt arbeiten Sie gerade? Wir forschen derzeit an mehreren Schlüsselthemen. Zum Beispiel erforschen wir biobasierte, kompostierbare und biologisch abbaubare Materialien. Wir entwickeln Technologien, um die Barriiere- und Funktionseigenschaften von leichter zu recycelnden Materialien wie Papier zu verbessern.

Gibt es schon Ergebnisse? Wir konnten schon viele Produkte mit umweltfreundlicheren Verpackungen auf den Markt bringen. Zum Beispiel kommt unser „Nesquik All Natural“ in einer Papierverpackung auf den Markt. Anstelle von einer Plastikbeschichtung auf dem Papier verwenden wir eine funktionelle Beschichtung auf Wasserbasis, die für den Kontakt mit Lebensmitteln geeignet ist. Die Verpackung kann im Recyclingstrom mit anderem Papier, einschließlich Karton oder Zeitschriften, recycelt werden.

VICTORINOX

SWISS MODERN

POWER. PRÄZISION. PERFEKTION.

Ein Werkzeug, das Ihnen zur Seite steht, wann immer es darauf ankommt. Santoku steht im Japanischen für die «Messer der drei Tugenden» und genau diese vereint dieser Küchenprofi auch: Er schneidet, zerkleinert und würfelt mühelos, souverän und schnell.

FROM THE MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE™
ESTABLISHED 1884

Veganes Dings: Süßkartoffel-Koriander-Chili-Dumplings mit süßsaurer Sauce

Die Köpfe hinter DingsDums: Mauritz Schröder und Ann-Kathrin Wohlrab

Gestatten, Dings!

— Blumenkohl, Äpfel, Süßkartoffeln und Kimchi liegen in der Kiste. Überschussware aus dem Supermarkt, unverkäuflich und ein Fall für die Tonne. Diese sinnlose Verschwendung wollten die Berliner Mauritz Schröder und Ann-Kathrin Wohlrab nicht mehr hinnehmen. So entwickelten sie Rezepte aus Abfällen. Das Ziel: Lebensmittel ganzheitlich verwerten und gleichzeitig länger haltbar machen. Herauskamen ihre „DingsDums" – leckere Teigtaschen, gefüllt mit Feta-Kimchi, Blumenkohl-Curry oder Apple Crumble. Schockgefrostet werden sie mit passendem Dip in kompostierbaren Verpackungen bis vor die Haustür geliefert. Bis jetzt leider nur in Berlin, ab 60 Cent je Stück. **www.dingsdums.de**

KULTURGUT

AUS ROT WIRD ORANGE

Drei Jahre wurden Äpfel eingekocht und abgeschmeckt, jetzt ist er perfekt: Fruchtig, würzig und mit einer Prise Schärfe verfeinert der rein biologische Altländer Apfel-Ketchup Bratwurst, Käse, Lamm- oder Wildgerichte – himmlisch! 250 ml, 6,50 Euro
www.biohof-ottilie.de

KAFFEEWIRTSCHAFT

DIE SOLI-BOHNE

Gibt es eine Steigerung von Bio oder Fairtrade? Ja: Teikei – das ist übrigens der japanische Begriff für solidarische Landwirtschaft. Die Idee ist jahrhundertealt: Der Verbraucher finanziert den Kaffeeanbau in Mexiko, und im Gegenzug wird die Ernte geteilt. Aber das ist noch nicht alles. Nahezu emissionsfrei gelangt die Ernte mit einem Segelschiff nach Hamburg und dort per Lastenfahrrad ins Lager. Je nach Ernteanteil wird der Kaffee an Verbrauchsgemeinschaften und Haushalte in Deutschland und der Schweiz verteilt.
www.teikeicoffe.org

Fotos: Olaf Tamm (1), Christoph Bogner (1); Text: Stefanie Meyer

Essen,

wie von Mutter Natur gedacht.

Dauerhaft bei Kaufland:
Mehr als 250 Demeter-Produkte.

demeter

- ✔ Premium-Marke im Bio-Bereich durch deutlich strengere Richtlinien als beim EU-Bio-Siegel
- ✔ Biodynamischer Anbau frei von künstlichen Pestiziden
- ✔ Lebensmittel ohne schädliche Zusatzstoffe
- ✔ Sorgsamer Umgang mit Ressourcen
- ✔ Nachhaltigste Form der Landwirtschaft

Weitere Informationen unter
kaufland.de/demeter

Machen macht den Unterschied.

Kaufland

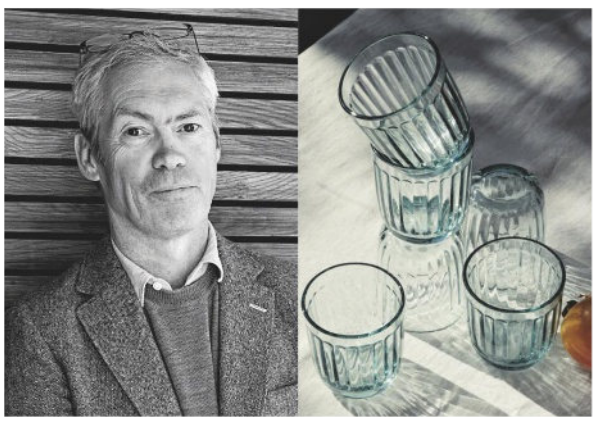
Schön schlicht

— Handarbeit, die man sehen kann. Die Schalen des Keramiker-Duos Kaas + Heger aus dem Westerwald entstehen allesamt auf der Drehscheibe. Kein Überfluss, keine Verschwendung lautet ihr Motto für die Serie „Variabel“. Farblich changieren sie zwischen Zimtbraun und Samtschwarz. Ab 32 Euro, **www.kaas-heger.de**

ANSCHAUEN

BLÜTENREICH

Als Karaffe gedacht, aber auch als Vase geeignet – schließlich heißt das handgefertigte Stück „Fleur-de-Lys“, also Lilienblüte. Die portugiesische Manufaktur, in der die Karaffe entstand, setzt auf umweltschonende Verfahren und fairen Handel. In Rosé (Foto), Grau oder Amber sorgt sie für funkelnde Akzente auf der Tafel. Für Wein, Wasser oder eben Blumen, zudem spülmaschinengeeignet. Von Van Verre, für ca. 38 Euro, z. B. über **www.avocadostore.de**



EINSCHENKEN

GLASKLAR

Jasper Morrison ist einer der erfolgreichsten Industriedesigner unserer Zeit. Auf die Frage, was gutes Design ausmacht, würde er wohl antworten: „Wenn es supernormal ist.“ Denn sein Ziel ist, Alltagsgegenstände subtil zu verbessern. Bestes Beispiel: die Gläser der „Raami“-Kollektion aus recyceltem Glas. 260 ml, 2er-Set, ca. 23 Euro, **www.ittala.de**

ABTROCKNEN

ALTMODISCH

Geschirrtücher aus Leinendamast, gibt es leider immer seltener. Deshalb freuen wir uns über diese Tücher aus Großmutters Nachlass besonders. Gefärbt und veredelt mit floralen Motiven (Handsiebdruck). U. a. 45 x 105 cm, 19 Euro, über **MadameChouChou@web.de**

AUFFÜLLEN

HANDFEST

Nordisch schlicht und besonders zugleich: Für das Salatbesteck „Toss-it“ wird FSC-zertifiziertes Buchenholz erst hohen Temperaturen und Druck ausgesetzt und dann geformt. Liegt gut in der Hand und macht was her. 30 cm, ca. 20 Euro **www.rig-tig.com**

Fotos: Articus & Roettgen Fotografie (1), Douwe Hoogstins/Van Verre (1); Text: Stefanie Meyer

KEIN VORSPÜLEN HIER.

MEHR WASSER DA.

#FinishspartWasser

Perfekte Ergebnisse mit Finish Quantum Ultimate – auch ohne Vorspülen.

KEIN VORSPÜLEN
WASSER SPAREN

ACHIM ELLMER
»e&t«-Küchenchef

MEINE KÜCHE

Neueste Technik, gute Ideen – was mir beim Kochen Freude macht. **1. Folge: der Herd**

„Lange Zeit war für mich der Gasherd das Optimum zum Kochen. Als Profikoch lernte ich in Sterne-Restaurantküchen auch die Steigerung des üblichen Vier-Flammen-Herds kennen: **eine Kochstelle mit einer durchgehenden gusseisernen Platte, die von unten mit einer starken Gasflamme befeuert wird.** In der Mitte herrscht die meiste Hitze, zu den Seiten hin wird sie immer schwächer. So konnten wir gleichzeitig Fleisch scharf anbraten, Gemüse sanft kochen lassen, Saucen, Brühen und Fonds warm halten. Töpfe, Bräter und Pfannen hin- und herschieben, je nachdem, wie viel Hitze wir ihnen gerade geben wollten. **Wenn ich privat koche oder in der »e&t«-Küche Rezepte entwickele, wünsche ich mir oft dieses flexible Agieren am Herd.** Die gängigen Modelle bieten nur vier Zonen, an denen ich kochen kann. Zwar mit verschiedenem Durchmesser, aber spätestens, wenn ich den großen Bräter daraufstelle, merke ich den Nachteil: Die ovale Form passt auf keine der Größen, bekommt so keine gleichmäßige Hitze. Und was ist, wenn ich, etwa für ein Menü, mit mehr als vier Kochgeräten hantieren möchte? Dann wird Kochen zum Tetris-Spiel. Seit Kurzem aber gibt es eine neue Generation von Induktionsherden, die die gewünschte Flexibilität bieten. Auf der gesamten Fläche kann ohne Einschränkung gekocht werden. Schiebt man einen Topf ein Stückchen zur Seite, wandert die Hitze einfach mit. Und der Bräter hat überall Platz. Für mich ein weiterer Schritt in der Evolution des Kochens."

BEWAHREN

TEAMARBEIT

Mit clever-simplem Design kann man uns immer begeistern. Mit sozialem Engagement und Nachhaltigkeit sowieso. Side by Side vereint all dies – ihre mit Preisen ausgezeichneten Produkte werden von Menschen mit Behinderungen hergestellt. Diese Gewürzgläser sind aus dem unteren Teil von Weinflaschen. Der Deckel aus Eiche mit Silikonring hält absolut dicht. 2er-Set, ca. 20 Euro, **www.sidebyside-shop.com**

Der neue Naturschutz

— Gut, dass es Menschen gibt, die hinterfragen, was vielen anderen als selbstverständlich erscheint. Alu- und Frischhaltefolie etwa – praktisch, aber umweltschädlich. Die Macher von Little Bee Fresh suchten nach Alternativen, tränkten Bio-Baumwollstoffe in Bienenwachs und Baumharz und entwickelten so ihre wiederverwertbaren Wachstücher. Mit geschmackvollen Motiven perfekt zum Abdecken von Schüsseln und Einpacken von Lebensmitteln. Ab 6 Euro, **www.little-bee-fresh.de**

Grüne Ideen!

KOMPOSTIEREN

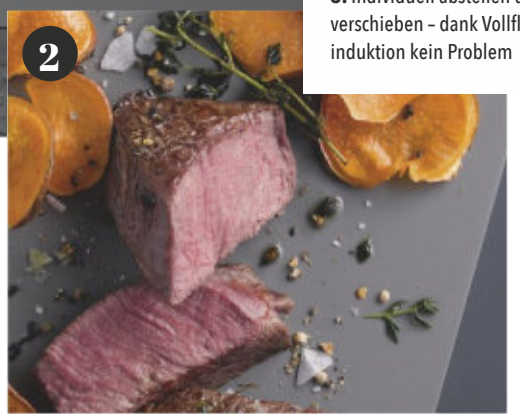
BESTE FREUNDE

Unterschätzt, nicht immer beliebt, dabei unentbehrlich für den Boden: Kompostwürmer fressen sich durch Bio-Abfälle und verwandeln sie zu wertvollem Humus. Für alle, die keinen Garten besitzen, gibt es Wurmkomposter: stylische Holzkisten, die in der Küche oder auf dem Balkon stehen können. Darin leisten die Nützlinge hervorragende Arbeit, sind dabei geruchsneutral und bellen nicht. Ab 120 Euro, **www.wurmkiste.at**

Fotos: Claudia Goedke (1), netpixel.at (1), David Maupilé (1); Text: Claudia Muir

Miele

HOBBYKÖCHE AUFGEPASST!
Dank neuer Funktionen gelingt jede Mahlzeit
1. Smart: Mit der intelligenten Topferkennung wird die Energie besonders effizient genutzt
2. Fleisch wird dank TempControl auf den Punkt gebraten
3. Individuell abstellen und verschieben – dank Vollflächen-induktion kein Problem



SO WIRD DER INDUKTION MÄCHTIG EINGEHEIZT

Schneller, flexibler, innovativer: Jetzt passt sich unser Kochfeld unseren Bedürfnissen an – und nicht andersherum. Möglich machen das die MIELE Geräte der Generation 7000

SMART KOCHEN

KLAR, MIT INDUKTION kochen wir wesentlich schneller und verbrauchen weniger Strom. Aber es geht noch raffinierter: Mit der Vollflächeninduktion der neuen Kochfeld-Generation 7000 von Miele lassen sich bis zu sechs Töpfe, Pfannen oder Bräter gleichzeitig und vor allem beliebig auf dem Kochfeld platzieren. Davon profitieren vor allem diejenigen, die viel mit großem Geschirr hantieren. Es wird aber noch besser: Mithilfe der intelligenten Topferkennung erscheinen die Bedienelemente immer direkt am Kochgeschirr – egal, wo dieses positioniert wird. Verschieben Sie den Topf, so folgt die Zahlenreihe mit. Und wenn wir schon bei Dingen sind, die das Leben einfacher machen: Bei den TempControl-Kochfeldern mit Temperatur-Sensor-Technologie werden Pfannen beim Braten auf optimaler Temperatur gehalten – so brennt garantiert nichts an. Sie sind sich nicht sicher, ob Sie beim Steak den gewünschten Gargrad punktgenau treffen? Dann schafft der CookAssist Abhilfe. Einfach den gewünschten Gargrad auf dem Smartphone eingeben und das Fleisch in die Pfanne geben, sobald diese optimal vorgeheizt ist. Wann dies der Fall ist, verraten das Smartphone oder das Kochfeld. Das Steak muss dann nur noch gewendet werden, wenn die App dazu auffordert. Kochen ganz nach unserem Gschmack!

Weitere Informationen finden Sie unter: miele.de/gen7000

Noch ’n Toast, noch ’n Ei

— Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen. An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten **63. FOLGE: FRENCH TOAST**

Unser Liebling

Mit Bohnenpüree, Bratwurst und grünen Pfefferschoten

1 Dose weiße Bohnen (400 g Füllmenge) ins Sieb gießen, kalt abspülen, abtropfen lassen. **100 g Schalotten** fein würfeln, in der Pfanne in **10 g zerlassener Butter** andünsten. **1 Scheibe Frühstücksspeck** (10–15 g; fein gewürfelt) und Bohnen zugeben, unter Rühren 1 Minute mitgaren. Mit **100 ml Wermut** ablöschen, stark einkochen. Mit **150 ml Wasser** und **1–2 Tl Weißweinessig** auffüllen, 5 Minuten garen. Mit dem Schneidstab zu streichbarem Püree pürieren, salzen und pfeffern. **2 grobe Bratwürste** (à ca. 120 g) mit **2–4 grünen Pfefferschoten** in **2 El Olivenöl** 8–10 Minuten braten, öfters wenden. **3 Eier** (Kl. M) mit **150 ml Milch, Muskat** und **Salz** verquirlen. **4 Sandwich-Scheiben** entrinden, 2 Scheiben mit Püree bestreichen, mit restlichen Scheiben belegen, fest andrücken. Höchstens 2 Minuten beidseitig in die Eiermilch drücken. Wie im Grundrezept (siehe rechte Seite, oben links) braten, warm stellen. In ca. 3 x 4 cm große Würfel schneiden, mit Bohnenpüree, Bratwurst und Pfefferschoten servieren.

Rezepte: Michael Wolken; Fotos: Jorma Gottwald; Text: Inken Baberg

Klassisch mit Zimt-Zucker

GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

3 Eier (Kl. M) mit **150 ml Milch** und **2 El Zucker** in einer Auflaufform kräftig verquirlen. **4 Sandwich-Scheiben** entrinden und insgesamt höchstens 2 Minuten von beiden Seiten in die Eiermilch legen. **2 El Butterschmalz** in 2 großen Pfannen zerlassen. Toasts darin bei mittlerer bis starker Hitze 2 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten. Im Backofen bei 80 Grad warm stellen. **1 El Zucker** mit **½ Tl gemahlenem Zimt** mischen und French Toasts damit bestreuen. Heiß servieren.

Mit Heidelbeeren und Ahornsirup

French Toast wie im Grundrezept (siehe links) zubereiten und warm stellen. Dabei die Eiermilch ohne Zucker zubereiten und nach Belieben mit etwas Salz würzen. **3 Scheiben Frühstücksspeck** (à 10–15 g) halbieren und in der heißen Pfanne knusprig braten. **80 g Heidelbeeren** zugeben und kurz darin erwärmen. **100 g Blauschimmelkäse** zerbröseln. French Toast auf Teller geben, jeweils mit **1 El Ahornsirup** beträufeln und Speck, Heidelbeeren und Blauschimmelkäse darauf verteilen. Mit **Pfeffer** bestreuen und servieren.

Mit Banane und Clotted Cream

1 Banane schälen, klein schneiden und in **200 ml Milch** fein pürieren. **1 Banane** schälen, längs in dünne Scheiben schneiden. **4 Sandwich-Scheiben** entrinden, 2 Scheiben mit der Hälfte der Bananen belegen, mit restlichen Sandwich-Scheiben bedecken, fest andrücken. Höchstens 2 Minuten von beiden Seiten in die Bananenmilch legen. Wie im Grundrezept (siehe oben) braten. Restliche Bananen kurz in der Pfanne braten und herausnehmen. Toasts halbieren und mit Bananen, **12 frischen, verlesenen Himbeeren**, je **1–2 Tl Clotted Cream** und **Puderzucker** anrichten.

Mit Käse und Schinken

3 Eier (Kl. M) mit **150 ml Milch, ½ Tl mildem geräuchertem Paprikapulver** und **Salz** verquirlen. **2 runde Scheiben gekochten Schinken** in 8 Stücke schneiden. **4 Sandwich-Scheiben** entrinden, 2 Scheiben mit Schinken und je **2 Scheiben Schmelzkäse** belegen, mit restlichen Sandwich-Scheiben belegen, fest zusammendrücken. Höchstens 2 Minuten von beiden Seiten in die Eiermilch legen. Wie im Grundrezept (oben links) braten. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft 140 Grad) 8 Minuten weitergaren. Halbieren und mit **rosenscharfem Paprikapulver** bestreuen.

An ihrem Beruf liebt die Tiroler Schnapsbrennerin **Melanie Treffer,** 28, den engen Austausch mit der Natur am meisten

Was machen Sie denn da, Frau Treffer?

„Ich messe den Alkoholgehalt eines Destillates mithilfe einer Alkoholspindel. Diese Arbeit ist nötig, um den Brand – hier ist es einer aus unserer regionalen Eigelsbacherbirne – auf Trinkstärke, also auf 40 bis 45 Volumenprozent, einzustellen. Nach dem Brennen liegt der Alkoholgehalt bei circa 80 bis 85 Volumenprozent. Vor mir liegt die ‚Amtliche Alkoholtafel'. Die benötige ich zum Messen sowie Einstellen der Brände, da Alkohol ein anderes Volumen und eine andere Dichte hat als Wasser. Auch die Temperatur spielt eine Rolle. In der Alkoholtafel finde ich alle Werte, die ich zum Eruieren und Umrechnen brauche, damit ich die Destillate auf Trinkstärke einstellen kann. Mein Vater Gidi gründete 2004 hier in Tirol die Brennerei ‚Gidis Genusswerkstatt', die ich dieses Jahr übernommen habe. Regionalität und Nachhaltigkeit sind uns sehr wichtig. Doch so schön es auch ist, natürliche Rohstoffe zu verarbeiten, ist es gleichzeitig nicht ganz einfach. Am Ende entscheidet die Natur, was im Jahr alles destilliert wird und was nicht.

www.g-schnaps.at

Foto: Markus Kirchgessner; Protokoll: Claudia Muir

100% NATÜRLICHE ZUTATEN. LECKER!

Ohne Aromen & Geschmacks-verstärker wie Glutamat

Ohne Hefe-extrakt

Mit 100% natürlichen Zutaten

In KNORR Fix **100% Natürliche Zutaten** stecken nur Zutaten, die du aus deiner Küche kennst, wie Gemüse, Kräuter und Gewürze. Lecker!

Rezeptideen auf **Knorr.de**

Für eine Tasse Kaffee werden 140 Liter Wasser verbraucht. Geht das nicht auch ressourcenschonender?

Vor der Trocknung werden die roten Kaffeekirschen mit reichlich Wasser gewaschen

Besser trinken

— Statt im Nassen, kann Kaffee genauso gut in der Sonne aufbereitet werden. Auch für den Geschmack ist das ein Gewinn

DAS PROBLEM: HOHER WASSERVERBRAUCH, GROSSE VERSCHMUTZUNG

DURSTIGE BOHNEN

In Zeiten, in denen sich immer mehr Menschen Gedanken um Umwelt- und Klimaschutz machen, rücken neue Begriffe aus der Wissenschaft ins öffentliche Bewusstsein. Virtuelles Wasser zum Beispiel. Das Konzept entwickelte der britische Geografieprofessor John Anthony Allan bereits Mitte der 1990er-Jahre. Es berechnet die gesamte Wassermenge, die für die Herstellung eines Produktes verbraucht wird. Bei Kaffee sind 140 Liter virtuelles Wasser pro Tasse nötig, bis der Verbraucher seinen ersten Schluck nimmt. Ein Großteil wird bei der Aufbereitung der Kaffeebohnen verbraucht. Die sogenannte Nassaufbereitung hilft beim Lösen der Bohne aus dem Fruchtfleisch. Sie soll zwar das Risiko von Qualitätsschwankungen minimieren, ist aber nicht gerade nachhaltig und ressourcenschonend – insbesondere, da viele Anbauländer an Wasserknappheit leiden. Und das Abwasser? Versickert in der Erde oder wird in Flüsse geleitet. Sein Zuckergehalt sorgt dafür, dass sich der pH-Wert des Gewässers verändert und somit Lebensraum vernichtet wird.

DIE LÖSUNG: SONNENGETROCKNET

DER SCHONGANG

Sie ist eine Kunst, braucht Erfahrung sowie Zeit und kann auch mal schiefgehen: Die traditionelle trockene oder „Natural"-Methode ist die natürlichste alternative Aufbereitungsart für Kaffeebohnen. Diese werden nach der Ernte zunächst aus ihrer Schale gelöst, das Fruchtfleisch, welches sie umgibt, dabei aber nicht entfernt. Auf Zementböden, Erde oder auf speziellen Tischen trocknen sie in der Sonne, werden dabei regelmäßig gewendet, bis der gewünschte Feuchtigkeitsgehalt in der Bohne erreicht ist. Dieser liegt meist bei 10 Prozent und darf 12 Prozent nicht übersteigen. Dieser Prozess kann, je nach klimatischen Bedingungen, bis zu fünf Wochen dauern. Die große Kunst liegt darin, zu erkennen, wann die Kaffeebohnen genügend Zeit hatten, ihren Geschmack vollständig zu entwickeln, ohne dass vorher die Fermentation einsetzt, die die Qualität des Kaffees beeinträchtigen würde. Mittlerweile haben einige Kaffeebauern die Methode verbessert, indem sie etwa die Trocknungsstellen beschatten. Ist der richtige Feuchtigkeitsgehalt erreicht, werden die Bohnen in einer Maschine durch Reibung und unter Druck vom Fruchtfleisch gelöst. Viele Kaffeefans schätzen das süße Aroma des sonnengetrockneten Kaffees, der oft unter dem Namen „Natural"-Kaffee vermarktet wird. Denn der Zucker aus dem Fruchtfleisch zieht bei dieser Methode statt ins Abwasser langsam in die Bohnen und verleiht ihnen einen besonderen Geschmack. Zwei empfehlenswerte „Natural"-Kaffees: „Madre Tierra Black" aus Costa Rica (Foto links), 500 g, 17,50 Euro, **www.costaricakaffee.de** und „Hafursa" aus Äthiopien von Coffee Circle, 350 g, 14,90 Euro, **www.coffeecircle.com**

PACKEN WIR'S AN!

Fotos: Getty Images/iStockphoto/Mabelin Santos (1); Text: Claudia Muir

dm

dmBio

aus biologischer Landwirtschaft

Über 400 rein pflanzliche Produkte

EUROPEAN VEGETARIAN UNION · V-LABEL.EU ·

VEGAN

Bio-Vielfalt bei dm

jetzt entdecken!

Markenqualität einkaufen auf dm.de/dmBio

dm_dmBio

¹Haferdrink: Enthält von Natur aus Zucker.

¹Kokosmehl: Im Durchschnitt 72 % weniger Kohlenhydrate als 100 g herkömmliches Mehl.

ÖKO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe

FRUCHTIGES TEUFELSWERK

Höllischer Name, himmlischer Geschmack: Beim „El Diablo“ vereinen sich Agave, Johannisbeere und Ingwer zu einem köstlichen Longdrink

— Tequila hat es hierzulande schwer: Übertüncht von Salz und Zitrone wird er meist als liebloser Shot in der Kneipe heruntergekippt. Dabei bieten Premium-Varianten aus 100 Prozent Agave ein komplexes Aromenspektrum mit frischen Noten von Zitrusfrüchten und Kräutern, von dem Cocktails nur profitieren können. In Kombination mit tiefrotem Cassis-Likör und goldenem Ginger Ale sieht er nicht nur aus wie ein mexikanischer Sonnenuntergang, er schmeckt auch so. Lassen Sie sich also vom Namen „El Diablo“ nicht irritieren – ein Kneipengedeck mit Salz und Zitrone ist deutlich furchteinflößender.

Zugänglicher, als es der Name vermuten lässt: Der „El Diablo“ wickelt mit Frucht und Frische jeden um den Finger

Foto: Jorma Gottwald; Styling: Isabel de la Fuente; Foodstyling: Achim Ellmer; Text und Rezept: Benedikt Ernst. Gläser: Ferm Living. **Adresse Seite 136**

EL DIABLO

*** EINFACH**

Für 2 Gläser

- **2 Bio-Limetten**
- **Eiswürfel**
- **8 cl Tequila blanco (100 % Agave, z. B. Patrón Silver; Spirituosenfachhandel)**
- **3 cl Crème de Cassis (z. B. Cassissée; Spirituosenfachhandel)**
- **20 cl Ginger Ale**

Außerdem: 2 Longdrinkgläser

1. Limetten heiß waschen und trocken reiben. 1 Limette vierteln, restliche Limette in dünne Scheiben schneiden.

2. 2 Longdrinkgläser mit Eiswürfeln füllen. Je 4 cl Tequila und 1,5 cl Crème de Cassis in die Gläser gießen. Je 2 Limettenviertel über den Gläsern ausdrücken und mit einem langen Löffel kurz verrühren. Gläser mit je ca. 10 cl Ginger Ale aufgießen, mit einigen Limettenscheiben garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten
PRO GLAS 0 g E, 0 g F, 8 g KH = 137 kcal (574 kJ)

ANZEIGE

PERFEKT FÜR DEN HERBST: ROTWEINE AUS BORDEAUX

Jetzt wo die Tage langsam aber sicher wieder kürzer werden, genießen wir die letzten Sonnenstrahlen im Freien. Ob bei einem guten Buch auf der Terrasse oder gemeinsam mit Familie und Freunden im Garten. Wer zu herbstlichen Gerichten oder einfach entspannt zum Feierabend Rotweine aus Bordeaux einschenkt, überrascht seine Gäste garantiert! Ein neuer Stil an zeitgemäßen Rotweinen aus Bordeaux setzt sich immer mehr durch: unkompliziert und bereits jung trinkbar. Sie eignen sich perfekt für Einsteiger und Kenner und passen zu herbstlichen Eintöpfen und deftigen Gerichten. Aber auch der klassische etwas komplexere Bordeaux Stil kommt nicht aus der Mode. Bordeaux Weine sind in der Regel Cuvées. Die am weitesten verbreitete Rebsorte in Bordeaux ist Merlot, sie liefert runde, kraftvolle Weine. Durch Cabernet Sauvignon erhalten die Weine die komplexe Tanninstruktur, die Bordeauxliebhaber so schätzen. Cabernet Franc, die älteste Rebsorte im Bordelais, gibt der Cuvée die letzte Finesse.

DIE BORDEAUX TOP 50 SELEKTION

Die Bordeaux Top 50 Selektion, die von einer Fachjury gewählt wurde, gibt einen Überblick über 50 Bordeauxweine im Handel. Aufgeteilt in vier Kategorien „nachhaltige Weine", „frisch & unbeschwert", „geschmeidig & fruchtig" und „vollmundig & komplex" bilden diese Weine die Farb- und Geschmacksvielfalt, die Qualität und die Modernität der Region perfekt ab.

Weitere Infos unter **www.bordeaux.com**

Instagram.com/bordeauxwein
Facebook.com/bordeauxwein

BENS BESTE

Unser Getränke-Redakteur lässt den Sommer noch mal richtig aufglühen: Mit alkoholfreiem Pale Ale, Limo aus unreifen Trauben, Bio-Rosé und italienischem Heidelbeer-Grappa

FAHRERS LIEBLING

Von wegen fade: „Der Kapitän" von Landgang reiht sich ein in die neue Riege spannender alkoholfreier Biere: Am fruchtigen Aromahopfen wurde nicht gespart, dazu kommt eine delikate Malznote. 2,49 Euro, über www.beyondbeer.de

LIMO FÜR WEINTRINKER

Gesäuert mit dem Saft aus unreifen Trauben und abgerundet mit Holunderblüte und Zitronenmelisse hat das Weingut Türk aus dem Kremstal mit „Juzzz" einen spritzigen Volltreffer gelandet. 2,45 Euro, über www.weinguttuerk.at

PROVENCE-ROSÉ AUF CHAMPAGNER-NIVEAU

Kultwinzer Bruno Paillard produziert nicht nur Champagner, sondern auch hervorragende Bio-Rosés in der Provence. Zeigt sich der klassische Rosé (rechts) von Château des Sarrins noch elegant mit feingliedriger Frucht, begeistert der „Secret" mit Tiefe und Komplexität aus der Barrique-Reifung. 13,60 bzw. 20,42 Euro, über www.walterdeitermann.de

STARKES DUETT

Mit süßsäuerlicher Heidelbeerfrucht und geschicktem Einsatz von Botanicals wie Zitronenmelisse und Basilikum wird der „Traviata" zum perfekten Digestif zwischen klassischem Grappa di Moscato und Likör. 19,95 Euro, über www.feinkontor.de

BENEDIKT ERNST
»e&t«-Redakteur

„Dank der experimentierfreudigen Craft-Beer-Szene gibt es heute endlich alkoholfreie Biere, die nicht aus der Not, sondern aus Genuss getrunken werden können. Mehr davon!"

Foto: Jorma Gottwald; Text: Benedikt Ernst. Gläser: Zwiesel. **Adresse Seite 136**

Harmonie im Grünen

Auch ein Garten ist eine Komposition. Und je nachdem, ob Sie es klassisch, etwas funky oder auch wild mögen, wir arrangieren Ihr Grün ganz nach Ihren Vorlieben.

WIR MACHEN DAS!

Die Landschaftsgärtner

Ihre Experten für Garten & Landschaft

TRINKEN HILFT

Mit der Wein-Linie „Help with a Bottle“ wollen der „Bund der Gastfreundschaft“ um Koral Elci und der Weinhändler Schuler einen Beitrag zur Rettung der gebeutelten Gastronomie leisten

Kreatives Engagement für die Gastronomie von morgen: der „Bund der Gastfreundschaft“ um Koral Elci („Kitchen Guerilla“), Patrick Rüther (u. a. „Bullerei“) und Jo Riffelmacher („Salt & Silver“; v. l. n. r.)

Wie ist die Idee zu „Help with a Bottle“ entstanden?
Koral Elci: Es ging vom Weinhändler Schuler aus. Das Team hatte bereits Kontakt zu den Winzern und brauchte einen Partner, der die Spenden effizient nutzen kann – da kamen wir ins Spiel. Alle Einnahmen aus dem Verkauf fließen jetzt an den „Bund der Gastfreundschaft“, einem Zusammenschluss verschiedenster Gastronomen.

Wofür werden die Spenden genutzt?
Es geht nicht um Direkthilfe, dazu reicht die Summe nicht aus. Aber wir können Projekte entwickeln und Wissen anhäufen, das die Gastronomen zur Selbsthilfe nutzen können, zum Beispiel beim Aufbau von unabhängigen Lieferstrukturen. Mit den Geldern können wir Experten zu Rate ziehen und auch unsere Forderungen an die Politik effizienter kommunizieren, zum Beispiel in Form von Kampagnen. Über unsere Social-Media-Kanäle machen wir dabei alles transparent.

Welche Weine gibt es zu kaufen?
Immer mehr Weingüter beteiligen sich, das freut uns sehr. Aus Deutschland ist zum Beispiel ein Riesling vom Weingut Dreissigacker dabei, es gibt aber auch kräftige Rotweine aus der Toskana oder aus Spanien und sogar zwei Schweizer Weine aus dem Wallis.

Die Charity-Weine von „Help with a Bottle“ können bestellt werden über www.helpwithabottle.today/de.

Foto: Thomas Kosikowski; Interview: Benedikt Ernst

Vittel

NATÜRLICHE QUELLE DER VITALITÄT

In Vittel ist Wasser seit jeher eine natürliche Quelle der Vitalität. Deshalb tragen wir seit beinahe 30 Jahren zum Schutz der biologischen Vielfalt bei.

Wasser trägt zur Erhaltung normaler körperlicher und kognitiver Funktionen bei.
Trinken Sie mindestens 2L Wasser pro Tag, aus allen Quellen, im Rahmen einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung sowie einer gesunden Lebensweise.

MEERGEMÜSE

ALGEN als Nahrung und Klimaretter könnten die Lösung für uns alle sein, findet Doris Dörrie. Dabei begeistern sie die Pflanzen eher unter Wasser als auf dem Teller. Von wiegenden Seegraswiesen und einer überraschend knackigen Alternative

Essen hat so viel mit Erinnerungen und Assoziationen zu tun. Besonders bei Algen geht mir das so. Ihr Geruch lässt mich sofort meerjungfrauenartig durch märchenhafte Seegraswiesen schnorcheln, die sich sacht im Rhythmus der Wellen hin und her bewegen. Algen werden gerade als Superfood der Zukunft gehandelt. Liegen sie bei Ihnen schon regelmäßig auf dem Teller? Mich begeistern sie bisher eher unter als über Wasser, außer als Nori zum Einwickeln von Sushi und Kombu für eine Miso-Suppe, ab und an ein Wakame-Salat und Furikake zum Würzen, was jedes Mal wegen des Namens bei den Kindern Lachanfälle hervorruft.

Wir Deutschen haben keine Algen-Tradition in der Küche, obwohl auch bei uns Algen reichlich wachsen, aber in vielen asiatischen Ländern werden sie seit Jahrtausenden gegessen und geschätzt. In Japan war Nori lange Zeit dem Adel vorbehalten, um 700 n. Chr. konnte man sogar mit Nori seine Steuern bezahlen. (Könnten wir nicht dahin zurückkehren? Ein paar Algenblätter vom Sushi pulen, ans Finanzamt schicken und fertig.) Es gibt über hunderttausend verschiedene Arten, die alle essbar sind, denn keine von ihnen ist giftig. Man könnte in Zukunft also beim Schnorcheln gleich die Zutaten fürs Abendessen einsammeln, aber man sollte auf keinen Fall die falschen Algen erwischen, sonst kommt die Posidonia-Polizei. Posidonia-Polizistin zu sein, wäre mein Traumjob. Sie fährt den ganzen Sommer über in einem kleinen Motorboot die Küsten von Ibiza und Formentera ab, hält eine überdimensionale Lupe ins Wasser und ermahnt die Urlauber, auf keinen Fall das Neptungras, nämlich die Posidonia, auszureißen, die unter Naturschutz steht und ausschließlich im Mittelmeer wächst. Sie kann doppelt so viel CO_2 speichern wie eine vergleichbar große Fläche Wald. Algen als Nahrung und Klimaretter könnten für uns alle die Lösung sein. Die Posidonia hat noch niemand auf den Teller gebracht, dafür finden sich allein in Ost- und Nordsee über zweihundert Arten an Grün-, Rot- und Braunalgen. Aber nicht nur ich komme anscheinend nicht so wirklich auf den Geschmack. Ich hab mich bemüht, andere Rezepte zu finden, aber viel mehr als Salat und Miso-Suppe kam nicht dabei raus – bis ich den Queller entdeckte, auch Meeresspargel genannt. Hach! Er lag in einer Fischhandlung in Hamburg, ich hatte ihn noch nie gesehen und durfte probieren: nicht labbrig braun wie die meisten Algen, sondern ein hellgrünes, leicht salziges, knackiges Meergemüse, von dem ich sofort begeistert war. Er wächst in den heimischen Wattenmeeren, wo er jedoch geschützt ist und zum Verzehr dann doch wieder importiert wird. Streng genommen ist er auch keine Alge, sondern eine Blütenpflanze.

Mit dem Queller kann man im Gegensatz zu Algen sehr viel anstellen: als Salat, Gemüse, man kann ihn blanchieren, in Butter anbraten, einlegen, zu Spaghetti servieren, als Beilage zu Fisch und auch Fleisch reichen. Aber das Schönste: Bei jedem Bissen riecht und schmeckt er nach Meer, und ich werfe mich in die Fluten, werde zur Meerjungfrau, tauche tief ab und schwimme davon. —

Doris Dörrie führt Regie, schreibt Bücher, ist Hochschulprofessorin und Japan-Liebhaberin. Gerade sind ihre kulinarischen Kolumnen aus »e&t« als Buch erschienen: „Die Welt auf dem Teller: Inspirationen aus der Küche“ (Diogenes, 22 Euro). Für uns beschreibt sie jeden Monat kleine Momente von großem Genuss.

Illustrationen: iStockphoto; Foto: Dieter Mayr

Sammelspaß für alle Nachbarn.

Monstermäßige Neuigkeiten!
Das große Sammeln geht los! Vom 14.9. bis zum 10.10.2020 bekommt ihr je 15 € Einkaufswert eine monstermäßige Sammelfigur in eurem PENNY Markt geschenkt! Für den Fall, dass keine Sammelfiguren mehr vorrätig sind, behält sich PENNY vor, die Aktion vorzeitig zu beenden. Also, nichts wie hin und lossammeln!

THE MISFITS: TOO TASTY TO BE UGLY™ & © 2017 TCC Global NV. All rights reserved.

PENNY Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln

Erstmal zu Penny

PENNY.

Für Herbst und Seele

Jetzt lockt der Wochenmarkt mit einer üppigen Auswahl an Obst und Gemüse. Greifen Sie unbedingt zu! Kürbis-Birnen-Tarte, Kalbsrippchen auf Wurzelgemüse oder Feigen-Trauben-Salat mit gebratener Wachtel versprechen köstliche Erlebnisse an goldenen Abenden

REZEPTE ACHIM ELLMER, MARCEL STUT **FOTOS** THORSTEN SUEDFELS
STYLING ANNE BECKWILM **TEXT** BENEDIKT ERNST

Bohnensalat mit Tahin-Dressing und Seelachsfilet

Unser fantastischer Herbstsalat begeistert mit fünf verschiedenen Bohnensorten, knusprigen Zwieblringen und cremig-würzigem Dressing. **Rezept Seite 40**

Kürbis-Birnen-Tarte

Obst und Gemüse im perfekten Zusammenspiel: Birne und Kürbis vereinen sich unter würzigem Taleggio. Eine Tarte, die die Sonne aufgehen lässt, egal zu welcher Tageszeit.
Rezept Seite 44

Titel-Rezept

Maronen-Semmelknödel mit gebratenen Tomaten

Herzhaft-nussige Knödel gehen mit cremigem Ricotta und karamellisierten Tomaten auf die Reise – so köstlich wie ein Kurzurlaub in Italien.
Rezept Seite 48

Foto Seite 37

Bohnensalat mit Tahin-Dressing und Seelachsfilet

**** MITTELSCHWER, RAFFINIERT**

Für 3 Portionen

BOHNENSALAT
- 250 g frische weiße Palbohnen
- 1 Lorbeerblatt
- 5 El Olivenöl
- Salz
- 150 g Dicke Bohnenkerne (ersatzweise TK)
- 150 g Brechbohnen
- 150 g Wachsbohnen
- 150 g Schneidebohnen
- 4 El Weißweinessig
- Pfeffer
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- 100 g bunte Kirschtomaten
- 20 g Pinienkerne (geröstet)
- ½ Bund Bohnenkraut
- 10 g Berberitzen
- 1 kleiner Radicchio (ca. 60 g)

TAHIN-DRESSING UND ZWIEBELN
- 50 g Tahin (helle Sesampaste)
- 1 El Zitronensaft
- Salz • 1 Msp. Chiliflocken
- 2 Zwiebeln (à 70 g)
- 1 El Mehl
- 80 ml Öl (z. B. Maiskeimöl)

FISCHFILETS
- 3 Seelachsfilets (à 80 g; mit Haut, ohne Gräten)
- Salz • Pfeffer
- 1 El Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 1 kleine Zimtstange (5 cm)
- ½ Tl Kreuzkümmelsaat

1. Palbohnen mit reichlich Wasser in einen Topf geben, Lorbeerblatt und 1 El Olivenöl zugeben. Langsam aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze 30–40 Minuten gar kochen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit Salz würzen. Im Sud abkühlen lassen.

2. Inzwischen Dicke Bohnenkerne in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Kerne aus den Häuten drücken. Brechbohnen, Wachsbohnen und Schneidebohnen putzen und waschen. Schneidebohnen in 3 cm große Stücke schneiden. Brechbohnen und Wachsbohnen halbieren. Bohnen in kochendem Salzwasser 6–8 Minuten garen, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Essig mit 3 El vom Palbohnen-Sud und restlichem Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Palbohnen mit einer Schaumkelle aus dem Sud nehmen und mit den anderen Bohnen in eine Schüssel geben. Bohnen mit der Vinaigrette vermischen und 20 Minuten ziehen lassen.

3. Rote Zwiebel fein würfeln. Tomaten waschen und grob würfeln. Pinienkerne grob hacken. Bohnenkraut von den Stielen abzupfen und grob hacken. Zwiebeln, Tomaten, Pinienkerne, Bohnenkraut und Berberitzen zum Bohnensalat geben. Radicchio putzen, waschen, in grobe Stücke zupfen und abtropfen lassen.

4. Tahin mit 6 El Palbohnen-Sud, Zitronensaft, etwas Salz und Chiliflocken verrühren. Zwiebeln in dünne Ringe schneiden, in Mehl wenden, in ein Sieb geben und überschüssiges Mehl abschütteln. Öl in einer breiten Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne mit Zimtstange und Kreuzkümmelsaat erhitzen. Fischfilets darin 2 Minuten von jeder Seite bei starker Hitze knusprig braten. Bohnensalat mit Radicchio, Fischfilets, Tahin-Dressing und Zwiebelringen in Schalen anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden
PRO PORTION 35 g E, 40 g F, 38 g KH = 699 kcal (2928 kJ)

Tipp Statt frischer weißer Palbohnen können Sie 100 g getrocknete verwenden (lange Einweich- und Kochzeiten beachten!).

Foto rechts

Wild-Pie mit Polenta und Nüssen

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT**

Für 6 Portionen

RAGOUT
- 300 g Möhren
- 300 g Sellerie
- 200 g kleine Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1,5 kg Wildschweinschulter (ohne Knochen)
- 1 Tl getrockneter Thymian
- 4 Pimentkörner
- 2 Sternanis
- 1 Tl Fenchelsaat
- 3 Wacholderbeeren
- 2 Tl schwarze Pfefferkörner
- 3 Kardamomkapseln
- 1 El edelsüßes Paprikapulver
- 2 Tl grobes Meersalz
- 5 El Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 1 El Tomatenmark
- 300 ml Rotwein
- 500 ml Wildfond
- 2 Tl Speisestärke • Salz

POLENTA
- 80 g Haselnusskerne
- 200 ml Milch
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zweig Rosmarin • Salz
- Muskat (frisch gerieben)
- 100 g Polenta
- 60 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)
- 30 g Butter
- 2 El Petersilie (fein gehackt)

Außerdem: runde Auflaufform (28 cm Ø)

1. Möhren und Sellerie putzen, schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. Schalotten halbieren. Knoblauch grob hacken. Fleisch in 3 cm große Würfel schneiden, dabei Fett und Sehnen entfernen. Für die Gewürzmischung alle Gewürze mit grobem Meersalz in einem Mörser gut zerstoßen. Fleisch mit der Hälfte der Mischung rundum einreiben.

2. 3 El Öl in einem großen Bräter erhitzen. Fleisch darin in 2 Portionen braun anbraten und in eine Arbeitsschale geben. Restliches Öl im Bräter erhitzen, Gemüse darin 15 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren gleichmäßig bräunen. Fleisch mit dem Fleischsaft wieder zugeben. Tomatenmark einrühren und 1 Minute mitrösten. Rotwein in 2 Portionen zugeben und einkochen lassen. Wildfond zugießen, restliche Gewürzmischung zugeben. Ragout im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene zugedeckt 3 Stunden schmoren. Ragout aus dem Ofen nehmen und auf dem Herd 1-mal aufkochen. Mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke leicht binden. Mit Salz abschmecken, beiseitestellen.

3. Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hellbraun rösten. Milch, Brühe, Lorbeerblatt und Rosmarin mit etwas Salz und Muskat in einen Topf geben und aufkochen. Polenta mit dem Schneebesen einrühren und bei kleinster Hitze 15–20 Minuten quellen lassen. Die Hälfte des geriebenen Käses einrühren. Polenta beiseitestellen, Lorbeer und Rosmarinzweig entfernen und etwas abkühlen lassen.

4. Ragout in eine Auflaufform geben. Polenta mit einem Löffel in Nocken auf dem Ragout verteilen. Restlichen Käse und Butter in Flöckchen auf der Polenta verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Umluft (Gas 3–4, Ober-/Unterhitze 220 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20–30 Minuten goldgelb überbacken. Pie aus dem Ofen nehmen, mit Haselnüssen und Petersilie bestreuen und servieren. Dazu passt frischer Salat.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Garzeit 3:30 Stunden
PRO PORTION 58 g E, 48 g F, 24 g KH = 803 kcal (3369 kJ)

Tipp Das Ragout kann mehrere Tage im Voraus, die Polenta 4–5 Stunden vorher zubereitet werden. In dem Fall das Ragout vor dem Backen kurz erwärmen.

Wild-Pie mit Polenta und Nüssen

Mürbe geschmorte Stücke von der Wildschweinschulter machen es sich mit Wurzelgemüse unter einer knusprig-herzhaften Polenta-Haube gemütlich, geröstete Haselnüsse lassen es knacken.
Rezept links

Portobello-Pilze mit Dinkel und Tofu-Dressing

Mit Miso mariniert und von Dinkel und Grillgemüse flankiert zieht der Portobello-Pilz eine amtliche Show ab – ganz ohne fleischige Begleitung. Sein Erfolgsgeheimnis: cremiges Seidentofu-Dressing! **Rezept Seite 48**

DIESE SEITE Teller und Schälchen: H&M Home, Becher: Lys Vintage. RECHTE SEITE Platte: H&M Home. **Adressen Seite 136**

Kalbsrippchen aus dem Ofen

So saftig, so zart, so praktisch: Ist das Gemüse einmal geschnitten und die Gewürzmischung gemörsert, übernimmt Ihr Backofen den Rest der Arbeit.
Rezept Seite 49

Foto Seite 38 und Titel

Kürbis-Birnen-Tarte

*** EINFACH, VEGETARISCH**

Für 4 Portionen

- 10 g frische Hefe
- 1 Tl Honig
- 275 g Mehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
- 100 g Dinkelmehl (Type 630)
- Salz
- Muskat (frisch gerieben)
- 7 El Olivenöl
- 4 El Kürbiskerne
- 400 g Butternusskürbis
- 2 kleine Birnen
- 2 El Zitronensaft
- Pfeffer
- 200 g Taleggio
- 4 Stiele Thymian
- 2 El Crème fraîche
- 60 g feine Rauke
- 40 g Radicchio
- 2 El Weißweinessig
- 1 Schalotte

1. 225 ml lauwarmes Wasser in eine Rührschüssel geben. Hefe und Honig darin auflösen. Beide Mehlsorten, 1 Tl Salz, 1 Prise Muskat und 1 El Olivenöl zugeben und in der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig abdecken und an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen.

2. Inzwischen Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Kürbis schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Birnen waschen, vierteln, entkernen und in ca. 5 mm dicke Spalten schneiden. Kürbis und Birne in einer Schüssel mit 2 El Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen. Käse in Stücke zupfen. Thymianblättchen grob abzupfen.

3. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen flach drücken und von innen nach außen zu einem runden Fladen mit einem ca. 1 cm breiten Rand formen. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Crème fraîche auf dem Teig verteilen. Nacheinander dachziegelartig mit Kürbis- und Birnenscheiben belegen. Thymianblättchen und Käse darauf verteilen. Tarte im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 35–40 Minuten backen.

4. Inzwischen Rauke und Radicchio waschen und trocken schleudern. Radicchio in kleine Stücke zupfen. Restliches Olivenöl mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Schalotte fein würfeln und zugeben.

5. Tarte aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. Rauke und Radicchio mit dem Dressing mischen. Tarte mit Salat und Kürbiskernen anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Gehzeit 45 Minuten
PRO PORTION 27 g E, 39 g F, 79 g KH = 816 kcal (3420 kJ)

„Ich liebe die süß-herzhaften Kombinationen asiatischer Länderküchen – im Herbst lassen sich solche Kontraste auch perfekt mit regionalem Obst und Gemüse herstellen.“

»e&t«-Koch Marcel Stut

Foto rechts

Feigen-Trauben-Salat mit gebratenen Wachteln

*** EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT**

Für 4 Portionen

- 1 Tl Wacholderbeeren
- 1 Tl schwarze Pfefferkörner
- 1 Tl getrockneter Thymian
- 1 Tl getrockneter Oregano
- Salz
- 1 Tl Madras-Currypulver (z. B. von Ingo Holland; über www.altesgewuerzamt.de)
- 1 Msp. gemahlener Zimt
- 4 Wachteln (küchenfertig)
- 150 g Baguette
- 8 El Olivenöl
- 2 rote Zwiebeln (120 g)
- 1 Tl Aceto balsamico
- Pfeffer
- 100 g Endiviensalat
- 5 frische Feigen
- 150 g Weintrauben
- 2 El Pinienkerne
- 1 Tl Butter (5 g)
- 2 Stiele Estragon
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 2 El Apfelessig
- 1 Tl flüssiger Honig
- 1 El grober Senf

1. Für die Gewürzmischung Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Thymian, Oregano, 1 Tl Salz, Currypulver und Zimt im Mörser fein mahlen. Wachteln innen und außen mit der Gewürzmischung einreiben.

2. Baguette in dünne Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Scheiben mit 2 El Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10–15 Minuten goldbraun rösten. Mit Salz würzen und vom Backblech nehmen.

3. Zwiebeln in Spalten schneiden. 1 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze auf den Schnittflächen goldbraun rösten. Mit Balsamessig ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Pfanne auswischen.

4. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Feigen waschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Trauben waschen, von den Stielen abzupfen und halbieren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

5. Butter und 1 El Öl in der gesäuberten Pfanne erhitzen und die Wachteln darin kurz bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braun anbraten. Wachteln auf das Backblech geben, mit dem Bratfett beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten garen. Backofen ausschalten und die Wachteln bei leicht geöffneter Backofentür 5 Minuten ziehen lassen.

6. Estragon- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Restliches Öl, Apfelessig, Honig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren.

7. Salat, Feigen, Trauben, Brotscheiben, Zwiebeln und Dressing mischen und mit den Wachteln anrichten. Mit Pinienkernen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:05 Stunden
PRO PORTION 39 g E, 29 g F, 41 g KH = 605 kcal (2535 kJ)

RECHTE SEITE Schalen und Glas: Lys Vintage. **Adresse Seite 136**

Feigen-Trauben-Salat mit gebratenen Wachteln

Schwer zu sagen, wer der Star auf dem Teller ist: die saftig gebratene Wachtel oder der süß-herzhafte Salat mit knusprig gerösteten Brotscheiben. **Rezept links**

Buletten-Lauch-Auflauf mit Gruyère

Wie kann man klassische Hackbällchen noch besser machen? Unser Vorschlag: In feinem Weißwein-Lauch-Sud garen und mit kernigem Gruyère gratinieren!
Rezept rechts

Foto links

Buletten-Lauch-Auflauf mit Gruyère

*** EINFACH, RAFFINIERT**

Für 6 Portionen

- **70 g Weißbrot (vom Vortag)**
- **1 Bund glatte Petersilie**
- **150 g Zwiebeln**
- **5 El Öl (z. B. Maiskeimöl)**
- **3 Tl getrockneter Majoran**
- **600 g gemischtes Hackfleisch**
- **1 Ei (Kl. M)**
- **Salz**
- **Pfeffer**
- **2 Stangen Lauch (à 350 g)**
- **1 Bund Frühlingszwiebeln**
- **100 ml Weißwein**
- **250 ml Fleischbrühe oder Kalbsfond**
- **Muskat (frisch gerieben)**
- **100 g Gruyère**

1. Brot in 200 ml Wasser einweichen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Zwiebeln fein würfeln. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin 5 Minuten glasig dünsten. Zwiebelmasse mit Petersilie und Majoran in eine große Schüssel geben und kurz abkühlen lassen. Brot gut ausdrücken. Hackfleisch, Ei und Brot zur Zwiebelmasse geben und alles gut verkneten, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse mit befeuchteten Händen ca. 18 gleich große Fleischbällchen formen. 20 Minuten kalt stellen.

2. Lauch putzen, waschen, trocken tupfen und in ca. 5 cm breite Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und quer halbieren.

3. 2 El Öl im Bräter erhitzen. Fleischbällchen darin bei starker Hitze rundum kurz anbraten, aus dem Bräter nehmen. Restliches Öl in den Bräter geben, Lauchstücke darin bei mittlerer Hitze rundum 5 Minuten braten. Mit Wein und Brühe auffüllen, 1-mal aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Lauch, Brühe, Fleischbällchen und Frühlingszwiebeln in einer Auflaufform verteilen.

4. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten garen. Käse grob raspeln und nach der Hälfte der Garzeit auf dem Auflauf verteilen. Auflauf aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und mit Baguette servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden
PRO PORTION 27 g E, 32 g F, 11 g KH = 459 kcal (1920 kJ)

„Als Vorbild diente die klassische französische Zwiebelsuppe – mit verschiedenen Zwiebelgewächsen und kräftigem Käse überbacken."

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

Foto Seite 39

Maronen-Semmelknödel mit gebratenen Tomaten

*** EINFACH, VEGETARISCH**

Für 4 Portionen

- 250 g altbackene Brötchen
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 200 g gegarte Maronen (Vakuumbeutel)
- 1 Zwiebel (60 g)
- 40 g Butter
- 200 ml Vollmilch
- 3 Eier (Kl. M)
- 3 El Röstzwiebeln
- 30 g Semmelbrösel
- Muskat (frisch gerieben)
- Salz
- Pfeffer
- 800 g Tomaten
- 2 El brauner Zucker
- Cayennepfeffer
- 1 Bio-Zitrone
- 2 rote Zwiebeln (120 g)
- Zucker
- 6 Stiele Oregano
- 6 Stiele Basilikum
- 4 El Kürbiskernöl
- 3 El Aceto balsamico
- 3 El Olivenöl
- 4 kleine Ricotta (à 100 g)

1. Brötchen in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Petersilie mit den Stielen fein schneiden. Maronen mittelfein hacken. Zwiebel fein würfeln und in 20 g Butter glasig dünsten. Petersilie und Maronen zugeben und kurz mitdünsten. Milch zugießen und erwärmen. Zwiebel-Milch über die Brötchen gießen und 10 Minuten ziehen lassen. Eier, Röstzwiebeln und Semmelbrösel zugeben und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Knödelteig mit den Händen zu einer gleichmäßigen Masse verkneten. Masse mit befeuchteten Händen zu 8 Knödeln formen und in einen großen Topf mit kochendem Salzwasser geben. Bei milder Hitze 20 Minuten gar ziehen lassen. Restliche Butter in einem Topf bei milder Hitze bräunen.

2. Inzwischen Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze keilförmig entfernen. Zucker, 1 Tl Salz, ½ Tl Pfeffer und 1 Prise Cayenne mischen. Die Schnittflächen der Tomaten mit der Gewürzmischung bestreuen und leicht andrücken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und 3 El Saft auspressen. Rote Zwiebeln in feine Scheiben schneiden und mit Zitronensaft, 1 Prise Zucker und Salz mischen.

3. Oregano- und Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Kürbiskernöl und Balsamessig verrühren und mit Salz würzen.

4. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Tomaten darin auf den Schnittflächen ca. 1 Minute scharf anbraten.

5. Knödel mit der Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und kurz abtropfen lassen. Ricotta abtropfen lassen, auf Tellern anrichten und mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer bestreuen. Knödel und Tomaten auf die Teller verteilen und mit Kräutern und Zwiebeln bestreuen. Knödel mit brauner Butter und Dressing beträufeln und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde
PRO PORTION 26 g E, 47 g F, 92 g KH = 941 kcal (3939 kJ)

Foto Seite 42

Portobello-Pilze mit Dinkel und Tofu-Dressing

*** EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH**

Für 4 Portionen

- 2 rote Paprikaschoten
- Salz • Pfeffer
- 2 El Zitronensaft
- 200 g Kochdinkel (Bio-Laden; siehe Tipp)
- 4 El Kürbiskerne
- 10 Stiele Koriandergrün
- 1 Knoblauchzehe
- 10 El Olivenöl
- 1 Tl Chiliflocken
- 4 Portobello-Pilze
- 1 El helle Miso-Paste
- 3 El Sojasauce
- 2 Tl Honig
- 200 g Seidentofu (Bio-Laden)
- 10 g frischer Ingwer
- 2 Tl Apfelessig
- 2 El Tahin (helle Sesampaste)
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Römersalatherzen

1. Paprika putzen, waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Paprikaviertel mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem heißen Backofengrill 15–20 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika aus dem Backofen nehmen, mit einem feuchten Küchentuch 10 Minuten abdecken und ausdämpfen lassen. Anschließend häuten und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

2. Dinkel nach Packungsanweisung in kochendem Wasser garen.

3. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, auf einem Teller abkühlen lassen und mittelfein hacken. Koriander mit den zarten Stielen fein schneiden. Knoblauch fein hacken. Kürbiskerne, Koriander und Knoblauch mit 5 El Öl mischen und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

4. Inzwischen die Stiele der Pilze, falls nötig, so kürzen, dass die Pilze eben liegen. 2 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Pilze darin 10 Minuten bei starker Hitze braten, dabei ab und zu wenden. Miso-Paste, 2 El Sojasauce, 1 Tl Honig und 2 El Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze aus der Pfanne nehmen, mit der Miso-Mischung bestreichen, nebeneinander mit den Deckeln nach unten in eine Auflaufform setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten backen.

5. Dinkel im Sieb abgießen und mit Salz würzen.

6. Tofu im Sieb abtropfen lassen. Ingwer schälen und mit Tofu, restlichem Honig, restlicher Sojasauce, Essig, Tahin, 40 ml Wasser und 1 Prise Salz mit dem Schneidstab glatt pürieren. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Römersalat waschen, trocken schütteln und längs halbieren.

7. Schnittflächen der Salat-Hälften mit restlichem Öl bestreichen und mit Salz würzen. Salat am besten In einer Grillpfanne 1–2 Minuten bei starker Hitze auf den Schnittflächen braten.

8. Dinkel, Pilze, Paprika, Salat und Tofu-Dressing auf Tellern anrichten, mit Kürbiskern-Salsa beträufeln, mit Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden
PRO PORTION 23 g E, 41 g F, 43 g KH = 671 kcal (2812 kJ)

Tipp Statt Kochdinkel können Sie auch normalen Dinkel verwenden. Verglichen mit Kochdinkel hat er mehr Biss, und die Garzeit ist etwas länger.

RECHTE SEITE Porträt: David Maupilé

Foto Seite 43

Kalbsrippchen aus dem Ofen

*** EINFACH, GUT VORZUBEREITEN**

Für 4 Portionen

- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
- 1 Tl helle Senfsaat
- 1 Tl Kümmelsaat
- 1 El getrockneter Majoran
- 1 Tl getrockneter Thymian
- 1 Tl schwarze Pfefferkörner
- Salz
- 1,5 kg Kalbsrippchen (beim Metzger vorbestellen)
- 200 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g bunte Möhren
- 300 g Rote Bete
- 500 g kleine Kartoffeln (Drillinge) • Pfeffer
- 100 ml Weißwein
- 200 ml Kalbsfond
- 6 Stiele Thymian
- 4 Zweige Rosmarin
- 2 El Apfeldicksaft
- 1 Tl Dijon-Senf

Außerdem: große Auflaufform

1. Für den Rub Paprikapulver, Senfsaat, Kümmel, Majoran, Thymian, Pfefferkörner und 1 Tl Salz im Mörser fein mahlen.

2. Kalbsrippchen in kleinere Stücke à 2–3 Knochen schneiden, rundum mit dem Rub würzen. Fleisch in einer großen Auflaufform verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Gas 1, Umluft nicht geeignet) auf der 2. Schiene von unten 1 Stunde garen.

3. Inzwischen Schalotten längs halbieren. Knoblauch andrücken. Möhren und Rote Bete schälen (Küchenhandschuhe benutzen!) und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und längs halbieren.

4. Fleisch aus dem Ofen nehmen. Rippchen auf einen Teller geben, Gemüse in der Form verteilen, salzen und pfeffern. Rippchen mit der Fleischseite nach oben auf das Gemüse setzen. Wein, Fond, Thymian und Rosmarin zugeben, 1 weitere Stunde garen.

5. Apfeldicksaft und Senf glatt rühren, das Fleisch damit bestreichen. Temperatur auf 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht geeignet) erhöhen und in weiteren 30–45 Minuten zu Ende garen. Herausnehmen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Garzeit 2:45 Stunden
PRO PORTION 33 g E, 16 g F, 35 g KH = 445 kcal (1867 kJ)

MARCEL STUT
»e&t«-Koch

„Machen Sie ruhig ein paar Semmelknödel mehr – in Scheiben angebraten schmecken sie auch am nächsten Tag großartig.“

WORKSHOP-SERIE. FOLGE 5

BLEIBT ALLES ANDERS

Gefüllte Paprika sind heiß geliebt und schnell gemacht. »e&t«-Koch Marcel Stut gibt dem Klassiker der Wohlfühlküche einen neuen, spannenden Dreh

REZEPTE MARCEL STUT **FOTOS** JORMA GOTTWALD
STYLING ANKA REHBOCK **TEXT** INKEN BABERG

Serie Comfort Food

Deckel drauf: Marcel füllt die Paprika und setzt das obere Drittel anschließend wieder auf die Schote. So bleiben alle Aromen erhalten

GEFÜLLTE PAPRIKA

Sehen aus wie immer, doch die Hackfleischfüllung überrascht mit einer orientalischen Würze. Gegart werden die Schoten auf Tomaten und Rosinen, ein Minz-Joghurt steuert milde Akzente bei.
Rezepte Seite 53

Unser Koch gibt den Bulgur in die heiße Geflügelbrühe. Sie gibt dem Getreide eine Extraportion Geschmack.

Halb und halb: Erst wird das Rinderhack angebraten, dann kommen Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne.

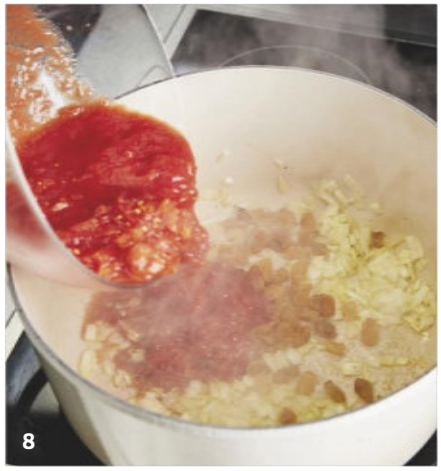
Marcel bringt jetzt Farbe und Aroma ins Spiel, würzt mit Raz el Hanout und – passend zur Paprika – Paprikapulver.

Nun hackt Marcel die Petersilie, die mit in die Hackfleischmischung kommt. Auch die zarten oberen Stiele verwendet er.

Der gekochte Bulgur kommt zum Hack. „So wird die Füllung noch lockerer als mit Reis“, erklärt unser Profi.

Von den Paprika hat Marcel einen Deckel abgeschnitten und entfernt mit einem Esslöffel Kerngehäuse samt Trennwänden.

Die Hackfleisch-Bulgur-Füllung drückt Marcel immer wieder leicht mit einem Löffel in die Paprika.



Zwiebeln, Rosinen und Tomaten bilden die Basis für die Sauce. Darauf schmoren dann die gefüllten Paprika.

Warum fünf Paprika für vier Personen? „Die sind so lecker, einer will auf jeden Fall einen Nachschlag”, sagt Marcel.

Gefüllte Paprika

*** EINFACH, RAFFINIERT**

Für 4 Portionen

- 600 ml Geflügelbrühe
- 100 g feiner Bulgur
- 3 Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe
- 4 El Olivenöl
- 400 g Rinderhack
- 1 El Raz el Hanout (nordafrikanische Gewürzmischung)
- 1 Tl rosenscharfes Paprikapulver
- 3 El Tomatenmark
- Salz • Pfeffer
- 1 Bund glatte Petersilie
- 5 Paprikaschoten (rote und gelbe; à ca. 200 g)
- 40 g Rosinen
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g Füllmenge)
- Zucker

1. 250 ml Brühe in einem Topf aufkochen. Bulgur zugeben, vom Herd nehmen und 10 Minuten zugedeckt quellen lassen.

2. Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch fein hacken. 2 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin bei mittlerer Hitze unter Rühren krümelig braten. Knoblauch und ⅔ der Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Raz el Hanout, Paprikapulver und Tomatenmark zugeben und unter Rühren dünsten. Hackmischung zum Abkühlen in eine Schale füllen. Petersilie mit den zarten Stielen fein hacken, mit dem Bulgur unter das Hack mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Deckel der Paprikaschoten abschneiden. Kerne und Trennhäute in den Schoten mit einem Esslöffel entfernen, Paprika auf der Unterseite leicht begradigen, damit sie stehen bleiben. Schoten mit Hackmasse füllen.

3. Restliches Öl in einem Bräter erhitzen und die restlichen Zwiebeln darin glasig dünsten. Rosinen, gehackte Tomaten und restliche Brühe zugeben und mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. Aufkochen und Paprikaschoten und -deckel nebeneinander hineinsetzen.

4. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 35–40 Minuten garen. Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und mit Minz-Joghurt und Salat (siehe Rezepte unten) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden
PRO PORTION 28 g E, 26 g F, 38 g KH = 526 kcal (2204 kJ)

Köstlicher Dreiklang: Zu den gefüllten Paprika serviert Marcel Minz-Joghurt und einen Möhren-Beten-Salat mit Pistazien

Möhren-Beten-Salat

*** EINFACH, RAFFINIERT, VEGAN**

Für 4 Portionen

- 4 El geröstete Pistazienkerne (geschält)
- 1 El Weißweinessig
- 4 El Zitronensaft
- Salz • Pfeffer • Zucker
- 4 El Olivenöl
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 2 mittelgroße Möhren
- je 1 Gelbe und Rote Bete
- 1 säuerlicher Apfel

1. Pistazien grob hacken. Essig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Öl in einer Schüssel zum Dressing verrühren. Petersilienblätter abzupfen, grob schneiden. Möhren und Beten (Küchenandschuhe benutzen!) schälen, grob raspeln und mit der Petersilie zum Dressing geben. Apfel bis zum Kerngehäuse grob raspeln und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, kurz ziehen lassen, mit Pistazien bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten
PRO PORTION 3 g E, 18 g F, 15 g KH = 250 kcal (1048 kJ)

Minz-Joghurt

*** EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH**

Für 4 Portionen

- 500 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- 4 Stiele Minze
- 1 Mini-Bio-Gurke
- 2 El Olivenöl
- 1–2 Tl getrockneter Oregano
- Salz
- Pfeffer
- 1 Granatapfel (Kerne ausgelöst)

1. Joghurt glatt rühren. Minzblätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Gurke waschen, trocken tupfen und grob raspeln. Beides zum Joghurt geben. Olivenöl, Oregano, Salz und Pfeffer zugeben und glatt rühren. Mit Granatapfelkernen bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten
PRO PORTION 4 g E, 17 g F, 8 g KH = 213 kcal (892 kJ)

Lammrouladen mit Spinat-Feta-Füllung

Vor dem Füllen wird das Fleisch mit Tahin bestrichen. Ein Taboulé aus Bulgur und knackigen Romanesco-Stückchen macht den Genuss vollkommen. **Rezepte Seite 58**

Zeit, dass sich was dreht

Rouladen führen regelmäßig die Liste der Lieblingsgerichte an. Meistens der Klassiker vom Rind. Dabei lässt sich auch Gemüse kreativ verwickeln – oder Lamm. Selbst bei der Rinderroulade fällt unserem Koch ein neuer Dreh ein. Vier zeitgemäße Rollen

REZEPTE MICHAEL WOLKEN **FOTOS** JORMA GOTTWALD **STYLING** KATJA RATHJEN **TEXT** MARIANNE ZUNNER

Auberginenröllchen mit Brokkoli-Ricotta-Füllung

Unter der Gemüsehülle stecken noch gemahlene Haselnüsse und Parmesan. Ein Tomaten-Spinat-Gemüse unterstreicht den mediterranen Charakter der Röllchen. **Rezept Seite 60**

DIESE SEITE Serviette: Merci. LINKE SEITE Teller: Motel a Milo; Gabel: Butlers. **Adressen Seite 136**

Rinderrouladen mit Speck-Zwiebel-Füllung

Etwas Miso verleiht der Sauce eine Extraportion Umami. Ein flaumiges Kartoffelpüree und der Möhren-Kraut-Salat erweisen sich als würdige Partner des Klassikers. **Rezepte rechts**

Foto links

Rinderrouladen mit Speck-Zwiebel-Füllung

*** EINFACH, GUT VORZUBEREITEN**

Für 4 Portionen

ROULADEN
- 220 g dicke Möhren
- 220 g Knollensellerie
- 350 g Zwiebeln
- 4 Rouladenscheiben (aus der Rinderhüfte, à ca. 200 g)
- Salz • Pfeffer
- 4 Tl mittelscharfer Senf
- 8 dünne Scheiben durchwachsener Speck (à ca. 15 g)

SAUCE
- 100 g Möhren
- 100 g Knollensellerie
- 200 g Zwiebeln
- 5 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- Peffer
- 1 El Tomatenmark
- 150 ml Rotwein
- 200 ml Rinderfond
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Stiele Thymian
- 1 Tl dunkle Miso-Paste
- 1 El Speisestärke

Außerdem: Plattiereisen, 4 Rouladennadeln oder Küchengarn

1. Für die Rouladen Möhren und Sellerie putzen, schälen und jeweils in ca. 1 cm breite und ca. 6 cm lange Stifte schneiden. Zwiebeln halbieren, in feine Streifen schneiden. Fleischscheiben zwischen Klarsichtfolie dünn plattieren. Nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit je 1 Tl Senf bestreichen. Mit je 2 Scheiben Speck und je ¼ der Zwiebeln belegen. Jeweils einige Möhren- und Selleriestifte quer auf das untere Drittel legen, die Längsseiten der Fleischscheiben etwas darüberklappen und das Fleisch von einer Schmalseite her fest aufrollen. Mit Rouladennadeln oder Küchengarn verschließen.

2. Für die Sauce Möhren und Sellerie putzen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln. 3 El Öl im Bräter erhitzen, Rouladen darin bei starker Hitze rundum anbraten, mit Pfeffer würzen und herausnehmen. Restliches Öl im Bräter erhitzen, Gemüse und Zwiebeln darin unter Rühren 3–4 Minuten braten. Tomatenmark zugeben und unter Rühren kurz mitbraten. Mit Wein ablöschen und stark einkochen. Rouladen wieder in den Bräter legen, Fond und 400 ml Wasser zugießen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 2:30 Stunden garen, zwischendurch 3–4-mal wenden. 30 Minuten vor dem Ende der Garzeit den Deckel abnehmen, Lorbeerblatt und Thymian in die Sauce geben und Rouladen fertig garen.

3. Rouladen herausheben, in Alufolie wickeln und im ausgeschalteten Backofen warm stellen. Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf streichen und stark durchdrücken. Bei mittlerer Hitze auf 400 ml einkochen. Miso-Paste unterrühren und Sauce mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Speisestärke binden.

4. Rouladen aus dem Ofen nehmen, Nadeln oder Garn entfernen. Rouladen mit etwas Sauce auf vorgewärmte Teller geben und servieren. Dazu passen Kartoffelpüree und Möhren-Kraut-Salat (siehe folgende Rezepte).

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Garzeit 2:30 Stunden
PRO PORTION 50 g E, 30 g F, 17 g KH = 568 kcal (2380 kJ)

Kartoffelpüree und Möhren-Kraut-Salat

*** EINFACH, VEGETARISCH**

Für 4 Portionen

PÜREE
- 800 g große mehlig- oder vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Salz
- 100–120 ml Milch
- 80–100 ml Schlagsahne
- Muskat (frisch gerieben)
- 50 g Butter (kalt)
- 1–2 Stiele krause Petersilie

KRAUTSALAT
- 1 kleiner Spitzkohl (ca. 500 g)
- 180 g Möhren
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- Salz
- 1 Prise Zucker
- Pfeffer
- 3 El Weißweinessig
- 2 El Sonnenblumenöl

Außerdem: Kartoffelpresse

1. Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. In einem Topf mit kaltem Wasser bedecken, mit Salz würzen und aufkochen. Kartoffeln mit halb geöffnetem Deckel in 20–25 Minuten weich garen. Abgießen und auf der ausgeschalteten Herdplatte gut ausdämpfen lassen.

2. Während die Kartoffeln kochen, für den Krautsalat den Spitz kohl putzen, längs vierteln und bis zum Strunk in feine Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen und in feine Stifte hobeln. Zwiebel halbieren, in schmale Spalten schneiden und in ein feines Sieb geben. Mit kochend heißem Wasser überbrühen und gut abtropfen lassen.

3. Möhren, Spitzkohl und Zwiebeln in eine Schüssel geben. Salz, Zucker, Pfeffer, Weißweinessig und Sonnenblumenöl zugeben. Krautsalat mit den Händen kräftig durchkneten und 15 Minuten durchziehen lassen.

4. Für das Püree Milch und Sahne in einem Topf erhitzen, mit Salz würzen. Butter in Stückchen schneiden. Die heißen Kartoffeln portionsweise durch die Kartoffelpresse direkt in eine Schüssel drücken. Vorgang wiederholen (dadurch wird das Püree noch feiner), dabei das Püree nun in den Topf drücken. Milchmischung unter Rühren mit dem Schneebesen bei milder Hitze nach und nach zugießen. Butter zugeben und das Püree glatt rühren. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden.

5. Kartoffelpüree mit Petersilie bestreuen. Püree und Möhren-Kraut-Salat zu den Rinderrouladen (siehe vorheriges Rezept) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
PRO PORTION 7 g E, 23 g F, 33 g KH = 387 kcal (1626 kJ)

Foto Seite 54

Lammrouladen mit Spinat-Feta-Füllung

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 4 Portionen

ROULADEN
- 80 g altbackenes Weißbrot
- 100 ml Milch
- 100 g Babyleaf-Spinat
- 10 g Butter • Salz • Pfeffer
- 100 g Feta-Käse
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 30 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)
- 4 Lammfleischscheiben (aus der Lammkeule als Schmetterlingssteaks geschnitten, à 120 g; beim Metzger vorbestellen)
- 4 Tl helles Tahin

SAUCE
- 100 g Möhren
- 100 g Knollensellerie
- 150 g rote Zwiebeln
- 5 El Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 150 ml Rotwein
- 150 ml roter Portwein
- 200 ml Lammfond
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Stiele Thymian
- 1 El Speisestärke

Außerdem: Plattiereisen, 4 Rouladennadeln oder Küchengarn

1. Für die Rouladen Brot klein würfeln, in eine Schüssel geben. Milch leicht erwärmen, darübergießen. Spinat putzen, waschen und im Sieb abtropfen lassen. Butter im Topf erhitzen, Spinat darin andünsten, bis er in sich zusammenfällt. Spinat leicht mit Salz und Pfeffer würzen, in ein feines Sieb geben, ausdrücken und grob hacken. Feta zerbröseln, mit Spinat, Eigelb und Parmesan zum Brot geben. Alles gut mischen und 10 Minuten quellen lassen. Masse in 4 Portionen teilen und zu dicken Röllchen formen.

2. Fleischscheiben zwischen Klarsichtfolie dünn plattieren. Nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit je 1 Tl Tahin bestreichen. Je 1 Spinat-Feta-Röllchen mittig darauflegen. Die Längsseiten der Fleischscheiben etwas darüberklappen und das Fleisch von einer Schmalseite her fest aufrollen. Mit Rouladennadeln oder Küchengarn fixieren und rundum mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Für die Sauce Möhren und Sellerie putzen, schälen und 1 cm groß würfeln. Zwiebeln 1 cm groß würfeln. 3 El Öl im Bräter erhitzen. Rouladen darin bei starker Hitze rundum anbraten, herausnehmen. Restliches Öl im Bräter erhitzen, Zwiebeln darin unter Rühren 3–4 Minuten braten. Gemüse zugeben und weitere 4 Minuten braten. In 2 Portionen mit Rotwein und Portwein ablöschen und jeweils stark einkochen lassen. Rouladen wieder in den Bräter legen, Fond und 400 ml Wasser zugießen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 40–45 Minuten garen, dabei 2–3-mal wenden. 10 Minuten vor dem Ende der Garzeit den Deckel entfernen, Lorbeerblatt und Thymian in die Sauce geben und Rouladen offen fertig garen.

4. Rouladen herausheben, in Alufolie wickeln und im ausgeschalteten Backofen warm stellen. Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf streichen, stark durchdrücken. Bei mittlerer Hitze auf 400 ml einkochen. Mit der in kaltem Wasser gelösten Stärke binden.

5. Rouladen aus dem Ofen nehmen, Nadeln oder Garn entfernen. Rouladen mit etwas Sauce auf vorgewärmte Teller geben, servieren. Dazu passt Romanesco-Taboulé (siehe folgendes Rezept).

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Garzeit 45 Minuten
PRO PORTION 38 g E, 33 g F, 28 g KH = 593 kcal (2489 kJ)

Romanesco-Taboulé mit Mandeln und Granatapfel

*** EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGAN**

Für 4 Portionen
- 1 rote Chilischote
- 250 ml Apfelsaft
- Salz
- 1 frisches Lorbeerblatt
- 150 g Bulgur
- 2 El Olivenöl
- 500 g Romanesco
- 2–3 Stiele Minze
- 20 g Mandelkerne (mit Haut)
- ½ Granatapfel

1. Chilischote putzen, waschen und der Länge nach einritzen. In einem Topf Apfelsaft mit Chilischote, Salz und Lorbeerblatt aufkochen, Bulgur einrühren und zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte 15–20 Minuten quellen lassen. Am Ende der Garzeit Olivenöl unterrühren und Bulgur mit einer Gabel gut auflockern.

2. Während der Bulgur gart, Romanesco putzen und waschen (ergibt ca. 350 g). Romanesco in kleine Röschen teilen, den Stiel schälen und in kleine Stücke schneiden. Erst den Stiel, dann die Röschen in der Küchenmaschine feinbröselig hacken. Romanesco und lauwarmen Bulgur in einer Schale mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Minzblätter abzupfen und fein schneiden. Mandeln grob hacken. Granatapfelkerne aus der Schale lösen.

3. Lorbeer und Chilischote aus dem Taboulé nehmen. Taboulé mit Mandeln, Granatapfelkernen und Minze bestreuen und zu den Lammrouladen (siehe vorheriges Rezept) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
PRO PORTION 7 g E, 8 g F, 39 g KH = 279 kcal (1171 kJ)

Foto rechts

Kalbsrouladen mit Mozzarella-Pilz-Füllung

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 4 Portionen

ROULADEN
- 200 g Champignons
- 1 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 125 g Mozzarella
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 30 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 20 g Mais-Paniermehl (z. B. von Bauckhof; ersatzweise Semmelbrösel)
- 2 Scheiben gekochter Schinken (à ca. 60 g)
- 4 Kalbschnitzel (aus der Oberschale, à ca. 120 g)
- 4 Tl Harissa-Paste

SAUCE
- 100 g Möhren
- 100 g Knollensellerie
- 150 g Zwiebeln
- 4 El Olivenöl
- 150 ml trockener Wermut
- 200 ml Kalbsfond
- 1 El Speisestärke
- 100 ml Buttermilch

Außerdem: Plattiereisen, 4 Rouladennadeln oder Garn

1. Für die Rouladen Champignons putzen, dabei die Stiele entfernen. Champignons klein würfeln. 1 El Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Pilze darin bei starker Hitze 3–4 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen und im Sieb abtropfen lassen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Mozzarella in feine Würfel schneiden und auf Küchenpapier abtropfen lassen. In einer Schüssel Mozzarella mit Pilzen, Petersilie, Eigelb, Käse und Paniermehl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schinkenscheiben halbieren.

Kalbsrouladen mit Mozzarella-Füllung

Hier sind noch Schinken und Pilze mit eingewickelt. Wasabi befeuert den ultrafrischen Fenchel-Edamame-Salat, der die Rouladen begleitet.
Rezepte links und auf Seite 60

Teller vorne: Depot; Holzteller: Muubs. **Adressen Seite 136**

2. Kalbsschnitzel zwischen Klarsichtfolie dünn plattieren. Nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen, leicht salzen und mit je 1 Tl Harissa bestreichen. Mit gekochtem Schinken belegen, Mozzarella-Füllung darauf verteilen und leicht andrücken. Die Längsseiten der Fleischscheiben etwas darüberklappen und das Fleisch von einer Schmalseite her fest aufrollen. Mit Rouladennadeln oder Küchengarn fixieren und rundum mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Für die Sauce Möhren und Sellerie putzen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln ebenfalls 1 cm groß würfeln. 2 El Öl in einer beschichteten ofenfesten Pfanne erhitzen und die Rouladen darin rundum bei mittlerer Hitze 4 Minuten anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Restliches Öl in die Pfanne geben, Gemüse und Zwiebeln darin unter Rühren 3–4 Minuten braten. Mit Wermut ablöschen und zur Hälfte einkochen. 100 ml Wasser und Kalbsfond zugeben. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten garen.

4. Rouladen herausnehmen, in Alufolie wickeln und im ausgeschalteten Backofen warm stellen. Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf streichen und stark durchdrücken. Bei mittlerer Hitze auf 250 ml einkochen lassen. Mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Speisestärke binden. Buttermilch zugeben, Sauce 1-mal aufkochen und mit dem Schneidstab aufschäumen.

5. Rouladen aus dem Ofen nehmen, Nadeln oder Küchengarn entfernen. Rouladen mit etwas Sauce auf Teller geben, servieren. Dazu passt Edamame-Fenchel-Salat (siehe folgendes Rezept).

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Garzeit 30 Minuten
PRO PORTION 44 g E, 32 g F, 18 g KH = 560 kcal (2345 kJ)

Edamame-Fenchel-Salat

*** EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL, VEGAN**

Für 4 Portionen

- 250 g TK-Edamame-Schoten
- Salz
- 2 El Limettensaft
- 1 Tl Wasabi-Paste
- Pfeffer • 1 Prise Zucker
- 5 El Rapsöl
- 1 Fenchelknolle (mit Grün; ca. 220 g)
- 12 kleine Champignons
- 100 g Enoki-Pilze

1. Edamame in kochendem Salzwasser 6 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und Kerne aus den Schoten lösen.

2. Limettensaft, Wasabi, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. 4 El Rapsöl unterrühren. Fenchel putzen, waschen und das zarte Grün beiseitelegen. Fenchel bis zum Strunk in feine Streifen hobeln. In einer Schüssel mit 1 Prise Salz kurz kneten, mit dem Wasabi-Dressing mischen und 10 Minuten ziehen lassen.

3. Pilze putzen, dabei die Champignonstiele entfernen. Restliches Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Champignons darin bei starker Hitze 2–3 Minuten braten. Enoki-Pilze zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 1 Minute mitbraten.

4. Fenchelgrün fein schneiden. Mit Edamame-Kernen und Pilzen kurz vor dem Servieren unter den Fenchelsalat heben. Salat zu den Kalbsrouladen (siehe vorheriges Rezept) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
PRO PORTION 2 g E, 23 g F, 3 g KH = 243 kcal (1017 kJ)

Foto Seite 55

Auberginenröllchen mit Brokkoli-Ricotta-Füllung

*** * MITTELSCHWER, VEGETARISCH**

Für 3 Portionen

AUBERGINENRÖLLCHEN
- 700 g Auberginen
- Salz
- 1 Brokkoli (ca. 400 g)
- 4 El Olivenöl
- 150 g Ricotta
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 30 g gemahlene Haselnusskerne
- 30 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)
- Pfeffer

TOMATEN-SPINAT-GEMÜSE
- 20 g Haselnusskerne (mit Haut)
- 100 g Babyleaf-Spinat
- 250 g Tomaten
- 2 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer

Außerdem: 6 Zahnstocher

1. Für die Röllchen Auberginen putzen, waschen und der Länge nach in insgesamt 12 dünne Scheiben (ca. 5 mm dick) schneiden (Endstücke nicht mitverwenden). Scheiben nebeneinander auf ein Backblech legen, auf beiden Seiten leicht mit Salz bestreuen und 20 Minuten Wasser ziehen lassen.

2. Inzwischen Brokkoli putzen und waschen (ergibt ca. 240 g). Brokkoli in kleine Röschen teilen, Stiel dünn schälen und in kleine Stücke schneiden. Erst den Stiel, dann die Röschen in der Küchenmaschine feinbröselig hacken. 2 El Olivenöl in einem Topf erhitzen und Brokkoli darin bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren 4 Minuten braten. In einem Sieb abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Brokkoli lauwarm mit Ricotta, Ei, Eigelb, Nüssen und 20 g Käse verrühren. Füllung mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Klarsichtfolie abdecken und 15 Minuten kalt stellen.

3. Auberginen trocken tupfen und auf beiden Seiten mit restlichem Olivenöl leicht bepinseln. Eine Grillpfanne stark erhitzen und die Auberginen darin von jeder Seite 1–2 Minuten braten. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech für jedes Röllchen 2 Auberginenscheiben an den Längsseiten leicht überlappend nebeneineinanderlegen. Jeweils 1–2 El Füllung auf das untere Drittel der Auberginen geben und aufrollen. Mit Zahnstochern zustecken. Auf diese Weise insgesamt 6 Röllchen herstellen. Mit restlichem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10–15 Minuten überbacken.

4. Für das Tomaten-Spinat-Gemüse Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten rösten, auf einen Teller geben, etwas abkühlen lassen. Nüsse grob hacken und beiseitestellen. Spinat waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen und je nach Größe vierteln oder sechsteln, dabei die Stielansätze entfernen. Olivenöl in einer breiten Pfanne erhitzen, Tomaten und Spinat darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten garen, mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Tomaten-Spinat-Gemüse auf 3 vorgewärmte Teller verteilen. Je 2 Auberginenröllchen darauflegen. Mit Pfeffer und einigen Haselnüssen bestreuen und servieren. Restliche Haselnüsse dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:45 Stunden
PRO PORTION 20 g E, 42 g F, 12 g KH = 540 kcal (2270 kJ)

ANZEIGE

INTENSIV MARMORIERT UND SAFTIG

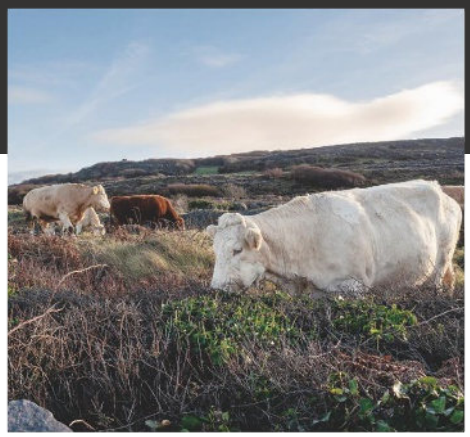
IRISCHE OCHSENBACKEN

Das Grasen auf satten irischen Weiden verleiht dem Fleisch sein intensives Aroma

ca. 2,2 kg / 3-5 Stk. für 41,57 €
(18,90 €/kg)

Sichere und schnelle Lieferung direkt nach Hause. Mehr Produkte finden Sie im Don Carne Online-Shop:

WWW.DONCARNE.DE



Artgerechte Haltung und naturbelassene Ernährung fördern das Wachstum und die erstklassige Qualität

BUTTERZART UND AROMATISCH FEIN

NIEDERLÄNDISCHE KALBSBACKEN

Die natürliche Aufzucht der Jungtiere für höchsten Genuss, der auf der Zunge zergeht

ca. 800 g / 3-5 Stk. für 23,92 €
(29,90 €/kg)

ZART UND SAFTIG: SCHMORBÄCKCHEN ERÖFFNEN DIE HERBSTSAISON

Auch wenn die meisten von uns die BBQ-Saison etwas wehmütig verabschieden, trösten die kulinarischen Freuden des Herbsts doch schnell über das Ende des Sommers hinweg. Endlich schmurgelt es wieder auf dem Herd und der Bratenduft zieht zur Steigerung der Vorfreude auf ein deftiges Mahl langsam durchs Haus. Und wie auch in vielen anderen Bereichen des Lebens besinnt sich die kochende Avantgarde zunehmend auf Traditionelles und Bewährtes. Ganz in diesem Sinne steht nämlich die Renaissance klassischer Schmorgerichte, wie wir sie alle schon von Kindesbeinen an am sonntäglichen Mittagstisch geliebt haben.

RETRO-TREND AUS DEM SCHMORTOPF

Der Bräter ist das Küchenaccessoire der Stunde und neben großen Bratenstücken stehen jetzt auch Bäckchen hoch in der Gunst von Fleisch-Gourmets und anspruchsvollen Feinschmeckern. Durch die große und permanente Beanspruchung entwickelt der Kaumuskel einen hohen Bindegewebsanteil. Kurz gebraten würde das Fleisch also zäh, aber möglichst über Stunden im eigenen Saft vor sich hin simmernd entsteht neben einer wunderbar zarten Textur auch noch eine köstliche Sauce.

Natürlich kommt es wie immer maßgeblich auf die erstklassige Qualität des Fleischs an. Beim Premium-Fleischversand Don Carne stehen neben den Bäckchen vom irischen Weideochsen und dem in der spanischen Extremadura freilebenden Ibérico-Schwein jetzt neu auch feinste Kalbsbäckchen aus den Niederlanden zur Wahl.

Welche Bäckchen in den heimischen Schmortopf kommen entscheidet allein der persönliche Geschmack und die Experimentierfreude des Kochs. Zur Zubereitung empfiehlt sich in jedem Fall die Geduld für mindestens zwei Stunden Garzeit – sowie ein kräftiger Wein, der das erstklassige Fleischaroma mit seinen Noten noch untermalt.

Impressum: Don Carne GmbH, Bilker Allee 192, 40215 Düsseldorf
Geschäftsführer: Axel-Marcel Thubeauville

DON CARNE.DE
NUR DAS BESTE FLEISCH

7 Tage, 7 Teller

Polenta, Pasta oder Pastete – die neue Ernte spielt unserer Köchin Julia Luck voll in die Karten. Das Ergebnis? Raffiniert gewürzte Alltagsküche mit Wirsing, Beten und Süßkartoffeln

REZEPTE JULIA LUCK **FOTOS** ANDREA THODE
STYLING KATJA RAHTJEN **TEXT** STEFANIE MEYER

Beten

Forelle

JULIA LUCK
»e&t«-Köchin

Natürliche Schönheiten

Forellen sind Zuchtfische, werden also das ganze Jahr über in gleichbleibender Qualität angeboten. Ihr würziges Fleisch lässt sich gut entgräten. Besonders schmackhaft sind die kleinen Exemplare mit 200–300 g. Die gibt's bei uns am Freitag: frisch aus dem Ofen, mit Süßkartoffeln, Roten und Gelben Beten.

Austernpilze machen kaum Arbeit. Als Zuchtpilze sind sie mit Pinsel oder Küchentuch schnell geputzt. Stielenden abschneiden und große Hüte zerteilen. Der weiße Belag auf den Pilzen ist übrigens kein Schimmel, sondern ein natürlicher und unschädlicher Bestandteil (Mycel) der Pilze.

Geringelte Bete, auch Ringelbete genannt, sehen nicht nur wunderschön aus, sie schmecken auch feiner als ihre durchgehend roten Verwandten. Besonders dekorativ sind sie roh, als Carpaccio oder im Rohkostsalat

Polenta wird traditionell für ca. 1 Stunde in gesalzenes kochendes Wasser eingerührt. Wenn es mit dem goldgelben Maisgrieß schnell gehen soll, gibt es zum Glück Instant-Alternativen. Der vorgegarte und wieder getrocknete Grieß verkürzt die Kochzeit auf 10 Minuten, bei manchen Herstellern sogar auf 2 Minuten.

Austernpilze

Gefüllte Kräuterpfannkuchen

*** EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH**

Für 2 Portionen

- **60 g Mehl**
- **100 ml Milch**
- **Salz • Pfeffer • 2 Eier (Kl. M)**
- **½ Bund glatte Petersilie**
- **½ Bund Schnittlauch**
- **1 El Öl (z. B. Maiskeimöl)**
- **6 Stiele Basilikum**
- **50 g Feta-Käse**
- **200 g Schmand**
- **2 Tl Zitronensaft**
- **¼ Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale**
- **50 g Babyleaf-Spinat**
- **50 g Rauke**
- **80 g getrocknete Tomaten (in Öl; abgetropft; Öl aufgefangen)**
- **80 g Champignons (geputzt)**

1. Für den Pfannkuchenteig Mehl, Milch und 1 gute Prise Salz mit dem Schneebesen glatt rühren. Eier unterrühren und den Teig 5 Minuten quellen lassen. Petersilienblättchen von den Stielen abzupfen, fein schneiden, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Beides unter den Pfannkuchenteig rühren.

2. Öl in einer beschichteten Pfanne (20 cm Ø) erhitzen. Teig durchrühren, die Hälfte davon in die Pfanne gießen und 2–3 Minuten von jeder Seite goldbraun backen und auf einen Teller geben. Restlichen Teig ebenso verarbeiten

3. Für die Füllung Basilikumblättchen von den Stielen abzupfen, einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Basilikumblätter, Feta, Schmand und 1 Tl Zitronensaft mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Spinat und Rauke verlesen, waschen, trocken schleudern. Getrocknete Tomaten in Streifen, Champignons in Scheiben schneiden. Alles in einer Schüssel mit 2 El Öl (von den getrockneten Tomaten) und restlichem Zitronensaft mischen.

5. Pfannkuchen mit je 1 El Feta-Creme bestreichen. Mit den vorbereiteten, marinierten Zutaten üppig belegen, aufrollen und mit Basilikumblättern bestreuen. Restlichen Salat mit Feta-Creme dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten
PRO PORTION 17 g E, 40 g F, 36 g KH = 598 kcal (2506 kJ)

35 Min.
Montag

LINKE SEITE Porträt: Jorma Gottwald. DIESE SEITE Schälchen: Itsumo. **Adresse Seite 136**

Polenta-Pilz-Schmarren mit Feldsalat und marinierten Zwiebeln

*** EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH**

Für 2 Portionen

- **120 ml Aceto balsamico bianco**
- **25 g Zucker**
- **Salz**
- **Pfeffer**
- **2 Stiele Thymian**
- **2 rote Zwiebeln (120 g)**
- **½ Bund Schnittlauch**
- **3 Eier (Kl. M)**
- **300 ml Milch**
- **100 g Polenta (Maisgrieß)**
- **60 g Mehl**
- **250 g gemischte Pilze (z. B. Champignons, Austernpilze, Shiitake, Pfifferlinge)**
- **1 Knoblauchzehe**
- **3–4 El Öl (z. B. Maiskeimöl)**
- **100 g Feldsalat**
- **2 El Kürbiskernöl**
- **2 El geröstete Kürbiskerne**

1. Für die Marinade Essig, Zucker, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer und Thymian im kleinen Topf aufkochen. Zwiebeln in feine Ringe schneiden und in den Essigsud geben. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 5 Minuten kochen. Von der Herdplatte nehmen und abkühlen lassen.

2. Für den Schmarren Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Eier trennen. Eigelbe und Milch in einer Rührschüssel verquirlen. Polenta und Mehl einrühren. Die Hälfte des Schnittlauchs unterrühren, 10 Minuten quellen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Inzwischen Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch fein schneiden. 2 El Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Pilze und Knoblauch darin unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten braten, bis alle Flüssigkeit eingekocht ist. Anschließend kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen und unter den Polenta-Teig heben. Restliches Öl und den Teig zu den Pilzen in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze 2 Minuten stocken lassen. Schmarren im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten goldbraun überbacken.

5. Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Mit 2–3 El Essigsud (von den Zwiebeln), Kürbiskernöl und Kürbiskernen mischen. Schmarren aus dem Ofen nehmen und in grobe Stücke abzupfen. Mit restlichem Schnittlauch bestreuen. Mit den marinierten Zwiebeln und Feldsalat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
PRO PORTION 27 g E, 40 g F, 89 g KH = 866 kcal (3628 kJ)

45 Min.
Dienstag

Pasta mit Wirsing, Haselnüssen und Parmesan-Thymian-Sauce

*** EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH**

30 Min.
Mittwoch

Für 4 Personen

- 500 g Wirsing
- 300 g Tagliatelle oder Fettuccine
- Salz
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Butter (10 g)
- 250 ml trockener Weißwein
- 300 ml Schlagsahne
- 3–4 Stiele Thymian
- 80 g Parmesan (fein gerieben)
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 50 g geröstete Haselnusskerne

Das schnellste Rezept dieser Ausgabe

1. Wirsing putzen, vierteln, den harten Strunk entfernen und in Streifen schneiden (so dick wie die Pasta). Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. 2 Minuten vor Ende der Garzeit Wirsingstreifen zugeben und mitgaren.

2. Für die Sauce Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Weißwein zugießen, aufkochen und um die Hälfte einkochen lassen. Sahne zugießen und 5 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.

3. Nudeln und Wirsing abgießen, dabei ca. 150 ml Nudelwassser auffangen. Thymianblättchen von den Stielen abzupfen, zusammen mit der Hälfte des Nudelwassers und der Hälfte des Parmesans zur Sauce geben. Mit Pfeffer und Muskat würzen. Die Nudeln und den Wirsing untermischen (bei Bedarf noch etwas mehr Nudelwasser zugeben). Haselnüsse grob hacken und mit der Pasta auf die Teller verteilen. Mit restlichem Parmesan bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
PRO PORTION 22 g E, 42 g F, 60 g KH = 739 kcal (3097 kJ)

LINKE SEITE türkises Schälchen: Doris Bank. DIESE SEITE Kännchen: K. H. Würtz; Schale mit braunem Rand: Yonobi. **Adressen Seite 136**

40 Min.
Donnerstag

Gebackene Süßkartoffeln und Rote Bete mit Kräutersalat und Tahin-Dip

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

KARTOFFELN
- 1 kg Süßkartoffeln
- 1 kg Rote Bete
- 1 kleine Salzzitrone (50 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tl Garam Masala
- 4–6 El Olivenöl
- Meersalz

DIP
- 400 g griechischer Sahnejoghurt (10 % Fett)
- 1–2 El Tahin (Sesampaste)
- ½ El Ahornsirup
- 1 El Zitronensaft • Meersalz
- 1 Tl Pulbiber (geschrotete Pfefferschoten)

KRÄUTERSALAT
- ½ Bund glatte Petersilie
- 4 Stiele Estragon
- 4 Stiele Minze
- 100 g Babyleaf-Salat
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 El Zitronensaft
- 4 El Olivenöl • Meersalz
- 2 El helle Sesamsaat

1. Süßkartoffeln und Rote Bete schälen (Küchenhandschuhe benutzen!), in Spalten schneiden und in eine große Schüssel geben. Salzzitrone fein würfeln, Knoblauch fein hacken. Mit Garam Masala, 2 El Zitronen-Salzlake und Olivenöl zum Gemüse geben. Mit Meersalz abschmecken und alles gut mischen. Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten garen.

2. Inzwischen für den Dip Joghurt mit Tahin, Ahornsirup und Zitronensaft verrühren. Mit Meersalz und Pulbiber würzen.

3. Für den Salat die Kräuterblättchen von den Stielen abzupfen und grob hacken. Salat verlesen, waschen, trocken schleudern und mit den Kräutern mischen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Scheiben schneiden. Zitronensaft und Olivenöl verrühren, mit Meersalz abschmecken. Zusammen mit den Frühlingszwiebeln und der Sesamsaat unter den Salat mischen.

4. Gemüse aus dem Ofen nehmen. Etwas abkühlen lassen und mit dem Salat und Dip servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
PRO PORTION 13 g E, 38 g F, 81 g KH = 763 kcal (3204 kJ)

Gebackene Forellen mit süßsaurem Rübengemüse

*** EINFACH, SCHNELL**

Für 2 Portionen

- **1 kg gemischte Rüben und Bete (z. B. Mairübchen, Gelbe, Rote und geringelte Bete)**
- **1 Bio-Orange**
- **20 g frischer Ingwer**
- **50 ml trockener Weißwein**
- **2 El Olivenöl**
- **Meersalz**
- **Pfeffer**
- **2 Forellen (à 300 g; küchenfertig)**
- **1 Bio-Zitrone**
- **10 Stiele Estragon**

1. Rüben und Bete schälen (Küchenhandschuhe benutzen!) und in schmale Spalten schneiden. Orange heiß waschen, trocken reiben und mit der Schale grob würfeln. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Alles in einer Schüssel mit Weißwein und Olivenöl mischen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Gemüse mit dem Sud auf einem mit Backpapier belegten Backlech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten garen.

2. Inzwischen die Forellen unter fließendem kalten Wasser sorgfältig waschen, gut trocken tupfen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und 4 Scheiben abschneiden. Beide Forellen im Bauchraum mit je 2 Zitronenscheiben und 3 Stielen Estragon füllen. Fische zum Gemüse legen und weitere 10–15 Minuten garen.

3. Restlichen Estragon fein schneiden, restliche Zitrone zerteilen. Fisch und Gemüse auf Teller geben, Estragon darüberstreuen und mit Zitrone servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
PRO PORTION 39 g E, 20 g F, 32 g KH = 510 kcal (2148 kJ)

45 Min.
Freitag

LINKE SEITE: Stricktuch: Solwang, **Adresse Seite 136**

40 Min.
Samstag

Orientalischer Linsen-Reis mit Lamm

*** EINFACH, SCHNELL**

Für 2 Portionen

- **100 g grüne Linsen (z. B. Pardina-Linsen)**
- **80 g Basmati-Reis**
- **Salz**
- **1 El Butter (10 g)**
- **1 Tl Kreuzkümmelsaat**
- **1 Tl Koriandersaat**
- **50 g Datteln (ohne Kern)**
- **50 g geröstete gesalzene Mandelkerne**
- **je 4 Stiele gemischte Kräuter (Dill, glatte Petersilie, Koriandergrün)**
- **2 Stiele Minze**
- **200 g griechischer Sahnejoghurt (10% Fett)**
- **1–2 Tl Zitronensaft**
- **6 Lammkoteletts (à 80 g)**
- **Pfeffer**
- **1 El Olivenöl**
- **¼ Granatapfel (entkernt)**

1. Für den orientalischen Reis Linsen und Reis getrennt voneinander unter fließend kaltem Wasser in einem Sieb abspülen. Linsen im kleinen Topf mit Salzwasser ca. 12 Minuten vorgaren, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Butter im hohen Topf zerlassen, Kreuzkümmel- und Koriandersaat zugeben, kurz anbraten, dann den Reis zugeben und unter gelegentlichem Wenden braten, bis die ersten Körner leicht gebräunt sind. Linsen zugeben und alles mit 200 ml heißem Wasser ablöschen. Mit Salz würzen und zugedeckt 1-mal aufkochen. Bei geringer Hitze zugedeckt 15–20 Minuten garen. Inzwischen Datteln in feine Scheiben schneiden, die Mandeln grob hacken. Gemischte Kräuter mit den feinen Stielen fein schneiden.

2. Für den Dip Minzblättchen von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Mit Joghurt, Zitronensaft und einer Prise Salz verrühren.

3. Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Koteletts darin bei starker Hitze von beiden Seiten 2–3 Minuten braten.

4. Datteln, Mandeln und Kräuter unter den Linsen-Reis heben und mit Salz abschmecken. Mit Granatapfelkernen bestreuen und zusammen mit den Lammkoteletts und Minz-Joghurt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
PRO PORTION 47 g E, 51 g F, 77 g KH = 1008 kcal (4226 kJ)

Platte: House Doctor; Serviette: Merci. **Adressen Seite 136**

2,85 €
50 ml (5,70 € je 100 ml)

0,50 €
300 ml (1,67 € je 1 l)

Marken von dm

So viel Qualität für so günstige Preise.

Von Pflegeprodukten über Bio-Lebensmittel bis hin zu Haushaltsartikeln.

0,85 €
690 g (1,23 € je 1 kg)

0,85 €
1 l (0,85 € je 1 l)

0,65 €
30 St (0,02 € je 1 St)

dm

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

ÖKO-Kontrollstelle: IT-BIO-007 dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe

Spinat-Pastete mit Lachs

*** EINFACH, SCHNELL**

Für 4 Portionen

- **1 kg TK-Blattspinat (aufgetaut)**
- **2 Knoblauchzehen**
- **5 Stiele Minze**
- **400 g Schmand • 4 Eier (Kl. M)**
- **Salz • Pfeffer**
- **600 g Lachsfilet (ohne Haut)**
- **60 g Butter**
- **10 Blätter Filoteig (z. B. Tante Fanny; Kühlregal)**
- **1 Eigelb (Kl. M)**
- **2 El Milch**
- **2 El Pinienkerne**
- **1 Tl Pulbiber (geschrotete Pfefferschoten)**

Außerdem: runde Aufflaufform (28 cm Ø)

1. Für die Füllung Spinat in ein Sieb geben und sorgfältig ausdrücken. Knoblauchzehen fein schneiden. Minzblättchen von den Stielen abzupfen, zusammen mit Knoblauch, Schmand und Eiern in einen hohen Rührbecher geben und fein pürieren. Herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine Schüssel geben und mit dem Spinat mischen. Lachs in 2–3 cm große Würfel schneiden.

2. Butter im Topf zerlassen. Auflaufform mit mit etwas zerlassener Butter fetten. 6 Teigblätter nacheinander auf einer Seite erst mit etwas Wasser, dann mit etwas zerlassener Butter bestreichen. Teigblätter mit der bestrichenen Seite nach oben überlappend kreisförmig in die Form schichten. Spinatmasse und Lachswürfel in der Form verteilen. Restliche Blätter auf die Füllung legen, mit restlicher zerlassener Butter bestreichen und am Rand festdrücken.

3. Eigelb und Milch verquirlen, Pastete mit der Hälfte der Mischung bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten backen. Nach 15 Minuten mit restlicher Eigelb-Mischung bestreichen, mit Pinienkernen bestreuen und goldbraun fertig backen. Mit Pulbiber bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
PRO PORTION 53 g E, 59 g F, 34 g KH = 917 kcal (3846 kJ)

45 Min.
Sonntag

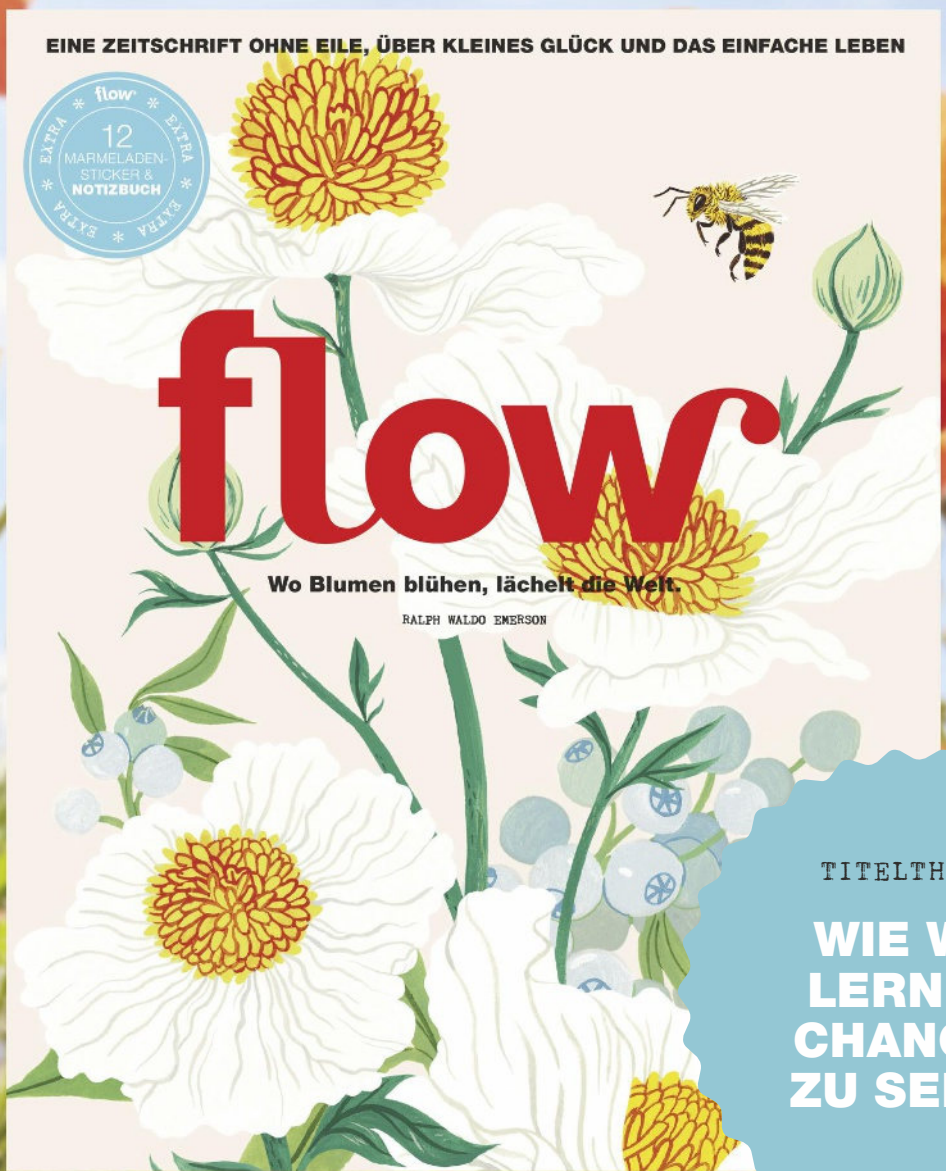
Tuch: Linum; kleines Schälchen: Motel a Mijo; großer Teller: Butlers. **Adressen Seite 136**

JETZT AM KIOSK

Was macht Dich glücklich?

Einfach mal durchatmen mit der neuen FLOW.

MIT 12 MARMELADEN-STICKERN & NOTIZBUCH



TITELTHEMA:

WIE WIR LERNEN, CHANCEN ZU SEHEN

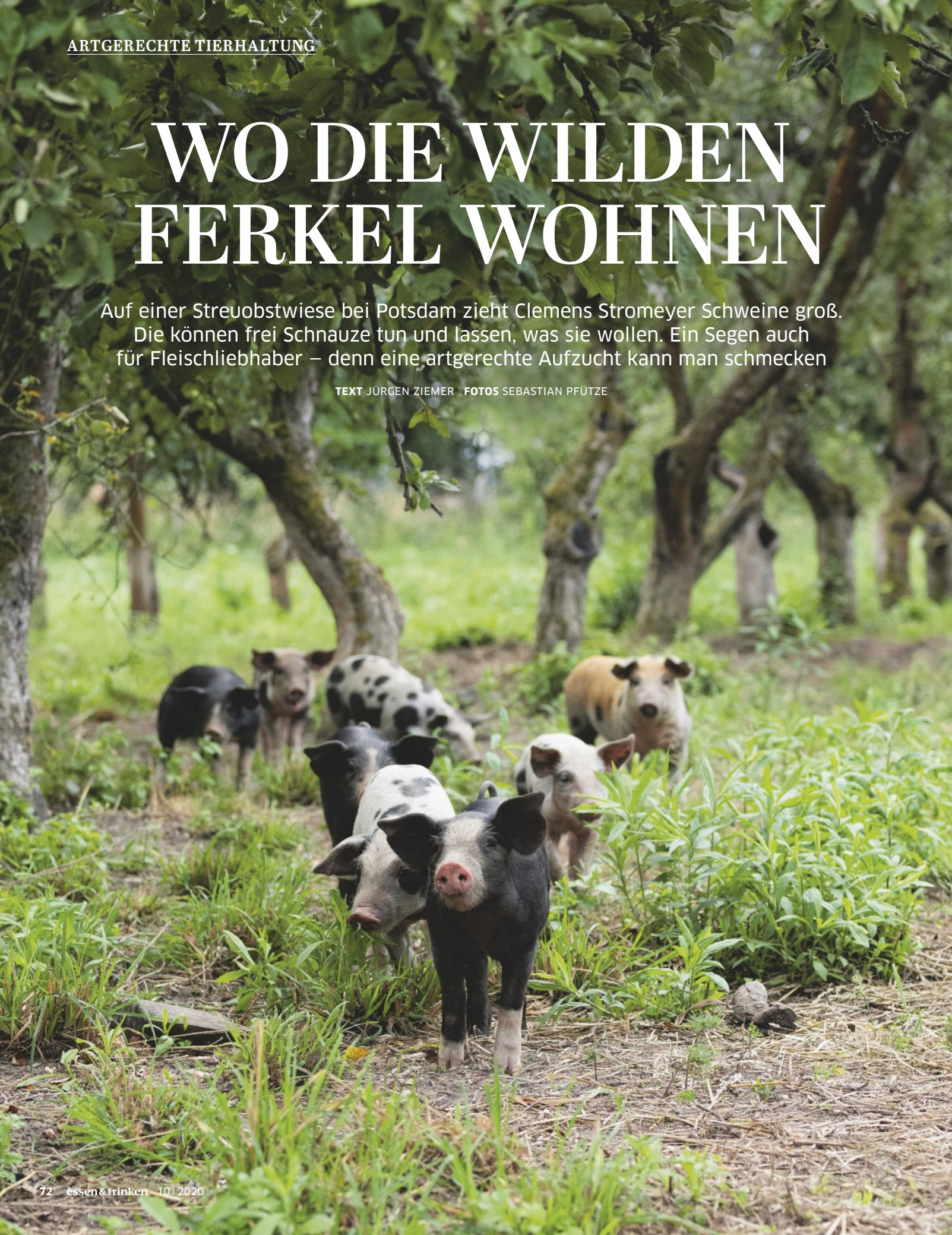
flow

Das Magazin, das sich Zeit nimmt.

WO DIE WILDEN FERKEL WOHNEN

Auf einer Streuobstwiese bei Potsdam zieht Clemens Stromeyer Schweine groß. Die können frei Schnauze tun und lassen, was sie wollen. Ein Segen auch für Fleischliebhaber – denn eine artgerechte Aufzucht kann man schmecken

TEXT JÜRGEN ZIEMER **FOTOS** SEBASTIAN PFÜTZE



Linke Seite:
Glücklich? Wahrscheinlich. Sicher ist, dass die Ferkel von Clemens Stromeyer neugierig sind

Diese Seite:
Clemens Stromeyer gab seinen Job als Geograf auf, um Schweine in Freilandhaltung zu züchten. Hier füllt er die Wassertröge auf

1 Auf der alten Apfelbaumplantage stehen Blechhütten, die den Tieren bei extremem Wetter Schutz bieten **2** Doch am liebsten tummeln sich die rund 200 Schweine im Freien. Und immer wieder suhlen sie sich im Schlamm – das schützt ihre borstige Haut vor Sonne und Insekten

Am Eingang der verwitterten Apfelbaumplantage, am Ende eines langen, fast komplett zugewachsenen Plattenwegs, hängt ein gelbes Schild: Betreten verboten! Achtung, Lebensgefahr! Frei laufender Eber! Wird jetzt gleich ein besonders bösartiges Exemplar aus der Hecke stürmen und die Kraft seiner Hauer beweisen? „Keine Angst, das soll nur neugierige Kinder abschrecken“, beruhigt Clemens Stromeyer und öffnet das Tor. Der Potsdamer ist ein bärtiger, entspannter Typ in roter Latzhose, Gummistiefeln und mit breitem Schlapphut – den kann er heute gut gebrauchen. Die Sonne brutzelt, der Himmel ist strahlend blau. Etwa 30 Sauen, die sich eben noch mit ihren Ferkeln im Schatten der Apfelbäume herumdrückten, galoppieren zutraulich zu uns heran. Sie grunzen und schnauben, als wären sie auf ein Schwätzchen aus, die Schnauzen neugierig nach oben gestreckt. Nur der Eber bleibt in seiner feuchten Suhle liegen und würdigt uns keines Blickes – er hat ja alles, was er braucht. Gern würde man jetzt die zutraulichen Schweine streicheln, doch der „Potsdamer Sauenhain“ ist kein Streichelzoo, sondern ein landwirtschaftlicher Betrieb, spezialisiert auf die artgerechte Freilandhaltung von Schweinen. In Deutschland gibt es davon nur wenige, dabei sind sie heute notwendiger denn je. Nicht erst seit dem Corona-Ausbruch im Schlachtbetrieb Tönnies haben die billigen Nackensteaks und Braten aus den großen Mastbetrieben und Schlachtfabriken einen unangenehmen Beigeschmack. Fleisch ist zur Ramschware verkommen, bei der sich Discounter gegenseitig mit ihren Preisen unterbieten. Spätestens jetzt ist es also Zeit für ein Umdenken.

Das findet auch Clemens Stromeyer, der seit fünf Jahren im Potsdamer Stadtteil Grube seinen „Sauenhain“ betreibt. Auf einer Streuobstwiese und einigen Hektar Weide hält er um die 200 Schweine der Rassen Bunte Bentheimer und Duroc, darunter zwei Eber, die das ganze Jahr über im Freien leben. Vereinzelte Blechhütten auf dem Gelände bieten Schutz bei extremem Wetter, doch benutzt werden sie nur selten: „Die Schweine liegen lieber im Haufen zusammen. Wenn es nasskalt ist, stell’ ich ihnen noch ein paar Bund Stroh ringförmig ins Gehege“, erklärt Stromeyer, „da drängen sie sich dann wie in einer Wagenburg zusammen.“ Im Hintergrund rupft eine der Sauen behaglich grunzend einen unreifen Apfel vom Baum. Eine schöne Erweiterung des Speiseplans, der neben Grünfutter von der Weide vor allem aus einer Hafer-Gerste-Mischung besteht – und nicht aus billigem Sojaschrot aus Südamerika, wie sonst so oft. Biologisch angebaut ist das Futter jedoch nicht. „Ich kann das Getreide nicht selbst anbauen, sagt Stromeyer, „die Futterkosten wären dann dreimal so hoch, und ich müsste das Fleisch 50 Prozent teurer verkaufen.“

Dem 41-Jährigen geht es vielmehr um Schweine, die artgerecht leben, und um das beinahe vergessene Modell einer kleinbäuerlichen Landwirtschaft.

Hängepartie: Auch die Halbstarken unter den Ferkeln fressen gern mal aus dem Trog.

„Statt Soja bekommen meine Schweine neben Grünfutter und Äpfeln eine Hafer-Gerste-Mischung.“

Clemens Stromeyer

1950 gab es in Deutschland noch knapp 2,4 Millionen Schweinebauern, jeder davon hielt im Schnitt fünf Tiere. Heute liegt der durchschnittliche Bestand der 22 900 verbliebenen Betriebe dagegen bei 1175 Schweinen.

Entgegen der weitverbreiteten Annahme stehen auch bei Bio-Haltung die Tiere überwiegend im Stall – immerhin mit mehr Platz als in der konventionellen Aufzucht und mit ökologisch angebautem Futter. Allerdings beträgt der Anteil von Bio-Schweinefleisch in Deutschland nicht einmal ein Prozent. Die Quote der Freilandhaltung, wie Clemens Stromeyer sie betreibt, ist statistisch kaum messbar: „Das wird immer eine Besonderheit, eine Ausnahme sein", erklärt er. „Pro Hektar darf man draußen ja nur acht bis zehn Schweine halten." Schön für die Tiere, die reichlich Platz zum Toben und Suhlen haben.

Für einen Großteil der Schweine, die in Deutschland gehalten werden, sieht es also ganz anders aus. In der konventionellen Schweinehaltung fristen die Tiere ein Dasein im engen, dunklen Stall. Sie stehen auf Spaltböden, bei denen die Bodenfläche mit Spalten durchzogen ist, damit Urin und Kot abfließen können. Doch als Huftiere haben Schweine darauf einen unsicheren Stand und können Gelenkentzündungen bekommen. Seit Jahren ist auch der Kastenstand umstritten. Dort harren Säue, wenn sie trächtig sind, bei der Geburt und dem Stillen in einem engen Käfig aus, der gerade mal zwei Meter lang und 65 Zentimeter breit ist. Da Schweine zwei- bis dreimal im Jahr Ferkel werfen, kann es sein, dass sie ihr halbes Leben im Kastenstand verbringen. Erst im Juli dieses Jahres billigte der Bundesrat ein Gesetz, welches dies verbieten soll – mit einer Übergangsfrist von 15 Jahren. Artgerecht ist das alles nicht.

Den meisten Deutschen ist das offenbar nicht bewusst: Im Schnitt isst jeder von uns gut 34 Kilo Schwein im Jahr. Bei Tönnies, in Rheda-Wiedenbrück, wurden bis zum Covid-19-Ausbruch im Juni täglich bis zu 25 000 Schweine geschlachtet. Fünf bis zehn Euro pro Tier – viel mehr Gewinn bleibt einem konventionellen Betrieb nicht. Erst die Masse macht das Geschäft mit Schweinefleisch lukrativ.

In der artgerechten Aufzucht verbringen Sau und Ferkel einen Großteil ihrer Zeit mit der Futtersuche und halten stets engen Kontakt

„Das Fleisch von freilaufenden, glücklichen Schweinen schmeckt besser und intensiver."

Clemens Stromeyer

Inzwischen steht Clemens Stromeyer im zweiten Gehege des „Sauenhains", einer großen, mit Kräutern durchwachsenen Wiese. Hier hält er 150 erwachsene Sauen und einen zweiten Eber, die sich frei und ungezwungen vermehren: „Da kann man nichts forcieren, höchstens dafür sorgen, das der Eber nicht zu schwer wird, damit er nicht träge herumliegt. Ob es geklappt hat, sehe ich an den Deckspuren auf dem Rücken der Säue." Bei seiner morgendlichen Runde registriert der Landwirt jede Veränderung.

Stromeyer ist studierter Geograf. Als Verkaufsleiter einer Firma, die kartografische Informationen von Erdbeobachtungssatelliten anbietet, hat er früher gut verdient. Seine Ersparnisse bildeten das Startkapital für den Betrieb. Doch der „Potsdamer Sauenhain" muss trotz aller Idylle ums wirtschaftliche Überleben kämpfen. Stromeyers Partner stieg deshalb vor drei Jahren aus dem Betrieb aus. „Es ist ein Job für zwei, den ich nun versuche, allein zu machen. Das bedeutet viel Stress, aber es ernährt halt keine zwei Leute", erzählt der Schweinebauer und ergänzt: „Das Schöne ist, ein Produkt herzustellen, das einem selbst gefällt und das die Leute gern kaufen und konsumieren." Ohne die Aufnahme von Krediten und die Unterstützung von Freunden, Familie und gelegentlichen Aushilfen würde seine Art der Haltung nicht funktionieren. „Dafür habe ich glückliche Schweine. Das Fleisch schmeckt besser und intensiver, als der Discounterkram." Die Gründe dafür sind klar: langsames Aufwachsen, viel Bewegung und natürliches Futter.

Wäre eine Freilandhaltung dann nicht das ideale Modell für die Zukunft? Stromeyer lacht. 30 Millionen Schweine draußen auf der Weide? Nein, das könne er sich nicht vorstellen. Aber bessere industrielle Standards wären seiner Meinung nach dringend notwendig. Das Verhältnis des Menschen zum Fleisch und damit zum Tier müsse anders werden. Vielleicht so wie früher.

Alle zwei Wochen fährt der Züchter sechs Sauen zu einer kleinen Schlachterei in der Prignitz. Die kümmert sich auch um das Zerlegen und Verwursten. „Wenn man ein Schwein in einer kleinen Fleischerei schlachten, zerlegen und verwursten lässt, ist das, als würde ich mir einen Schuh beim Schuster schustern lassen – es ist sehr teuer." Alles vom Tier – von der Nase bis zum Ringelschwanz – wird im eigenen Onlineshop verkauft. Kopf und Innereien landen

in der Regel in Wurstprodukten, lassen sich aber auch einzeln erwerben (siehe Bestell-Info rechts). Auch Anteilsscheine können dort erworben werden. Der Käufer unterstützt damit die artgerechte Tierhaltung und erhält bei jeder Bestellung einen Preisnachlass von fünf Prozent. Stromeyer weiß, dass es eben nicht nur um den Preis, sondern auch um den Wert einer Sache geht.

Die Zusammenarbeit mit einigen Berliner Restaurants, dem „Herz & Niere“, dem „Schwein“ (das jetzt „Christopher's“ heißt), und dem „Nil“ in Hamburg hat er inzwischen beendet: „Dafür habe ich nicht genug Tiere. Das ist weder für die Gastronomen noch für mich ein gutes Geschäft.“ Schweinefleisch müsse billig sein, auch wenn die Qualität hochwertig sei, daran hätten sich die Verbraucher nun mal inzwischen gewöhnt, lautet sein Resümee. Doch trotz aller Schwierigkeiten: Clemens Stromeyer geht unbeirrt seinen Weg. „Fleisch ist ein ziemlich ungesundes Lebensmittel“, sagt der Schweinebauer aus Potsdam. Bei ihm kommt es ein- oder zweimal pro Woche auf den Tisch. „Wenn man dann eine Bratwurst isst, sollte es auch eine richtig gute sein!“ —

»e&t«-Autor Jürgen Ziemer langte als Kind gern zu, wenn die Verkäuferin ihm ein Stück Wurst über die Theke reichte. Heute ist er froh, dass er solche Angebote selten bekommt.

PACKEN WIR'S AN!

BESTELL-INFO

TRADITIONELL hergestellte Würste (die lediglich das Fleisch von seinen Schweinen, Salz und Gewürze enthalten), allerlei Schinken (auch den selten gewordenen fetten Speck aus dem Rückenfett von besonders großen Tieren) sowie Frischfleischstücke von „Nose to Tail“ bietet Clemens Stromeyer in seinem Onlineshop an. **TIPP** In der „Butchers Box“ steckt die ganze Vielfalt an Brat- und Dauerwürsten sowie ein Stück Speck. Alle Produkte sind zu bestellen unter **www.sauenhain.de**

Mehr Futter für Schweine und Insekten: Zwischen den alten Apfelbäumen lässt Clemens Stromeyer die (Un)kräuter wachsen

VORHER

Die Zutaten

Restlos glücklich

Immer mehr Menschen möchten Abfall vermeiden, auch beim Kochen. Unser Küchenchef Achim weiß, wie es geht. Drei großartige Gemüserezepte, die aufs Ganze gehen

REZEPTE ACHIM ELLMER **FOTOS** JORMA GOTTWALD
STYLING KATRIN HEINATZ **TEXT** MARIANNE ZUNNER

NACHHER

Freekeh mit Ofengemüse

Die gerösteten grünen Weizenkörner sind eine arabische Getreidespezialität, sie schmecken aber ganz ausgezeichnet zum heimischen Gemüse. Das Möhrengrün findet sich in einem Pesto wieder, junge Beteblätter setzen Akzente. **Rezept Seite 84**

VORHER

Die Zutaten

NACHHER

Roggen-Gnocchi mit Kürbissauce

Durch das Roggenmehl schmecken die Kartoffelklößchen extra kräftig. Dazu gibt es Brokkoli, der samt Stielen verarbeitet wird. Würzige Kräuterbrösel kommen on top.
Rezept Seite 84

VORHER

Die Zutaten

NACHHER

Gemüseeintopf mit Knusper-Topping

Aus Gemüseabschnitten und -blättern wird ein Fond gekocht. Auf dem Eintopf knacken Sesamsalz und kross frittierte Kartoffelschalen.
Rezept Seite 85

Foto Seite 79

Freekeh mit Ofengemüse

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH**

Für 4–6 Portionen

JOGHURT
- 500 g griechischer Joghurt (10 % Fett; Molke abgetropft)

ZITRONEN-CHUTNEY
- 1 große Bio-Zitrone (250 g)
- 1 kleine Salzzitrone (45 g)
- 10 g frischer Ingwer
- 30 g getrocknete Aprikosen
- 150 g Bio-Gelierzucker (2:1)

PESTO
- 50 g Nusskernmischung (z. B. von Seeberger)
- 30 g Möhrengrün (von den Bundmöhren, Ofengemüse)
- 15 g Minze • 20 g Dill
- 100 ml Traubenkernöl • Salz

OFENGEMÜSE
- 300 g Bundmöhren
- 300 g kleine Gelbe und Rote Bete (mit Grün)
- 1 kleiner Blumenkohl (ca. 400 g) • Salz
- 5–6 El Olivenöl
- 3–4 El Molke (vom Joghurt)
- 2 El Weißweinessig

FREEKEH
- 300 g Freekeh (gerösteter grüner Weizen; z. B. über www.conflictfood.com)
- Salz • 1 Zwiebel (60 g)
- 2–3 El Olivenöl
- 1 Tl Kreuzkümmelsaat
- 2 Kardamomkapseln
- 1 Tl Harissa-Pulver
- 2–3 El Molke (vom Joghurt)

Außerdem: Mulltuch, Twist-off-Glas (500 ml Inhalt)

1. Am Vortag Joghurt in ein mit einem feuchten Mulltuch ausgelegtes feines Sieb geben. Sieb in eine Schüssel hängen. Tuchenden über dem Joghurt zusammenbinden, Joghurt über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen.

2. Am Tag danach für das Zitronen-Chutney die Zitrone heiß waschen und komplett in sehr kleine Stücke schneiden, dabei die Kerne entfernen. Salzzitrone ebenfalls in kleine Stücke schneiden, dabei die Kerne entfernen. Ingwer schälen, fein würfeln. Aprikosen fein würfeln. Alles mit Gelierzucker und 100 ml Wasser in einen Topf geben, unter Rühren aufkochen und 10 Minuten einkochen. Zitronen-Chutney heiß in ein sterilisiertes Twist-off-Glas füllen, verschließen. Abkühlen lassen und kalt stellen.

3. Für den Pesto Nussmischung in einer Pfanne ohne Fett rösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Möhrengrün waschen, trocken schleudern und grob schneiden. Minzblättchen von den Stielen abzupfen, Dill mit Stielen grob schneiden. Möhrengrün, Kräuter, Nüsse und Öl im Blitzhacker fein pürieren. Pesto mit Salz abschmecken.

4. Für das Ofengemüse Möhren putzen, unter fließendem kalten Wasser schrubben. Bete putzen, zarte Beteblätter abzupfen und beiseitelegen. Bete schälen (Küchenhandschuhe benutzen!) und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und vierteln oder sechsteln. Gemüse mit Salz und 2–3 El Olivenöl auf einem Backblech mit den Händen mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad (Gas 3–4, Umluft 190 Grad) auf der 2. Schiene von unten 50–60 Minuten rösten.

5. Freekeh in einem Sieb kalt abspülen. In einem Topf in kochendem Salzwasser halb zugedeckt 20–25 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Abgießen und abtropfen lassen. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Im Topf im heißen Olivenöl mit Kreuzkümmelsaat und angedrückten Kardamomkapseln andünsten. Freekeh zugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz, Harissa und Molke (vom Joghurt abgetropft) abschmecken.

6. Gemüse aus dem Ofen nehmen. Mit Molke, Salz, Essig und restlichem Olivenöl abschmecken. Freekeh mit Ofengemüse und jungen Betebättern anrichten. Mit Pesto, Joghurt und Zitronen-Chutney servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Garzeiten 1:30 Stunden plus Abtropfzeit über Nacht
PRO PORTION (bei 6 Portionen) 12 g E, 42 g F, 68 g KH = 743 kcal (3118 kJ)

„Für diese Rezepte sollten Sie möglichst Bio-Gemüse verwenden. Achten Sie beim Kauf darauf, dass das Grün noch schön frisch und knackig ist.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

Foto Seite 81

Roggen-Gnocchi mit Kürbissauce

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, VEGETARISCH**

Für 4–6 Portionen

ROGGEN UND KÜRBISSAUCE
- 100 g Roggen
- 300 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel (60 g) • 2 El Rapsöl
- Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 1 El Zitronensaft
- 400 ml Gemüsefond plus eventuell etwas mehr

ROGGEN-GNOCCHI
- 600 g gleich große vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 Msp. Natron • Salz
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 140 g Roggenmehl (Type 1150) plus etwas zum Bearbeiten

BROKKOLI
- 400 g Brokkoli
- 2 El Sonnenblumenöl
- Salz
- 1–2 El Zitronensaft

KRÄUTERBRÖSEL
- 10 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 40 g Semmelbrösel
- 10 g Dillästchen (von ca. 4 Stielen)
- 10 g Basilikumblätter (von ca. 3 Stielen)
- ½ Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

Außerdem: 4–6 Tl Kürbiskernöl, Kartoffelpresse

1. Roggen in leicht gesalzenem Wasser aufkochen, bei geringer Hitze zugedeckt 45 Minuten garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Für die Kürbissauce Kürbis waschen, putzen, halbieren, mit einem Löffel Kerne und Fäden herausschaben. Kürbis in 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel fein würfeln. Rapsöl im Topf erhitzen, Zwiebeln und Kürbis darin 2–3 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen. Mit Fond auffüllen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen. Mit dem Schneidstab sehr fein pürieren und beiseitestellen.

2. Für die Gnocchi Kartoffeln waschen, in Backpapier einschlagen und auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei

200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 1 Stunde garen. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken (ergibt 450 g Kartoffelmasse). Mit Natron, Salz, Eigelb und Roggenmehl zum glatten Teig verkneten. Teig in 4 Portionen teilen, jeweils zur Rolle formen. Rollen in je ca. 15 Stücke teilen. Teigstücke mit leicht bemehlten Händen zu kleinen Kugeln formen. Mit den Zinken einer Gabel leicht eindrücken. Gnocchi mit etwas Mehl bestäuben.

3. Backofentemperatur auf 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) erhöhen. Brokkoli waschen, putzen, den Stiel schälen. Brokkoli samt Stiel in nicht zu kleine Röschen bzw. Stücke teilen. Auf einem Backblech verteilen, mit Öl mischen und salzen. Im heißen Backofen auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten braten.

4. Für die Kräuterbrösel Käse grob reiben. Semmelbrösel, Dill, Basilikum, Zitronenschale und Käse in der Küchenmaschine fein zerkleinern.

5. Für die Gnocchi in einem breiten Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Inzwischen die Kürbissauce erwärmen, falls sie zu dick erscheint, noch etwas Gemüsefond zugeben. Gnocchi ins kochende Wasser geben, Hitze sofort reduzieren. Sobald sie an die Oberfläche kommen, Gnocchi noch 6–8 Minuten ziehen lassen. Brokkoli aus dem Backofen nehmen, mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Kürbissauce und Brokkoli auf Tellern anrichten. Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen und darauf anrichten. Mit Roggen und Kräuterbröseln bestreuen, mit je 1 Tl Kürbiskernöl beträufeln, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Garzeiten 2 Stunden
PRO PORTION (bei 6 Portionen) 9 g E, 12 g F, 54 g KH = 387 kcal (1623 kJ)

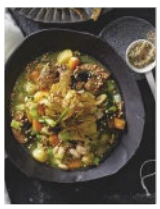


Foto Seite 83

Gemüseeintopf mit Knusper-Topping

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, VEGAN**

Für 4–6 Portionen

- 250 g getrocknete weiße Bohnenkerne
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Olivenöl
- 1 Knollensellerie (mit Grün; 450 g)
- 300 g Bundmöhren (mit Grün)
- 1 Stange Lauch (240 g)
- Salz
- 2 Tl schwarze Pfefferkörner
- 1 kleines Lorbeerblatt
- 2 Wacholderbeeren
- 2 Tl Zitronensaft
- 450 g festkochende Kartoffeln
- 10 g frischer Ingwer
- 2 Schalotten
- 200 ml Raps- oder Sonnenblumenöl • Pfeffer
- ¼ Tl Chiliflocken
- 100 g Champignons
- 1 runde Zucchini (220 g)
- 3 El Bockshornkleesaat
- 20–30 g helle Miso-Paste
- 3 Tl Gomasio mit Meeresalgen (Mischung aus Sesam, Salz und Nori-Flocken; von Arche)

Außerdem: Entsafter, Küchenthermometer, Twist-off-Glas (200 ml Inhalt)

1. Am Vortag Bohnen in reichlich kaltem Wasser einweichen und über Nacht quellen lassen.

2. Am Tag danach Bohnen in ein Sieb abgießen, mit 1,5 l kaltem Wasser, Rosmarin, angedrückter Knoblauchzehe und Olivenöl in einem Topf langsam aufkochen. Bohnen bei milder Hitze halb zugedeckt 1:30–2 Stunden weich kochen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3. Sellerie waschen, das Grün abschneiden, abtropfen lassen und zum Entsaften beiseitelegen. Selleriknolle schälen (ergibt ca. 80 g Schale). Möhrengrün abschneiden, waschen, abtropfen lassen, die Hälfte zum Bestreuen beiseitelegen. Möhren waschen, putzen, schälen (ergibt ca. 100 g Schalen und Abschnitte). Lauch putzen, die äußeren Blätter ablösen, waschen, abtropfen lassen und klein schneiden (ergibt ca. 100 g äußere Blätter). Gemüseschalen, Gemüseblätter und -abschnitte in einem Topf mit 2 l kaltem Wasser, Salz, Pfefferkörnern, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren langsam aufkochen, 30 Minuten knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Durch ein Sieb in ein anderen Topf gießen (ergibt ca. 1,8 l Gemüsefond). Selleriegrün in einem Entsafter entsaften (ergibt ca. 200 ml Selleriesaft), mit Zitronensaft mischen und in ein Twist-off-Glas füllen.

4. Kartoffeln waschen, trocken tupfen, schälen, Schalen beiseitelegen. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Schalotten fein würfeln. Möhren, Sellerie und Kartoffeln 2 cm groß würfeln. In einem Topf 4 El Öl erhitzen, Gemüse, Schalotten und Ingwer darin bei mittlerer Hitze andünsten (ohne zu bräunen). Mit 600 ml Gemüsefond auffüllen (restlichen Fond gegebenenfalls einfrieren und anderweitig verwenden). Weiße Bohnen mit 400 ml Bohnenkochwasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. 25–30 Minuten mit leicht geöffnetem Deckel bei milder bis mittlerer Hitze sanft garen.

5. Restlichen Lauch waschen. Den hellgrünen Teil längs halbieren, in 1 cm breite Scheiben schneiden. Pilze putzen, in grobe Stücke oder Scheiben schneiden. Zucchini putzen, waschen und 1 cm groß würfeln. Alles nach 15 Minuten in den Eintopf geben.

6. Restlichen, dunkelgrünen Teil vom Lauch gut trocken tupfen, längs in sehr feine Streifen schneiden und zu den Kartoffelschalen geben. Bockshornklee in einer Pfanne ohne Fett 3–4 Minuten rösten. Restliches Öl (160 ml) in einem kleinen Topf auf 160 Grad erhitzen (Küchenthermometer benutzen). Kartoffelschalen und Lauch darin in 2–3 Portionen jeweils 2–3 Minuten knusprig ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

7. Beiseitegestelltes Möhrengrün fein schneiden. Eintopf mit Salz, Pfeffer, 3–4 El Selleriesaft und Miso-Paste abschmecken. In Schalen verteilen. Je 1 El Selleriesaft darübergeben. Möhrengrün, Gomasio und Bockshornklee darübergeben und mit den frittierten Kartoffelschalen und Lauchstreifen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Garzeiten 2 Stunden plus Einweichzeit über Nacht
PRO PORTION (bei 6 Portionen) 14 g E, 34 g F, 36 g KH = 553 kcal (2317 kJ)

PACKEN WIR'S AN!

JETZT MIT VIDEO

Wie Achim Ellmer seinen Gemüseeintopf mit Knusper-Topping kocht, können Sie sich anschauen. Unsere Online-Kollegen haben ihn dabei gefilmt. Im Rahmen der Nachhaltigkeitswochen „Packen wir's an" finden Sie noch ein Nose-to-Tail-Rezept unter: www.essen-und-trinken.de/zero-waste

Einfach mal aufs Ganze gehen

Die Kochbuchautorin Susann Kreihe kocht aus vermeintlichen Abfällen komplette Gerichte. Ein Gespräch über Kohlrabiblätter, Kürbisschalen und Kirschstängeltee

TEXT NADINE UHE **FOTO** JORMA GOTTWALD

SUSANN KREIHE
Schätzt Gemüse mit Stumpf und Stiel

Ausprobieren. Sich herantasten und die Scheu vor etwas verlieren, was man jahrelang weggeworfen hat: Köchin und Autorin Susann Kreihe schenkt bisher vernachlässigten Teilen von heimischem Obst und Gemüse besondere Aufmerksamkeit. So finden nun auch Blatt, Schale, Strunk und Stiel eine Würdigung auf dem Teller.

Blumenkohlblätter und Karottengrün klingen erst mal nicht nach einem schmackhaften Mahl, und doch sind sie die Stars in Ihren Rezepten. Wie kommt's?
Immer wenn ich in der Küche stehe und von Obst oder Gemüse etwas abschneide, das ich eigentlich wegschmeißen würde, frage ich mich: Was könnte ich noch damit anfangen? Dass es Pesto aus Radieschenblättern gibt, wissen wahrscheinlich schon viele. Für mich brachte ein Kürbisschalenbrot das Schlüsselerlebnis.
Da muss man erst einmal drauf kommen. Woher weiß ich denn, was ich essen kann und was nicht?
Außer beim Hokkaido isst man die Schale an sich nicht mit. Wir hatten aber immer so viele Reste, da habe ich angefangen zu experimentieren. Zerkleinert und gekocht geben die Schalen vom Muskat- oder Butternusskürbis Brot und Brötchen eine tolle Süße. Generell gilt: Wenn ich das Gemüse essen kann, dann sind auch Blatt, Strunk und Stiel essbar. Tomate und Kartoffel sind als Nachtschattengewächse allerdinge eine Ausnahme.
Begegnen einem völlig neue Aromen, wenn man Gemüse als Ganzes isst?
Kohlrabiblätter schmecken nach Kohlrabi und die Blätter der Roten Bete nach Roter Bete, nur eben viel intensiver. Karottengrün erinnert z.B. an würzige, leicht scharfe Rauke, die man im Garten selbst anbaut. Da kommt es bei der Verarbeitung schon auf die richtige Dosierung an.
Wie wichtig ist es, Bio-Gemüse zu kaufen?
Es muss Bio sein! Nur Bio-Gemüse ist nahezu frei von Schadstoffen. Zudem schmeckt es intensiver. Bio-Karotten, das gilt vor allem für die alten Sorten, sind deutlich aromatischer und süßer. Die haben einen nussigen Geschmack, der bis in die Blätter reicht.

Was raten Sie Menschen, die gern nachhaltiger mit Obst und Gemüse umgehen wollen?
Umdenken, ausprobieren, kreativ sein. Letztlich geht es darum, vorausschauend mit Lebensmitteln umzugehen. Ich brauche nur die Hälfte der Kräuter für mein Rezept? Dann kann ich mit dem Rest doch ein Öl ansetzen. Blätter und Strünke sollte man zudem zuerst verarbeiten. Sind sie erst einmal abgeschnitten und verlieren ihr Herz, werden sie schnell welk. Kohlrabi oder Rote Bete halten sich länger.
Sie machen aus Apfelschalen Chips und brühen aus Kirschstängeln Tee. Machen Sie vor irgend etwas halt?
Eigentlich nicht. Nur an die intensiven Aromen musste ich mich erst gewöhnen. Die waren neu für mich.

Von oben bis unten Susann Kreihe nimmt sich in ihrem Buch „Die ganze Pflanze" vor. Für Gäste macht sie z.B. gern Rote-Bete-Blondies. Christian Verlag, 192 Seiten, 24,99 Euro

Foto: Jorma Gottwald (1)

Über 4.000 Rezepte: die EDEKA Rezeptwelt

Bringt Farbe in die Herbstküche: Hokkaido-Kürbissuppe. Sie ist kraftvoll, herrlich aromatisch – und blitzschnell gemacht. Appetit? Das Rezept finden Sie unter: **edeka.de/rezepte**

Dickes Multitalent: Bio-Kürbis von EDEKA

Endlich ist wieder Kürbiszeit! Hoch aromatisch, regional angebaut und vor allem frei von Pestiziden – es gibt viele gute Gründe, auf Bio-Kürbis in Demeter-Qualität zu vertrauen

Ob als Suppe, Auflauf, in Pasta-Gerichten oder als Püree – Kürbis ist wunderbar vielseitig einsetzbar. Und dazu ist er noch so gesund: Sein Fruchtfleisch enthält viele Vitamine, Magnesium, Eisen, Phosphor und Folsäure. Dabei soll der Anbau natürlich möglichst im Einklang mit der Umwelt stehen. Wenn Sie diesbezüglich sicher sein wollen, achten Sie beim Kauf auf das Demeter-Markenzeichen. Das so gekennzeichnete Obst und Gemüse ist garantiert frei von Gentechnik und chemischen Konservierungsmitteln. Auch der Einsatz von Pestiziden ist beim Anbau streng verboten. Das kommt nicht nur der Qualität der Lebensmittel zugute, sondern sichert langfristig auch die Bodengesundheit und die heimische Artenvielfalt. Damit gehen die Demeter-Richtlinien um ein Vielfaches weiter als die des bekannten EU-Bio-Siegels. Am besten für die Umwelt sind Demeter-Kürbis & Co, wenn sie möglichst kurze Transportwege zurückgelegt haben – und hier kommt EDEKA ins Spiel. Denn durch die regionale und saisonale Obst- und Gemüsevielfalt in Demeter-Qualität unterstützen die Märkte diesen Weg. So profitieren alle davon – die Natur ebenso wie die Kunden.

– Weitere Infos unter: ***edeka.de/demeter*** –

„Regionaler Obst- und Gemüseanbau ist in der Zukunft nicht wegzudenken. Kurze Transportwege schonen unser Klima, das sollte jedem bewusst sein."

Philip Stotz, Demeter-Obsthof Stotz bei Friedrichshafen

Täglich frisch bei EDEKA: Obst und Gemüse in Demeter-Qualität

Wir ♥ Lebensmittel.

ZIMTKNOTEN

In Skandinavien gehören die selbst gemachten Hefeteilchen längst zur kulinarischen DNA, und auch bei uns sind sie zu Favoriten avanciert. Für ihre Version ließ sich »e&t«-Köchin Hege Marie Köster in ihrer norwegischen Heimat inspirieren, gab der süßen Sache aber einen modernen Dreh. Wie der geht, verrät sie Ihnen gern

HEGE MARIE KÖSTER
»e&t«-Köchin

„Als Norwegerin bin ich mit Skillingsbolle aufgewachsen. Die Hefeteig-Zimtschnecken sind eine Spezialität aus Bergen, doch im ganzen Land und in Rest-Skandinavien sehr beliebt (dann unter anderem Namen). Das Rezept habe ich verfeinert und auch die Form verändert. Nun sind es echte Knusperstücke geworden."

ZIMTKNOTEN

**** MITTELSCHWER, RAFFINIERT**

Für 12 Stück

- **200 ml Milch plus 3–4 El zum Bestreichen**
- **½ Würfel frische Hefe (21 g)**
- **3 Eier (Kl. M)**
- **500 g Mehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten**
- **50 g Zucker**
- **½ Tl gemahlener Kardamom • Salz**
- **200 g Butter (kalt)**
- **120 g Butter (zimmerwarm)**
- **80 g Muscovado-Zucker**
- **1 Tl gemahlener Zimt**
- **½ Tl Vanillepaste**
- **2 El Hagelzucker**

1. Milch (200 ml) lauwarm erwärmen. Hefe zerbröseln, in die Milch geben und rühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Hefe-Milch, 2 Eier, Mehl, Zucker, Kardamom und 1 Prise Salz in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine (oder des Handrührers) 10–15 Minuten zum glänzenden, weichen Hefeteig kneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

2. Kalte Butter zwischen 2 Lagen Backpapier flach klopfen und mit dem Rollholz auf 18 x 24 cm ausrollen. Kalt stellen.

3. Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem 20 x 30 cm großen Rechteck ausrollen. Butterplatte mittig auf den Teig geben, sodass an den Kanten ein 2–3 cm breiter Rand frei bleibt. Butterplatte mit den Fingerspitzen in den Teig drücken. Von der rechten kurzen Kante her zu einem Drittel längs überschlagen, die linke Seite darüberklappen, sodass 3 Teigschichten aufeinanderliegen. Die offenen Seiten andrücken und das Teigstück um 90 Grad drehen.

4. Teigstück zu einem 40 x 30 cm großen Rechteck ausrollen. Das untere Teigdrittel von der schmalen Seite her zur Mitte hin einschlagen, das obere Drittel darüberklappen, sodass 3 Teigschichten aufeinanderliegen. Überschüssiges Mehl mit einem Pinsel entfernen. In Klarsichtfolie gewickelt 20 Minuten kalt stellen.

5. Teig zu einem 40 x 30 cm großen Rechteck ausrollen. Die kurzen Seiten jeweils bis zur Mitte hin einschlagen, sodass die Kanten aneinanderstoßen. Teigstück an der Nahtstelle zusammenklappen, sodass 4 Teigschichten aufeinanderliegen. Abgedeckt 20 Minuten kalt stellen.

6. Warme Butter, Zucker, Zimt, Vanillepaste und 1 Prise Salz cremig rühren.

7. Teig 42 x 42 cm groß ausrollen und mit der Butter-Zimt-Füllung bestreichen. Teig von Kante zu Kante zusammenklappen und in 12 Streifen (je 3,5 cm breit) schneiden. In jeden Streifen 3 Stränge schneiden, dabei die geschlossene Kante nicht durchtrennen. Die Stränge locker zum Zopf flechten, dann aufrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. 1 Stunde gehen lassen.

8. Restliches Ei mit restlicher Milch (3–4 El) verquirlen, die Knoten damit bestreichen. Mit Hagelzucker bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 15–18 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Backzeit 18 Minuten plus Geh- und Wartezeit 2:40 Stunden
PRO STÜCK 7 g E, 24 g F, 46 g KH = 438 KCAL (1837 kJ)

Fingerspitzengefühl Butter mit den Händen in den Hefeteig leicht eindrücken. Mit etwas Mehl geht das leichter.

Falttechnik ⅓ des Teigstücks von außen zur Mitte hin falten. Gegenüberliegendes Teigdrittel darüberschlagen.

Schnittmuster Den mit Zimtbutter gefüllten und zusammengeklappten Teig in 3,5 cm breite Streifen schneiden.

Rezept: Hege Marie Köster; Fotos: Jorma Gottwald; Styling: Katrin Heinatz; Porträt: David Maupilé; Text: Claudia Muir

Feinschnitt Die Streifen in je 3 Stränge teilen, dabei die geschlossene Kante nicht durchtrennen.

Flechtwerk Nun die 3 Stränge locker zu einem kleinen Zopf flechten, dabei nicht zu fest ziehen, sonst reißt der Teig.

Zopfmuster Die Zöpfe aufrollen, sodass Kugeln entstehen. Diese mit der Faltstelle nach unten aufs Backblech setzen.

ZIMT UND SONDERS

Gute Adressen für süße Schnecken

Dass Skandinavier die glücklichsten Menschen der Welt sind, liegt bestimmt an ihren Zimtschnecken. Zu unserem Glück eröffneten einige von ihnen bei uns ein Café

HAMBURG

CAFÉ FRAU LARSSON

Lange träumte Annika Roschitz (Foto) davon, ein Café im Apfelgarten ihres Großvaters in Schweden zu eröffnen. Zum Glück für Hamburg kam es anders. Seit 2010 bringt sie den Hanseaten die schwedische Backkultur näher. Mit selbst gebackenem Kuchen, Zimtschnecken und Mini-Pfannkuchen, die es zum Frühstück gibt und in einer speziellen gusseisernen Pfanne zubereitet werden – wie bei ihrem Großvater.
www.fraularsson.de

STADE

CAFÉ SALTKRÅKAN

An der Wand hängt eine Landkarte von Astrid Lindgrens fiktiver Insel aus dem Kinderbuch „Ferien auf Saltkråkan“. Wer mag, trinkt den Milchkaffee mit Lakritzgeschmack, auf jeden Fall lohnt es sich, eine Zimtschnecke zu probieren. In der norddeutschen Stadt Stade erschuf Marko Hohmeister für seine Gäste ein Stückchen Schweden. Auf der Toilette kann man sogar Lindgrens Buch als Hörspiel lauschen.
www.cafe-saltkrokan.de

FLENSBURG

MIGGES DANISH BAKERY

Moin moin und hjertelig velkommen, heißt es an jeder Ecke und auf jeder Speisekarte in Flensburg: Dänemark fängt hier direkt vor der Tür an, denn die gemeinsame Vergangenheit prägt bis heute das Leben in der Stadt. Und in „Migges Danish Bakery“ versorgen sich die Flensburger mit allem, was der Nachbarstaat an Backwerk zu bieten hat – Kanelsnegle inklusive.
Norderstraße 9, 24939 Flensburg

BERLIN

OKAY CAFÉ

Marie-Louise Crona verkaufte auf Berliner Wochenmärkten selbst gebackene Zimtschnecken, organisierte Pop-up-Dinner und stellte auf ihrem Blog „Makki’s Mash“ ihre kulinarischen Kreationen vor, oft in Form kleiner Videos. 2016 eröffnete die Schwedin ihr „Okay Café“ in Neukölln. Natürlich bietet sie all das an, was die gesundheitsbewussten Berliner lieben. Doch der absolute Renner sind? Jetzt raten Sie mal …
www.okay-cafe.com

Foto: Suse Multhaupt (1)

IKK classic
Ihre Gesundheit. Unser Handwerk.
Die Krankenkasse,
die für Sie anpackt.
FOCUS MONEY
TOP
KRANKEN-
KASSE
Ausgabe 07/2020
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

Schwelgen auf Schwäbisch

Zwar wird den Schwaben ein Hang zur Sparsamkeit nachgesagt, doch klar ist: An Geschmack geizen sie nie. Unser Koch Michele Wolken feiert den Südwesten mit Alblinsensalat, Maultaschen und cremigem Eis auf warmen Quarkküchlein

REZEPTE MICHAEL WOLKEN **FOTOS** JULIA HOERSCH
STYLING KATRIN HEINATZ **TEXT** BENEDIKT ERNST

VORSPEISE

Linsensalat mit gebeiztem Schweinefilet

Würzige Späne von der Belper Knolle und genial gebeiztes Filet verleihen den feinen Alblinsen Glanz.
Rezept Seite 96

Porträt: David Maupilé; Wassergläser: Serax; Besteck: Sambonet über Rosenthal. **Adressen Seite 136**

MICHELE WOLKEN
»e&t«-Koch

So plant unser Koch sein Menü

2 – 2,5 TAGE VOR DEM ESSEN

- Für die Vorspeise Schweinefilet beizen

AM VORTAG

- Für die Vorspeise Schnittlauchöl herstellen und kalt stellen

6 STUNDEN VOR DEM ESSEN

- Für die Vorspeise Salat vorbereiten und in feuchtem Küchenpapier eingewickelt kalt stellen
- Schweinefilet abspülen und kalt stellen
- Für den Hauptgang Füllung und Teig herstellen und kalt stellen
- Für das Dessert Quarkmasse vorbereiten (ohne Eiweiß) und kalt stellen
- Eismasse vorbereiten und kalt stellen

3 STUNDEN VOR DEM ESSEN

- Für die Vorspeise Linsen garen und kalt stellen
- Für den Hauptgang Maultaschen herstellen, mit einem Tuch bedeckt kalt stellen
- Gemüseeinlage in Streifen schneiden und kalt stellen
- Für das Dessert Eis fertigstellen, einfrieren
- Quarkmasse fertigstellen und kalt stellen
- Portwein-Heidelbeeren herstellen und kalt stellen

30 MINUTEN VORHER

- Linsen und Maultaschen aus dem Kühlschrank nehmen
- Brühe erhitzen, Einlage darin vorgaren
- Einlage in tiefen Tellern verteilen, Brühe warm stellen

WENN DIE GÄSTE KOMMEN

- Vorspeise anrichten und servieren
- Maultaschen gar ziehen lassen, servieren
- Eis aus dem Gefrierfach nehmen
- Küchlein backen und Dessert servieren

HAUPTSPEISE

Maultaschen

In Nudelteig gehüllt, mit Hackfleisch, Brät und Spinat gefüllt – die vielleicht einzigen Taschen, die nie aus der Mode kommen werden.
Rezept Seite 96

DIESE SEITE Besteck: Sambonet über Rosenthal; Brettchen mit Griff: Räder.
RECHTE SEITE Besteck: Sambonet über Rosenthal, Dessertplatte: Dirk Aleksic. **Adressen Seite 136**

DESSERT

Sauerrahm-Eis und Quarkküchlein

Auf frisch gebackenen Quarkküchlein schmilzt das cremige Sauerrahm-Eis nur so dahin – aufs Süßeste umspielt von Portwein-Heidelbeeren.
Rezept Seite 98

VORSPEISE
FOTO SEITE 92

Linsensalat mit gebeiztem Schweinefilet und Belper Knolle

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 4 Portionen

GEBEIZTES SCHWEINEFILET
- 280 g Schweinefilet
- 15 g Salbei
- 15 g Majoran
- 1 Tl schwarze Pfefferkörner
- 10 Wacholderbeeren
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
- 40 g Salz
- 30 g Zucker

LINSENSALAT
- 100 g Alblinsen („Alb-Leisa"; www.dinsesculinarium.de; ersatzweise Berg- oder Puy-Linsen) • Salz
- 30 g Babyleaf-Spinat
- 40 g Schnittlauch
- 200 ml neutrales Öl (z. B. Distelöl)
- 80 g Wiesenkräuter- oder Mischsalat (z. B. Keltenhof)
- 1 Belper Knolle (Schweizer Hartkäse; beim Käsehändler vorbestellen; oder z. B. über www.toelzer-kasladen.de)

1. Mindestens 2 Tage vor dem Essen Schweinefilet parieren, dazu Silberhaut und Fett entfernen. Salbei und Majoran mit den Stielen fein schneiden. Pfefferkörner und Wacholderbeeren im Mörser grob zerstoßen. In einer Schüssel Paprikapulver, Salz, Zucker, zerstoßene Gewürze und Kräuter mischen. Ein ausreichend großes Stück Klarsichtfolie mit der Hälfte der Beize bestreuen, Filet darauf platzieren. Filet mit der restlichen Beize bestreuen, fest andrücken und fest einwickeln. Filet In eine flache Form legen und mit einem Gewicht beschweren (z. B. mit einem gefüllten Getränkekarton). Filet ca. 48 Stunden im Kühlschrank beizen, dabei 3–4-mal wenden.

2. Nach ca. 2 Tagen gebeiztes FIlet unter fließendem kalten Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen. 4–6 Stunden kalt stellen, dabei nicht abdecken.

3. Für den Linsensalat Linsen in ein feines Sieb geben, waschen und gut abtropfen lassen. Linsen in kaltes Wasser geben, aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 20 Minuten garen. Kurz vor Ende der Garzeit mit Salz würzen. Linsen in ein feines Sieb gießen und gut abtropfen lassen.

4. Spinat putzen, waschen, kurz abtropfen lassen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Spinat in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Spinat, Schnittlauch und Öl in einen hohen Rührbecher geben, mit dem Schneidstab fein pürieren und in einem feinen Sieb abtropfen lassen, dabei nicht durchdrücken (ergibt ca. 180 ml). Das Schnittlauchöl in ein sauberes Schraubglas füllen und kalt stellen.

5. Salatblätter verlesen, waschen, trocken schleudern. Belper Knolle fein hobeln. Filet in dünne Scheiben schneiden (mindestens 12 Scheiben). Linsen in einer Salatschüssel mit 3 El Schnittlauchöl mischen. Salat mit 2 El Schnittlauchöl mischen. Linsen, Salat und Filet anrichten, mit Belper Knolle bestreuen, mit etwas Schnittlauchöl beträufeln (siehe Tipp) und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus Beiz- und Kühlzeit ca. 54 Stunden
PRO PORTION 27 g E, 23 g F, 12 g KH = 380 kcal (1582 kJ)

Tipp Das restliche Schnittlauchöl hält sich noch mindestens 2 Tage im Kühlschrank.

GENIALER UNDERDOG

Mit dem Silvaner „Betonique" keltern die Lauffener Weingärtner einen Exoten im doppelten Sinne: Weder die Rebsorte noch der Ausbau im Beton-Ei ist typisch für Württemberg. Und doch macht der Wein mit saftiger Apfelfrucht, Fülle und Frische eine klasse Figur an der Seite der Maultaschen.

Lauffener Weingärtner Silvaner „Betonique" 2018, 12,50 Euro, über shop.lauffener-wein.de

HAUPTSPEISE
FOTO SEITE 94

Maultaschen

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 4 Portionen

TEIG
- 2 Eier (Kl. M)
- 200 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 30 g Hartweizengrieß
- Salz

FÜLLUNG
- 2 altbackene Brötchen (60 g)
- 200 g Blattspinat
- 40 g glatte Petersilie
- 200 g Zwiebeln
- 100 ml Schlagsahne
- 1 El Butter (10 g)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 300 g gemischtes Hackfleisch
- 200 g Bratwurstbrät (eventuell beim Metzger vorbestellen)
- 2 El Semmelbrösel
- 3 Eier (Kl. M)
- Muskat (frisch gerieben)
- 1 Tl getrockneter Majoran

EINLAGE UND BRÜHE
- 100 g Knollensellerie
- 100 g Süßkartoffel
- 1 l Rinderbrühe (siehe Tipp 1)
- 1 El Weißweinessig
- ½ Bund Schnittlauch

Foto: Andrea Thode; Styling: Katja Rahtjen

WEISSES GOLD AUS SÜDFRANKREICH: MEERSALZ MIT TRADITION

Ganz und gar naturbelassen, am Mittelmeer geerntet und schonend verarbeitet, bringt das Meersalz von La Baleine seit über 80 Jahren den ursprünglichen Geschmack aus dem Meer auf die Teller.

Ein faszinierendes Zusammenspiel der Natur aus Meerwasser, Sonne und Wind bildet seit Jahrhunderten die Grundlage für die Gewinnung von Meersalz in der Landschaft Camargue an der südfranzösischen Mittelmeerküste.

Jedes Frühjahr wird im Naturschutzgebiet in Aigues Mortes das Meerwasser von erfahrenen Salzgärtnern, den sogenannten Sauniers, nach einer uralten Technik durch ein Netz von Kanälen in die Meerwasserbecken der weitläufigen Salzgärten geleitet. Der in dieser Landschaft ständig wehende, warme Mistral und die kräftig strahlende Sonne lassen das Wasser in den leicht abfallenden Becken nach und nach verdunsten. Unter ständiger Aufsicht und Kontrolle der Salzgärtner ist das Wasser nach Monaten so gesättigt, dass das Meersalz kristallisiert. Zurück bleibt eine dichte und glitzernde Schicht Salzkristalle, das La Baleine Meersalz. Im Spätsommer werden diese Kristalle in den weiß und rötlich schimmernden Salzgärten von den Sauniers geerntet und anschließend schonend verarbeitet, um schließlich als La Baleine Meersalz verschiedene Speisen perfekt begleiten zu können. Das gelingt mit einem besonders intensiven Geschmack, schließlich würzt jedes einzelne, von der Natur geschaffene Salzkorn mit dem Aroma des Meeres.

Lachsforelle in der Salzkruste

Für 6 – 8 Portionen

1. Backofen vorheizen (E-Herd: 250 °C/ Umluft: 225 °C).
2. 1 Bio-Zitrone abspülen und in Scheiben schneiden. 1 Bund Petersilie waschen und grob hacken. 1 Lachsforelle (ca. 2,5 Kg) waschen und von innen mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Anschließend Fisch mit Zitrone und Petersilie füllen. 4 Eiweiß mit 5 Kg La Baleine groben Meersalz und 200 ml Wasser vermengen.
4. Ein Viertel der Salzkruste auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Fisch auf das Salz legen, restliches Salz auf dem Fisch verteilen und leicht andrücken.
5. Fisch ca. 20 Minuten backen. Anschließend ca. 30 Minuten bei 200 °C zu Ende backen. Fisch aus dem Ofen nehmen und Salzkruste rundherum mit einem Messer aufklopfen, vorsichtig lösen und abheben.

Passt perfekt zu mediterranem Tomatensalat mit Kapern, roten Zwiebeln und Basilikum!

1. Für den Teig Eier mit 3–4 El Wasser verquirlen und mit Mehl, Grieß und 1 kräftigen Prise Salz zum glatten, festen Teig verarbeiten. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche 1 Minute kräftig kneten. Teig mit einem Küchentuch abdecken und 30 Minuten ruhen lassen.

2. Für die Füllung Brötchen fein würfeln und in eine Schüssel geben. Spinat putzen, dabei die Stiele entfernen. Spinat waschen und trocken schleudern. Petersilie mit den Stielen fein schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Sahne erhitzen und über die Brötchen geben. Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebeln, Spinat und Petersilie darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 1–2 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen, in ein Sieb geben und kurz abtropfen und abkühlen lassen. Zwiebelmischung, Brotmasse, Hackfleisch, Brät, Semmelbrösel und Eier in eine Schüssel geben und mit den Händen zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Masse kräftig mit Salz, Pfeffer, Muskat und Majoran würzen. Füllung abdecken und 10 Minuten kalt stellen.

3. Teig in 3 Portionen teilen. 1 Portion auf der bemehlten Arbeitsfläche etwa 2 mm dünn auf ca. 42 x 30 cm ausrollen. Ausgerollten Teig auf ein sauberes Küchentuch legen. ⅓ der Füllung auf dem Teig glatt streichen. Teig mithilfe des Küchentuchs von der langen Seite her aufrollen. Rolle mit einem Kochlöffelstiel in 4 gleich große Taschen unterteilen, Teig dabei fest andrücken. Taschen mit einem Messer trennen. (Der Teig muss die Füllung nicht komplett umschließen, da sie genug Bindung hat, um beim Garen nicht zu zerfallen.) Restliche Teigportionen mit restlicher Füllung ebenso verarbeiten.

4. Für die Einlage Knollensellerie und Süßkartoffeln schälen und in 5 cm lange feine Streifen schneiden. Rinderbrühe aufkochen, Hitze reduzieren. Gemüsestreifen in ein Sieb geben und in der Brühe ca. 1 Minute vorgaren. Gemüsestreifen herausnehmen, in eine Schüssel geben und mit Essig mischen. Brühe warm stellen.

5. Maultaschen in reichlich kochendes Salzwasser geben, Hitze reduzieren und die Maultaschen 10 Minuten gar ziehen lassen (nicht kochen!). Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Maultaschen mit etwas Gemüseeinlage und Schnittlauch in vorgewärmte Schalen geben, mit heißer Brühe auffüllen und servieren. Dazu passen Schmelzzwiebeln (siehe Tipp 2).

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden
PRO PORTION 40 g E, 43 g F, 68 g KH = 849 kcal (3557 kJ)

Tipp 1 Ein ausführliches Rezept für Rinderbrühe finden Sie unter www.essen-und-trinken.de/rinderbruehe-maultaschen.

Tipp 2 Für die Schmelzzwiebeln 2 Zwiebeln halbieren und in feine Halbringe schneiden, dann in 4 El Butter garen, bis sie dunkelbraun sind. Mit Salz würzen.

DESSERT
FOTO SEITE 95

Sauerrahm-Eis und Quarkküchlein

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 4 Portionen

EIS
- 100 g Zucker
- 4 Eigelb (Kl. M)
- 400 g Sauerrahm (Saure Sahne)
- 3 El Zitronensaft

QUARKKÜCHLEIN
- 3 Eier (Kl. M)
- 500 g Speisequark (Magerstufe)
- 100 g Mehl (Type 405)
- 2 El Zucker
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Salz
- 2 El Butterschmalz (20 g)
- 1 Tl Puderzucker

HEIDELBEEREN
- 120 g Heidelbeeren
- 1 El Zucker
- 100 ml Ruby-Portwein

Außerdem: Eismaschine, Eisportionierer

1. Für das Eis Zucker mit 100 ml Wasser in einem Topf aufkochen und 2 Minuten sprudelnd kochen, dann etwas abkühlen lassen. Eigelbe und warmen Zuckersirup in einem Schlagkessel im heißen Wasserbad mit dem Schneebesen 3 Minuten cremig-dicklich aufschlagen. Schlagkessel herausnehmen, in ein eiskaltes Wasserbad geben und die Creme kalt schlagen. Sauerrahm und Zitronensaft zugeben und glatt rühren. Masse in die Eismaschine füllen und ca. 30 Minuten cremig gefrieren lassen. Eismasse in eine vorgekühlte Schale füllen und im Gefrierfach 1 Stunde nachfrieren lassen.

2. Für die Quarkküchlein Eier trennen, Eiweiße kalt stellen. Eigelbe mit Quark, gesiebtem Mehl, Zucker, Zitronenschale und 1 Prise Salz glatt rühren. Teig 10 Minuten quellen lassen.

3. Inzwischen Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Eischnee am besten mit einem Gummispatel nach und nach unter den Teig heben. Aus dem Teig nacheinander in 4 Portionen 12 Quarkküchlein (à 5–7 cm Ø) backen. Dazu jeweils ½ El Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin je 3 Quarkküchlein bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten backen, bis sich die Küchlein vom Pfannenboden gut lösen lassen. Küchlein wenden und weitere 1–2 Minuten backen. Auf einem mit Küchenpapier belegten Backblech kurz abtropfen lassen und im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene warm stellen.

4. Heidelbeeren waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. ⅓ davon mit Zucker und Portwein in einem kleinen Topf aufkochen, mit dem Schneidstab fein pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Restliche Heidelbeeren untermischen.

5. Eis ca. 10 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefrierfach nehmen. Quarkküchlein auf eine Servierplatte legen, Eis in Kugeln portionieren und darauf anrichten. Etwas Heidelbeersauce auf den Küchlein verteilen, mit Puderzucker bestreuen und servieren. Restliche Heidelbeeren dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Gefrierzeit 1:30 Stunden
PRO PORTION 31 g E, 27 g F, 73 g KH = 711 kcal (2978 kJ)

Tipp Wer keinen Portwein im Haus hat, kann stattdessen auch Rotwein verwenden und 1 El Zucker mehr zur Sauce geben.

MEINE RUHEOASE.
MEINE JAHRESZEIT.
MEIN GENAU RICHTIG.

Mein Zuhause.

SCHÖN HIER.

12 Ausgaben lesen

Vielfältig. Kreativ. Appetitlich.

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

Ihre Vorteile

Aktuell
Jede Ausgabe pünktlich und versandkostenfrei im Briefkasten

Garantiert
Als Abonnent verpassen Sie kein Rezept

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

Auch zum Verschenken

Stilvolle Prämien zur Wahl!

DOUGLAS

35 € Douglas Gutschein

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

bodum

Bodum CHAMBORD 1l

Der Teebereiter im klassischen Design besticht durch seine einfache Handhabung.

de Buyer DEPUIS 1830

de Buyer Kleines Pfännchen Carbone Plus

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

Ja, ich möchte »essen & trinken« bestellen.

Ich lese 12 Ausgaben frei Haus für nur 58,80 €.
Als Dankeschön erhalte ich eine Wunschprämie meiner Wahl.

Jetzt bestellen!

www.essen-und-trinken.de/praemienabo

Unter **www.essen-und-trinken.de/geschenkabo** können Sie »essen & trinken« auch verschenken und erhalten eine Prämie.

Tel. 0 25 01/8 01 43 79

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

Dies ist ein Aboangebot der Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, Hülsebrockstr. 2–8, 48165 Münster, E-Mail: service@vg-dmm.de, Tel. 02501 8014379. Alle Preise sind Inlandpreise inkl. MwSt. & Versand. Weitere Infos: www.essen-und-trinken.de/praemienabo

DRID, Hamburg

MIT WUMMS AUS DER BEIZE

Die Makrele liegt 24 Stunden im frischen Würz-Rub. Das Zwiebel-Chutney zieht über Nacht, und auch der Tee bekommt ein, zwei Tage zur Entfaltung. Raffiniert, opulent, in Ruhe gereift und knusprig flankiert. Eine Vorspeise von großem aromatischen Format

REZEPTE MICHAEL WOLKEN **FOTOS** JORMA GOTTWALD **STYLING** KATRIN HEINATZ **TEXT** INKEN BABERG

Unser anspruchsvollstes Gericht im Heft

„**MAKRELE** ist ein Fisch mit Charakter. Die braucht etwas Abrundendes, etwas Süßes, etwas Knackiges als Kontrast zu ihrem fetten, fast cremigen Fleisch. Da wären wir beim Zwiebel-Chutney, das süßsäuerlich changiert, bei den Berberitzen, die der Pasta Säure geben. Und für die Knusperkomponenten sorgen Rösti und frittierter Bimi. Eine Vorspeise mit Wucht, die der ‚Soba Cha' bekömmlich begleitet."

»e&t«-Koch Michele Wolken

Gebeizte Makrele

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 4 Portionen

- **1 Makrele (küchenfertig; ca. 350 g; ergibt 2 Makrelenfilets à ca. 100 g)**
- **2 Sternanis**
- **1 El Koriandersaat**
- **1 Tl schwarze Pfefferkörner**
- **3 Wacholderbeeren**
- **1 Bio-Limette**
- **20 g Koriandergrün**
- **20 g Salz**
- **20 g Zucker**
- **4 Tl Crème fraîche (siehe Zutaten-Info)**

1. Bauchhöhle der Makrele sorgfältig kalt ausspülen, trocken tupfen. Kopf abschneiden. Zum Auslösen der Filets mit einem scharfen Messer entlang der Hauptgräte schneiden und die Makrele filetieren; siehe rechts, Foto B). Filets entgräten, kalt abspülen, trocken tupfen. Sternanis, Koriandersaat, Pfeffer und Wacholder im Mörser grob zerstoßen. Limette heiß waschen, trocken reiben und 1 Tl Schale fein abreiben. Koriandergrün grob schneiden. Salz, Zucker, Limettenschale und Gewürze mischen. 1 Makrelenfilet mit der Hautseite nach unten in eine Arbeitsschale legen. Die Hälfte der Gewürzmischung darauf verteilen und mit Koriander bestreuen.

2. Restliche Gewürzmischung darauf verteilen, restliches Filet mit der Fleischseite auf die Gewürze legen, andrücken (Foto C). Mit Klarsichtfolie abdecken, beschweren (z. B. mit einer Ölflasche; Foto D). 24 Stunden im Kühlschrank beizen. Nach 12 Stunden wenden.

3. Makrelen unter fließendem kalten Wasser abspülen (siehe Tipp), mit Küchenpapier trocken tupfen. 6 Stunden kalt stellen, dabei nicht abdecken.

4. Ca. 15 Minuten vorm Servieren Fisch aus dem Kühlschrank nehmen, Filets vorsichtig von der Haut lösen. Filets und Haut in 4–8 Stücke schneiden, Haut nur als Garnierung aufrollen. Zum Anrichten je 1 Stück Makrelenfilet und -haut auf die Rösti legen. Dazu 1 Tl Crème fraîche auf den Teller geben.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Beiz- und Kühlzeit 30 Stunden
PRO PORTION 9 g E, 8 g F, 1 g KH = 117 kcal (490 kJ)

Tipp Gebeizte Filets gründlich abspülen, damit sie nicht zu salzig werden.

Zutaten-Info Beste französische Crème fraîche verwenden (z. B. von Bordier; z. B. über www.genusshandwerker.de). Sie ist besonders sahnig.

Buchweizentee („Soba Cha")

*** EINFACH, GUT VORZUBEREITEN**

Für 4 Gläser (und mehr)

- **40 g Buchweizen**

1. Buchweizen bei mittlerer bis starker Hitze (siehe Tipp) in einer schweren Pfanne unter Rühren 10 Minuten rösten. Buchweizen in eine Schale geben, mit 800 ml kochendem Wasser auffüllen. Abkühlen lassen. Sud in eine Schale geben, mit Folie abdecken und 24–48 Stunden ziehen lassen.

2. 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen, durch ein feines Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Mit einem Schneebesen oder Schneidstab stark aufschäumen und erst dann servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten plus Ziehzeit 24–48 Stunden
PRO GLAS (200 ml) 0 g E, 0 g F, 1 g KH = 4 kcal (18 kJ)

Tipp Die Rösttemperatur darf nicht zu hoch sein. Brennen die Buchweizenkörner an, wird der Geschmack bitter.

A

B

C

D

LINKE SEITE Teller: Dirk Aleksic. **Adresse Seite 136**

Zwiebel-Chutney und Kartoffelrösti

*** EINFACH, VEGAN**

Für 4 Portionen

• 400 g rote Zwiebeln • 30 g frischer Ingwer • 150 g brauner Zucker
• 175 ml Sherry-Essig
• 1 El helle Senfsaat • Salz
• 280 g vorwiegend festkochende Kartoffeln • 1 El helle Sesamsaat
• Muskat (frisch gerieben)
• 4 Tl neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
Außerdem: eckige Garnierform (ca. 12 x 4 cm), sterilisiertes Twist-off-Glas

1. Am Vortag Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Zucker im Topf mit schwerem Boden goldbraun karamellisieren.

2. Zwiebeln und Ingwer zum Karamell geben. Vorsichtig unter Rühren Essig und 100 ml Wasser zugießen (Vorsicht, spritzt!). Gut verrühren, bis sich der Karamell gelöst hat. Senfsaat zugeben, zugedeckt ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen, dabei salzen, ab und zu umrühren. Hitze etwas erhöhen, offen weitere 5–8 Minuten garen. Beiseite abkühlen lassen. In ein Twist-off-Glas füllen und über Nacht kalt stellen.

3. Für die Rösti Kartoffeln in einer Schüssel grob raspeln, ca. 5 Minuten ziehen lassen. Stark ausdrücken, mit Sesam, Salz und Muskat mischen. Öl in breiter Pfanne erhitzen, Form hineinsetzen und gleichmäßig ¼ der Masse einfüllen, flach drücken. Form nach oben abziehen. 3 weitere Portionen ebenso herstellen. Rösti 2–3 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze goldbraun braten, vorsichtig wenden, weitere 2 Minuten braten. Im heißen Ofen bei 100 Grad (Gas 1, Umluft 80 Grad) auf dem Backblech warm stellen.

4. Chutney 30 Minuten vorm Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Zum Servieren auf die obere Hälfte der Rösti etwas Zwiebel-Chutney geben.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Marinierzeit über Nacht
PRO PORTION 3 g E, 5 g F, 30 g KH = 188 kcal (791 kJ)

Tipp Restliches Chutney hält sich im Kühlschrank 2–3 Tage. Passt zu Käse und hellem Fleisch.

Fregola-Salat und gebackener Bimi

*** EINFACH, RAFFINIERT, VEGAN**

Für 4 Portionen

FREGOLA-SALAT
• 1–2 El Berberitzen
• 0,1 g gemahlener Safran
• 100 g Fregola sarda (sardische Hartweizen-Pasta, in Kugelform, geröstet; z. B. von www.viani.de)
• Salz • 1 Tl Apfelessig
• Pfeffer

BIMI
• Salz
• 130 g Tempura-Mehl
• 200 g Bimi-Gemüse
Außerdem: 0,5 –1 l Öl zum Frittieren (z. B. Maiskeimöl), Küchenthermometer, Garnierring (6,5 cm Ø)

1. Berberitzen und Safran mit 3 El lauwarmem Wasser verrühren.

2. Fregola nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen, im Sieb gut abtropfen lassen. In einer Schale mit Nudelwasser, Essig und Berberitzen-Safran-Mischung verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Stunde ziehen lassen. Vor dem Servieren abschmecken, eventuell nachwürzen.

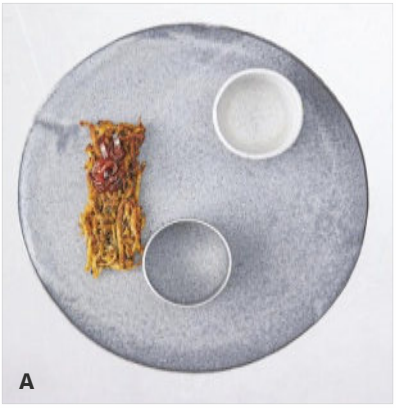
3. Für den Bimi 220 ml eiskaltes Wasser in eine Schüssel füllen, Salz unterrühren und Tempura-Mehl unterrühren. (Der Teig darf noch leichte Klümpchen haben.)

4. Erst kurz vor dem Servieren Öl in einem kleinen hohen Topf auf höchstens 160 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Bimi-Gemüse stückweise durch den Teig ziehen und im heißen Öl ca. 1 Minute hell frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenpapier legen und bei 80 Grad im Backofen warm stellen.

5. Zum Anrichten Garnierring mit etwas Fregola-Salat füllen, dabei mit einem Teelöffel andrücken. Ring vorsichtig nach oben abziehen. 1 Bimi-Stück dazulegen. Restlichen Bimi nachlegen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Ziehzeit 1 Stunde
PRO PORTION 6 g E, 20 g F, 33 g KH = 348 kcal (1459 kJ)

So richten Sie den Teller an



Rösti links auf dem Teller platzieren. Obere Hälfte mit etwas Zwiebel-Chutney belegen.

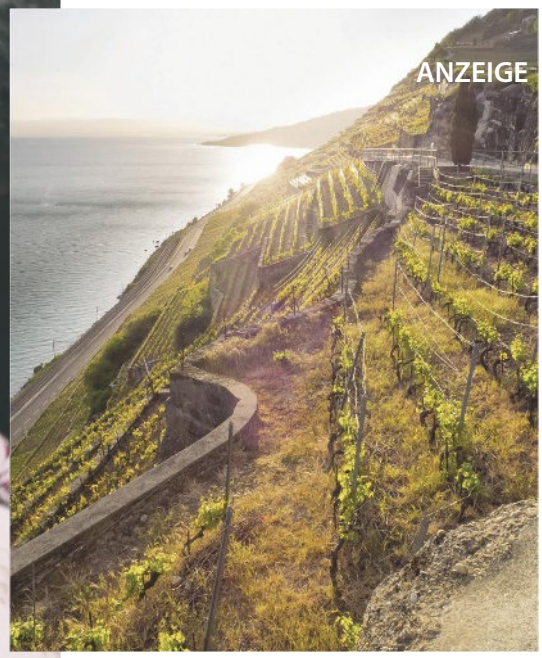
1 Stück gebeizte Makrele versetzt auf die untere Hälfte der Rösti legen, mit Makrelenhaut belegen.

Rechts von der belegten Rösti Fregola-Salat mithilfe eines Teelöffels im Garnierring anrichten.

Wir laden ein

ZUM KOCH-EVENT

Die Weinbergterrassen des UNESCO-Gebiets Lavaux sind eines der größten Weinbaugebiete der Schweiz und berühmt für ihre edlen Tropfen



ANZEIGE

So schmeckt das Genferseegebiet

Es wird lecker: Gewinnen Sie einen Kulinarik-Workshop und erleben Sie Genuss auf Schweizer Art

Gemeinsam mit Schweiz Tourismus und dem Genferseegebiet lädt essen&trinken zu einem genussvollen Abend mit überraschenden Leckereien aus der Region. Zusammen mit den Profis zaubern Sie regionale Spezialitäten aus dem Genferseegebiet, begleitet wird das 3-Gänge-Menü von einer Sommelière. Schließlich ist die Region nicht nur für die bodenständige und dennoch exquisite Küche bekannt, sondern ebenso für eine Vielzahl von kleinen Weingütern am Ufer des Genfersees. Die Route de la Corniche ist immer eine Reise wert, denn sie bietet nicht nur Einblick in die Winzer-Tradition der Region, sondern lädt in zahlreiche kleine Dörfer zu besonderen Genussmomenten ein. Delikatessen wie Fischspezialitäten, Bricelets (hauchdünne Waffeln) oder Käsewähen (ein pikanter Käsekuchen), gepaart mit einem unvergleichlichen Naturschauspiel, machen den unverwechselbaren Reiz der Region aus. Einen Vorgeschmack gibt es beim e&t-Kochevent – bewerben Sie sich und genießen Sie ein bisschen Schweiz-Feeling in Hamburg.

VAUD Genferseegebiet

DAS MENÜ

VORSPEISE

KLEINE KÄSEWÄHEN mit L'Etivaz-Käse, Trauben-Wildkräuter-Salat und Mostessig-Vinaigrette

HAUPTGANG

FISCHVARIATION im Bierteig gebacken, in Butter gebraten und als Ceviche mit Kräuterremoulade, Kartoffelstroh und Selleriesaft

WAADTLÄNDER SAUCISSON mit Petersilienwurzel-Lauch-Kartoffel-Ragout und Petersilienöl

DESSERT

GÂTEAU DE VULLY mit Apfel-Zimt-Kompott

KLEINE KNUSPRIGE WAFFEL, gefüllt mit Frischkäse, Pistazien und Verbene, dazu Rotwein-Eis und Birnen

VICTORINOX

Die Schweizer Qualitätsmesser sind wahre Alleskönner im Haushalt: Gewinnen Sie das Allrounder-Duo, wir verlosen 3 Sets.

JETZT MITMACHEN!

Wir laden 4 x 2 GewinnerInnen zum Kulinarik-Workshop zur Schweizer Küche ein:

am **6. November 2020**

in **Hamburg.**

Die TeilnehmerInnen genießen einen Abend inkl. 3-Gänge-Menü und Weinbegleitung*. Unter allen Einsendungen verlosen wir außerdem 3 Messersets von Victorinox. Hier mitmachen:

www.genferkulinarik.de

* Übernachtung sowie Fahrtkosten werden nicht übernommen.

Von der Bohne zur Masse: Im Mélangeur werden die Kakao-Nibs zermahlen – bei feinen Schokoladen auf weniger als 20 Mikrometer

AUF DER SUCHE NACH DEM GEHEIMNIS

SCHWEIZER MILCHSCHOKOLADE

Mit Lindt & Sprüngli wurde sie berühmt, global wurde sie zur Marke. Und im Schatten der großen Player arbeiten stille Profis und kleine Handwerksbetriebe daran, dass die Schoggi in der Schweiz noch eine Heimat hat. Eine Reise in ein Land, in dem Milch und Schokolade noch immer aufs Engste miteinander verknüpft sind

TEXT INKEN BABERG **FOTOS** FRANK BAUER

Auf der Seebodenalp bei Küssnacht: Schweizer Braun- und Fleckvieh gibt die „Alpenmilch“, die Schweizer Schoggi zur Marke machte

„Schokolade ist ein handwerkliches Produkt. Wir zeigen, wie sie entsteht, um Wertschätzung zu vermitteln.“

Laura Schälchli, „La Flor“

Schokolade fragt nicht, Schokolade versteht. Und hat sie einen Knacks, ist das kein Manko, sondern ein Prädikat: ein Indiz für Geschmack. Ebenso wie der Geruch. Für ein westdeutsches Kind der 70er dauerte es ein paar Jahre bis zu der Erkenntnis, dass Hören, Sehen, Riechen zum Genuss von Schokolade dazugehören. Die Liebe zur tröstlichen Süßigkeit überdauerte braun-weiße Riegel und dünnwandige Eier mit Spielzeugeinlage, später auch lila Kühe, goldige Hasen und gezackte Plombenzieher mit drei Ecken. Aber da stimmte die Richtung schon. Denn sie weist in die Schweiz, in die Heimat der Milchschokolade. Als Erwachsene will ich’s jetzt wissen: Wie kam die Schweiz auf die Milchschokolade? Was ist eigentlich ihr Geheimnis? Und wo finde ich die beste Schoggi?

Ich stehe vor der „Alten Conditorei“ im Zürcher Binz-Quartier in Alt-Wiedikon. „Bäckerei Buchmann“ steht noch an der Fassade. Aber ich suche das „Provisorium“, ein Co-Working-Kollektiv, das Menschen aus den Bereichen Lebensmittel, Gastronomie, Kunst und Kultur zusammenbringt. Hier, in Buchmanns einstiger Backstube im zweiten Stock, sitzt das Schoggi-Start-up „La Flor“.

Basel: Altstadt-Flucht mit Blick aufs Münster. 500 Meter nördlich lockt der Stadtmarkt dienstags bis samstags ab 7 Uhr mit Frischwaren, montags bis 14 Uhr ist Schlemmermarkt

SCHOKOLADE ENTSTEHEN SEHEN

Man kann sie riechen, die Schoggi, bereits im Treppenhaus. Eher herb als süß. Dabei stehen die Maschinen heute schon still. Laura Schälchli, die Gründerin, führt mich durch die kleine Manufaktur, wo Röster, Mélangeur und Mischer bereitstehen, Gießtisch, Kühleinheit, Temperiermaschine, Packstation. „Wir zeigen unsere Manufaktur, weil wir Wertschätzung vermitteln wollen“, sagt die Slow-Food-Aktivistin. „Man soll sehen, wie Schokolade hergestellt wird, dass sie ein handwerkliches Produkt ist.“ Acht Schalen mit Schokostücken stehen auf dem Tisch. Acht unterschiedliche Brauntöne und Werdegänge. Drei davon sind Milchschokoladen. Und los geht’s mit der Verkostung. Ich nehme ein Stück dunkle, breche es durch: ein satter Knack. Die Bruchkante: glatt. Ich rieche: Röstnoten. Im Mund kommt etwas Malziges hinzu. Gut! „Die ist mit Bohnen einer autochthonen Kakao-Varietät aus Ecuador gemacht“, erklärt Laura. „Sie stammen von der Hacienda Limon, auf der fünf Familien 110 Hektar mit alten edelbitteren Arriba-Nacional-Sorten bewirtschaften.“ „La Flor“ kauft keinen börsengehandelten Kakao, sondern bezieht die Bohnen möglichst direkt: von Kooperativen und Haciendas aus Venezuela, Brasilien und eben Ecuador. „Wir kaufen bei Bauern, deren Kakao nicht in monokultureller Plantagenwirtschaft wächst, sondern Teil der natürlichen Flora und Fauna ist.“ Laura und Team waren mehrfach bei den Bauern im Land zu Gast, zahlen, so sagen sie, das Doppelte des Weltmarktpreises. Über die Herkunft der Rohstoffe nachzudenken, gehört für sie dazu. Keine Selbstverständlichkeit im Mutterland der Milchschokolade.

Ich koste die nächste Sorte, eine hellere. Wieder: abbrechen, hören, schauen, riechen. Und: kosten. Honig, Karamellnoten. Diese Schokolade hat 56 Prozent Kakaoanteil, nach klassischer Einteilung geht das in Richtung Bitterschokolade. Und die süßlichen Karamell- und Honignoten stammen von der Milch, genauer vom Milchpulver darin. Wir sind beim Thema.

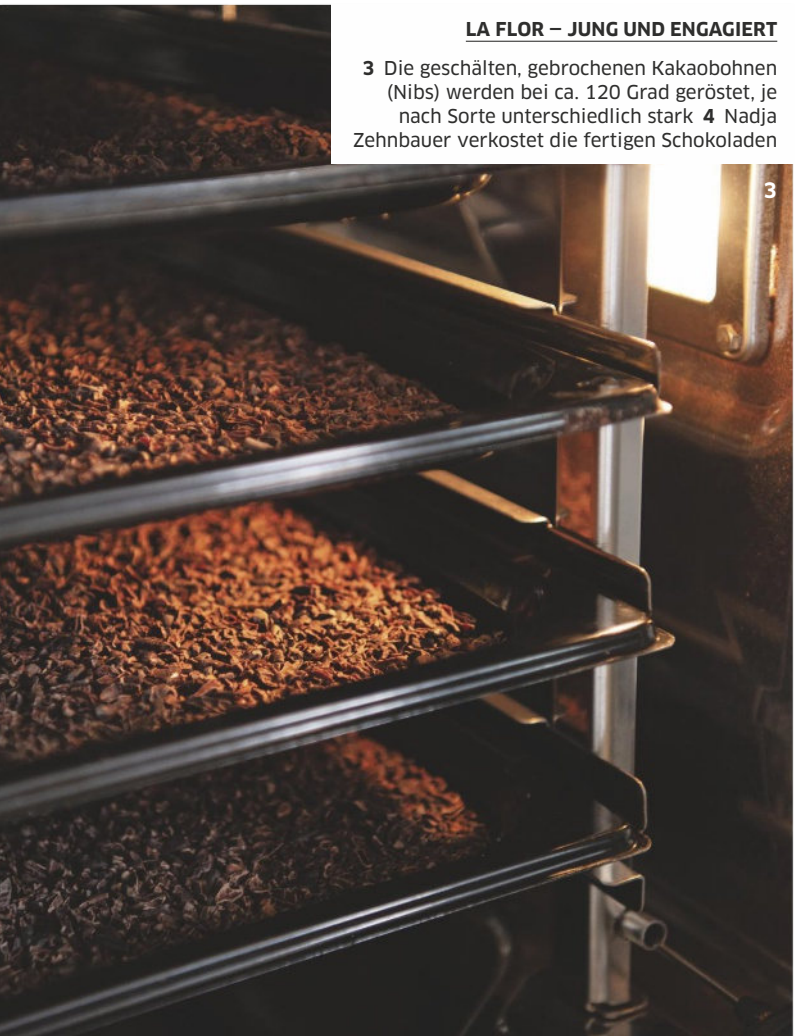
Milch kann bei der Schokoladenverarbeitung nicht flüssig zur Kakaomasse gegeben werden, da wegen ihres Wassergehalts keine homogene Masse entstünde. Also verwenden Chocolatiers sie in Pulverform. Der Milch wird dafür bis auf einen kleinen Rest das Wasser entzogen, das entstehende Konzentrat auf heiße Walzen gesprüht, wo es vollständig trocknet. Man kann Bio-Vollmilchpulver verwenden, das den Schokoladen von „La Flor“ die feine karamellige Note gibt, Magermilch-, Rahm- oder auch Heumilchpulver. Aber dazu später mehr.

VON HÄNDLERN UND TÜFTLERN

Wie kommt es eigentlich, dass die Schweiz so sehr für Milchschokolade steht? Die Eidgenossen hatten keine Kolonien. Aber wie man die Bohnen ins Land bekommt, wussten die findigen Kaufleute der Basler Handelsgesellschaft,

XOCOLATL – ENTSCHIEDEN FÜR QUALITÄT

1 Maren Gnädinger in ihrem Café. Zur Trink-Schoggi wie zu Omas Zeiten gibt's auch feine Tarte **2** Ein Schweizer Sortiment, eine Range mit 40 eigenen Sorten und Tafeln aus aller Welt



LA FLOR – JUNG UND ENGAGIERT

3 Die geschälten, gebrochenen Kakaobohnen (Nibs) werden bei ca. 120 Grad geröstet, je nach Sorte unterschiedlich stark **4** Nadja Zehnbauer verkostet die fertigen Schokoladen

1

2

TAUCHERLI – TECHNIK MIT TIEFGANG

1 Kay Keusen setzt bei seinen Schokoladen auf ghanaischen Qualitätskakao **2** Temperierte, flüssige Bean-to-Bar-Milchschokolade wird bei knapp 29 Grad in Formen gegossen

3

GARÇOA – KOMPROMISSLOS TRANSPARENT

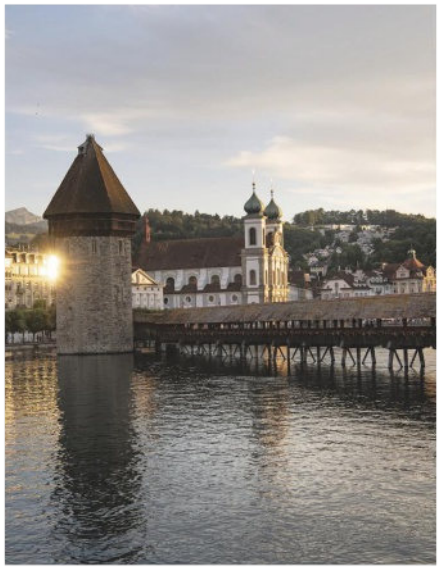
3 Geradlinige Qualität: Garçoas dunkle Schokoladen zeigen die Vielfalt von Kakao **4** Gießen in ghanaischer Tracht: Eva Schüler und Andi Brechbühl in Arbeitskluft am Mélangeur

4

die im 19. Jahrhundert den ersten Kakao aus Ghana nach Europa verschifften. Auf diesem Weg gelangten fortan beträchtliche Mengen des kostbaren Rohstoffs in die Schweiz. Auch deshalb nahm die Erfolgsgeschichte aus Kakao, Zucker und Milch Mitte des 19. Jahrhunderts hier ihren Anfang. Der Schweizer Chocolatier Daniel Peter hatte bereits einige Experimente mit Milchpulver hinter sich, aber erst mit dem „Farine lactée“ seines Freundes Heinrich Nestlé, einem Pulver für Kindernahrung aus Milch, Mehl und Zucker, kam 1875 der Durchbruch. Dass gut 30 Jahre zuvor, 1839, die sächsische Firma Jordan & Timaeus bereits eine Milchschokolade hergestellt hatte, ist heute nur eine Randnotiz. Die Dresdner hatten Eselsmilch verwendet. Die Sache verlief im Sande. Bis heute wird Milchschokolade mit Milchpulver gemacht. Im großen industriellen Maßstab wie im kleinen.

BEAN TO BAR & SÜSSE RUBY

Ein Fabrikhof in Adliswil südlich von Zürich. Ein Bächlein fließt, die Wiese grünt, und Kay Keusen, Selfmade-Chocolatier, steht auf der Rampe vorm Kontor und wirkt ein wenig erschöpft. Die Schoggi – sie will nicht immer so wie er. Seine Schokoladen heißen „Taucherli“, wie die Rebhühner auf dem Zürichsee: klein und süß. Gutes Schoko-Logo. Modern. Und damit anders als so viele Schweizer Schokoladen, die in verlässlicher Qualität massenhaft Erwartbares liefern. Wir betreten den Maschinenraum, und ich bestaune einen 14 Meter langen Kühltunnel, der aus gegossener Kuvertüre stabile Tafeln macht. Kay beugt sich über eine große rosa Platte Schokolade. Sieht aus wie weiße, die mit Fruchtpulver versetzt wurde. Ist sie aber nicht. Es ist Ruby, die Sorte, die der Schweizer Schoggi den nächsten Schub geben sollte. Ich breche ein Stück ab, schnuppere: süßsäuerlich. Und koste:



Luzern: Die hölzerne Kapellbrücke aus dem 14. Jahrhundert verbindet die historische Altstadt mit Luzerns hipper Neustadt

Schoko-Stationen in der Schweiz

1 Xocolatl, Basel **2** Kaiser’s Reblaube, Zürich **3** La Flor, Zürich **4** Garçoa, Zürich **5** Taucherli, Adliswil **6** Max Felchlin AG, Ibach **7** Max Chocolatier, Luzern

Schokolade bestellen

DRESSLER Feine Schokoladen aus aller Welt. Mit einer kleinen Auswahl an Schweizer Schokoladen von Taucherli, Idilio Origins und Orfève sowie Original Beans. **www.feine-schokolade.com**

HOBBYBÄCKER-VERSAND versorgt Hobby-Chocolatiers u. a. mit Ruby-Kuvertüre von Carma/Barry Callebaut. **www.hobbybaecker.de**

PRALINENSCHULE KERSTIN SPEHR veranstaltet Kurse und führt neben dem Zubehör auch Zutaten, u. a. ausgewählte Felchlin-Kuvertüren. **www.pralinenschuleonlineshop.de**

eine fruchtige, beerige Note kommt hinzu. Ganz gut. Und offenbar so vielversprechend, dass Unilever seinen Eisklassiker „Magnum“ nun auch mit Ruby-Überzug anbietet, nachdem Nestlé schon vor zwei Jahren ein Ruby-Kitkat in Rosa lanciert hatte. Ruby enthält, was Weiße und Milchschokoladen gemeinhin enthalten: Zucker, Kakao(butter), Milchpulver. Wenn auch in anderer Gewichtung. Ob es sich bei Ruby tatsächlich um eine neue, vierte Sorte handelt (neben dunkler, weißer und Milchschokolade), ob Geschmack und Farbe allein vom Kakao kommen, ob die zugegebene Zitronensäure eine Rolle spielt? Man kann es glauben oder nicht. Mehrere Jahre hat die Bremer Jacobs University an dem Produkt gebastelt, im Auftrag und mit dem Geld des Schweizer Branchenriesen Barry Callebaut. In Fragen zur Entstehung seines rosa Schoggi-Wunders hält er sich bedeckt.

„Ruby ist eine Süßigkeit“, sagt Kay, „eine süße Schoggi. Und das wollen die meisten.“ Darum hat auch er sie ins Programm genommen. Bis auf Weiteres. Denn sein Herz schlägt für Kakao. „Der ist doch das Spannende, Kakao ist aromatisch hochkomplex, wie Wein,“ sagt er. Um das zu zeigen, macht Kay Keusen eigene Schokoladen. Dunkle Bean-to-Bar-Sorten und eine mit Milch. Die Bohnen stammen aus Ghana von einer Kooperative mit NGO-Beteiligung. Er nutzt Sonnenblumen- statt Sojalecithin. Vanille statt Vanillin. Wie es sich für gute Milchschokolade gehört. Ohne die Großen wie Lindt & Sprüngli und Barry Callebaut wäre die Schweizer Schokolade nicht, was sie ist. Ohne die Kleinen hätte sie vielleicht längst ihre Seele verloren.

TAFELN AUS ALLER WELT

„Ach, um Milchschokolade geht es Ihnen? Na, da geht’s ja mehr um die Milch als um die Schokolade.“ Maren Gnädinger steht hinter der Theke ihrer schmucken

FELCHLIN – DER PROFI IM HINTERGRUND

Geschäftsführer Christian Aschwanden an einer Längsconche, wie Rudolf Lindt sie erfand: Nach traditionellem Verfahren wird Kakaomasse bis zu 72 Stunden geknetet und belüftet, damit sie Aroma und Schmelz wie gewünscht entwickelt

„Wir nutzen unser Sensorium, um zu beurteilen, was schmeckt. Der Mensch ist das beste Analyseinstrument."

Christian Aschwanden, Max Felchlin AG

Chocolaterie „Xocolatl" in der Baseler Altstadt und bringt die Sache gleich mal auf den Punkt. Sie verkauft Schokolade aus aller Welt . 500 Sorten, im Winter auch mehr. Schokoladen mit Herkunftsbezeichnung – und damit sind nicht primär die Produzenten gemeint, die mit ihrem Namen die Tafeln labeln. Es sind die Länder gemeint, aus denen die Kakaosorten stammen, und die Erzeuger, die den Kakao anbauen. Jede Schokolade ist mit Degustationsnotizen versehen, erwachsen aus 15 Jahren Verkostungspraxis. Da heißt es über die „Ecuador 78%" von Orfève, einem Genfer Spezialisten für dunkle Schokolade: „Schmeckt nach gerösteten Mandeln, Haselnüssen, Pecannüssen, sehr ausgeglichen und sanft."

Maren Gnädinger kennt die Produzenten der Schweizer Schoggi-Welt gut, die Confiseure und die Chocolatiers, die Schokolade von der Bohne bis zur Tafel produzieren, kleine Mengen mit kleinen Margen, auch wenn die 80-Gramm-Tafel schnell mal zehn Schweizer Franken kostet. Sie kennt den Aufwand, den es bedeutet, gute Schokolade zu machen. Auch deshalb macht sie selbst keine. Sie lässt ihre Schokoladen in zwei Manufakturen von Confiseuren nach ihren Vorstellungen herstellen. Ihre gut 40 Sorten umfassende Range, die sie unter dem Label „Xocolatl" führt, erwächst aus dem Zusammenspiel von Spezialisten.

Es braucht schließlich jemanden, der den Kakao anbaut, erntet, fermentiert und trocknet – in Ländern, rund um den Äquator: Ghana und die Elfenbeinküste sind die Hauptanbauländer, zwei Drittel der weltweiten Ernte stammt von dort. Venezuela, Bolivien, Ecuador sind bekannt für ihre Edelkakaos und Raritäten. Auch aus Indien oder Java kommen die Bohnen. Auf Containern verschifft. Vor Ort geprüft, gereinigt, geröstet, gebrochen, gemahlen. Mit Zucker gemischt, gewalzt, conchiert, temperiert, abgetafelt und verpackt. Die wenigsten machen das alles selbst. Auch solche nicht, bei denen man es denken könnte.

1 Die helle Pulpe, die die frischen Bohnen in der Schote umgibt, nutzt Felchlin als Zuckerersatz **2** Kakao-Nibs werden zur Prüfung ihres Geschmacks und Geruchs mit 80 Grad heißem Wasser aufgegossen

140 km südöstlich von Basel, Richtung Vierwaldstättersee. Ich stehe in einem Fabrikladen. Hölzerne Regale mit Kuvertüre-Paketen, Schaugläsern mit Schoko-Drops, darauf Namens-, Herkunfts- und Prozentangaben zum Kakao. Und: Tafelschokoladen. Illustre Namen sind da zu lesen: Choba Choba, Clement Chococult. Idilio. Original Beans, Rio Napo. Schöki, Wenschitz. Namen, die für Qualität stehen und auf Expertise setzen, die Expertise des Schweizer Kuvertüre-Herstellers Felchlin. Das 1908 als Honighandel gegründete Unternehmen produziert in Ibach von der Kakaobohne an und liefert Kuvertüren in 30 Länder. Hier kümmert man sich um Kakaobohnen-Einkauf, Import, Qualitätskontrolle, sämtliche Verarbeitungsschritte von der Bohne bis zur gebrauchsfertigen Kuvertüre. Ein Branchenprimus im Schatten seiner Kunden, der keine Schokolade unter eigenem Namen verkauft. Statt dessen verarbeitet, forscht, schult, entwickelt.

MEHR ALS NUR KUVERTÜRE

Geschäftsführer Christian Aschwanden führt mich durch die Produktion, durch meterhohe Hallen mit mannshohen Maschinen darin. Säckeweise Kakao lagert hier, wird debakterisiert, geröstet, gewalzt, conchiert. In einer Halle ist es kalt, in der nächsten 40 Grad warm, ein säuerlicher Geruch liegt in der Luft. Ein moderner Hochleistungsbetrieb. Und plötzlich steht da dieses archaische Trumm. Eine lange braune Maschine mit Schwungrad, wie aus einer anderen Zeit. Felchlin stellt einen Teil der Kuvertüren in alten Conchiermaschinen her, traditionellen Längsconchen, wie Rudolf Lindt sie vor 140 Jahren erfand. Bis zu 72 Stunden wird die mit Zucker, gegebenenfalls Milchpulver und anderen Zutaten versetzte Kakaomasse darin

geknetet und belüftet, bis sie Aroma und Schmelz wie gewünscht entwickelt. Und man schmeckt tatsächlich, ob ein Kakao 60 oder 48 Stunden in der Conche verbracht hat. Ich probiere die Kuvertüre „Bolivia“ mit 68 Prozent Kakao in beiden Varianten. Die kürzer conchierte schmeckt rauer, herber. Ganz anders die „Opus Lait“, eine Milchschokolade, die Felchlin 2016 entwickelte. Ein Novum, aber nicht wegen des Kakaos. „Die Schweiz ist ja ein Milchland, mit viel Landwirtschaft, Milch- und Käseproduktion. Das Milchpulver kam aber standardisiert aus der Industrie. Wir wollten eins aus der Region“, erzählt Aschwanden, „eins, das schonend getrocknet wird und nicht homogenisiert, eins das nach Milch schmeckt.“ So entstand die Idee, den Bauern aus dem Biosphärenreservat Entlebuch ihre Milch abzukaufen und diese „Terroir“-Milch zu Milchpulver und Schokolade zu verarbeiten. Zwei Heumilch-Sorten sind das Ergebnis, eine weiße und „Opus Lait“, eine Milchschokolade mit 38 Prozent Kakaoanteil. Eine dezente Rohmilchnote zeigt sich neben dem Kakao, nicht so stark wie bei der Weißen, aber vernehmlich. Honig, etwas Birne, rahmiger Karamell. Vollmundig, aromatischer als andere Milchschokoladen mit vergleichbarem Kakaoanteil.

Milchschokolade zieht noch immer. Und in Zeiten, in denen Standardmilch schlecht beleumundet ist, muss man sich etwas einfallen lassen. Das Gleiche gilt beim Zucker. Felchlins jüngster Coup passt da perfekt: eine Kuvertüre ohne Zuckerzusatz. Zum Süßen wird der Fruchtsaft aus der Kakao-Pulpe genutzt, die die Bohnen in der Schote umgibt und bei der Kakaoverarbeitung bislang als Abfallprodukt galt. Mit dem Schweizer Start-up Koa hat Felchlin bereits eine aus der Pulpe gewonnene Limonade auf den Markt gebracht, nun nutzt das Unternehmen den Kakaofruchtsaft zum Süßen von Kuvertüre. Ein Geniestreich in zuckerempfindlichen Zeiten.

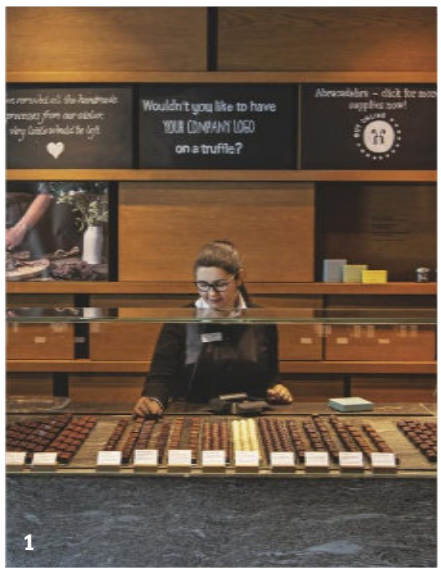
Ein Sprung über den Vierwaldstättersee nach Westen. Hier, am Schweizerhofquai in Luzern, firmiert „Max Chocolatier“. Beste Lage mit Blick auf den See und das Pilatusmassiv. Cartier ist gleich nebenan. Hier wie dort sind die Etiketten dreisprachig gehalten: in Deutsch, Englisch und Mandarin. Die chinesische Klientel schätzt nicht nur teure Uhren. Sie mag auch feine Schokolade. Und findet sie in Patrik Königs Schoggi-Boutique, in Tafeln und vor allem Pralinen. Genau genommen ist Max kein Chocolatier, sondern Confiseur, denn hier wird keine Schokolade hergestellt, hier wird sie veredelt. Fantastische Pralinen entstehen in der Mini-Manufaktur über dem schicken Verkaufsraum. Rund 50 Sorten. Und man fragt sich: Wie?

SCHMUCKKÄSTCHEN-PRALINEN

Auf geht’s, die Treppe hoch. Lautes, rhythmisches Scheppern erfüllt einen verwinkelten Raum. Vier Schoko-Tanks halten die Grundkuvertüren auf Temperatur. Rollwagen voller Tabletts mit Hohlkörpern und Pralinen in unterschiedlichen Stadien. Es ist 16 bis 19 Grad kühl. Hier wird eine Tafel Milch-Schoggi von Hand beschriftet, gegenüber hebt Chocolatier Daniel Huber ein Tablett frisch überzogene Würfel aus dem Schoko-Brunnen, lässt sie über dem Schüttelsieb abtropfen, setzt sie aufs Laufband und lässt sie durch den Kühltunnel zuckeln. Dann ruhen sie. Bevor jede einzelne von Hand gestempelt und verpackt wird. Da dauert es schon mal vier Tage, bis eine Charge Mango-Kokos-Pralinen fertig ist, bis Kokosnuss-Gianduja und Mango-Gelee von einem Mantel dunkler „Madagascar 68 %“-Schokolade umhüllt sind. Oder bis die Alpenkräuter-Ganache eingekocht und in 42-prozentige Milchschoggi gewandet ist. Schmuckstücke, die man am besten wohltemperiert

„Unser Herzstück sind die Pralinés. Bis sie fertig sind, dauert es schon mal vier Tage.“

Daniel Huber, „Max Chocolatier“



1

2

MAX CHOCOLATIER – PRALINEN WIE SCHMUCKSTÜCKE

1 Handarbeit: 50 Sorten Pralinen entstehen in der Mini-Manufaktur über der Schoggi-Boutique **2** Bauchgefühl: Patrik König gründete „Max Chocolatier“ aus Liebe zum gehobenen Genuss – und zu seinem Sohn Max

essen & trinken Reisewelten

Liebe Küche,

Danke, dass du stets für mich da bist!

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

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

JETZT INSPIRIEREN LASSEN!

Entdecken auch Sie schon jetzt Ihre nächste Urlaubsreise:

www.essen-und-trinken.de/reisewelten

Die Gruner+Jahr GmbH tritt lediglich als Vermittler auf.

„KAISER'S REBLAUBE" – EIN ZÜRCHER ORIGINAL

1 Beatrix Ehmann (links) führt die Geschäfte und den Weinkeller, Inbar Zuckerberg hat in der Küche das Sagen
2 Seit 1919 wird in der Glockengasse hinter historischer Fassade gehoben gekocht **3** Schoko-Tartelette mit dunkler Ganache-Füllung, Ruby-Schoggi und marinierten Kirschen
4 Inbar tupft Ganache auf den Sablé-Teigboden

bei 20 Grad Raumtemperatur genießt. Und, wie Schokolade überhaupt, ein paar Grad kühler lagert. Die passende Schatulle dazu gibt's unten in der Boutique: ein hölzerner Chocodor, für recht schweizerische 599 Franken.

DIE SCHOGGI IN DER KÜCHE

Was sagt eigentlich die heimische Gastronomie zur Schweizer Schoggi? Man nutzt sie und spricht nicht groß darüber. Inbar Zuckerberg, seit 2016 Küchenchefin im Zürcher Traditionslokal „Kaiser's Reblaube", hat so gut wie immer ein Dessert mit Schokolade auf der Karte. Für ihre Schoko-Tartelette mit marinierten Kirschen nimmt sie dunkle „Grand Cru"-Kuvertüre für die Ganache und rosa Ruby-Kuvertüre als Topping und Hingucker. Die „Kaiser's Reblaube" ist ein Traditionshaus, und Inbar blieb mit ihrem Stil kulinarisch auf Linie. Sie kocht klassisch-modern, kreativ, macht mit kleinem Team alles selbst, von der Jus bis zum Gebäck. Wer will, bekommt ein Zürcher Geschnetzeltes bei ihr. Aber man sollte sich ans „Tischlein" trauen. „Die Idee entspringt dem Märchen ‚Tischchen, deck dich!'", erklärt Inbar, ein unscheinbarer Tisch wird wie von Zauberhand mit den herrlichsten Speisen gefüllt." Dafür entwickelt sie monatlich ein Themenmenü und lädt jeweils am ersten Dienstag zur Schlemmerrunde: „Dazu kochen wir Gerichte, wie sie im unserem Restaurant-Alltag nicht möglich sind." Einen Klassiker hat sie indes bewahrt: die Entenleber-Mousse, die der einstige Chef Peter Brunner entwickelte. Statt mit Stopfleber wird sie mit natürlich gewachsener Leber von Freilandenten gemacht und mit Butter verfeinert. Inbar serviert sie mit feinherben, knusprigen Kakao-Nibs.

Was Kakao nicht alles kann. Auch zu Milchschokolade verarbeitet ist er etwas Wunderbares. Und den Schweizern gebührt das Verdienst, die Erfindung perfektioniert zu haben. Sie waren nicht die Ersten, aber sie waren es, die die Süßigkeit aus gerösteten, gemahlenen Kakaobohnen, Zucker und Milchpulver groß gemacht haben. Und die wussten, wie man Geschichten erzählt. Von lila Kühen und goldigen Hasen, vom Maître Chocolatier und allerbesten Zutaten. Die anderen Geschichten, die in den Erzeugerländern spielen und von börsengesteuerten Weltmarktpreisen handeln, erzählt man nicht so gern. Nicht in der Schweiz, nicht in den USA, nicht in Singapur, wo mit Barry Callebaut, Cargill und Olam International die weltgrößten Schokoladenproduzenten sitzen.

„Kakao-Nibs zur Entenleber, das ist extrem schön: Man hat das Gefühl von Schokolade, aber nicht die Süße."

Inbar Zuckerberg, „Kaiser's Reblaube"

Zürich: Limmat und Uferpromenade säumen rechts und links die Altstadt, die Doppeltürme des Grossmünsters prägen die Silhouette

TRANSPARENT HANDELN

Franziska Akert und Andreas Brechbühl interessierten sich für diese Geschichten. Die beiden Agronomen haben in den Erzeugerländern gelebt und gearbeitet, pflegen enge Kontakte zu Kakaobauern und Kooperativen und transparente Geschäftsbeziehungen. Mit Eva Schüler, ihrer „Schokoladenmacherin", produzieren sie ihre sechs Sorten dunkle Schokolade der Marke „Garçoa" in Mini-Chargen. Sie beziehen den Kakao direkt aus Venezuela, sehr guten ghanaischen und indischen, den man in Europa kaum kennt. Die Schokoladen sind allein mit Kakaomasse und Zucker gemacht, sie enthalten, anders als die meisten Schokoladen, keine zusätzliche Kakaobutter, die sie geschmeidig machen soll. Keine ihrer Schokoladen ist eine Milchschokolade. Alle sind handgemacht, jede schmeckt einzigartig, mild-aromatisch über fein säuerlich bis rauchig-fruchtig. Erhältlich sind sie schweizweit, auch im Basler „Xocolatl", und man kann sie online bestellen. Etwa am Cocoa Friday, dem fairen Pendant zum Black Friday aus den USA, der mit Rabatten den Konsum befeuert. Am Cocoa Friday, der dieses Jahr am 27. 11. stattfindet, kosten die Schokoladen bei „Garçoa" das Doppelte. Den Gewinn erhalten die Produzenten des Kakaos, der in den verkauften Schokoladen steckt. Die, die mit ihrem kostbaren Rohstoff dafür sorgen, dass uns die Geheimnisse der Schokolade nicht ausgehen. Wer Schokolade liebt, versteht.

»e&t«-Redakteurin Inken Baberg isst immer noch keine Schokolade zum Frühstück. Aber die Schoko-Tartelette von Inbar Zuckerberg wird sie nachbacken, eines Tages.

Porträt: David Maupilé

DIE SCHWEIZ VON EINER IHRER SCHOKOLADENSEITEN

Essen & Trinken

Kaiser's Reblaube, Zürich Traditionelle Schweizer und moderne kreative Küche
Glockengasse 7, 8001 Zürich,
Tel. 0041/44/221 21 20
www.kaisers-reblaube.ch

Hiltl, Zürich Das seit 1898 bestehende vegetarische Restaurant führt Schoggi-Mousse und -kuchen mit Grand-Cru-Schokolade. Sihlstrasse 28, 8001 Zürich,
Tel. 0041/44/227 70 00, **www.hiltl.ch**

Schlafen

Au Violon, Basel Übernachten im ehemaligen Untersuchungsgefängnis in der Basler Altstadt. Schlicht-elegante DZ ab 110 Euro.
Im Lohnhof 4, 4051 Basel,
Tel. 0041/61/269 87 11, **www.au-violon.com**

Beau Sejour, Luzern „Kleines Grandhotel" mit Blick auf den Vierwaldstättersee. DZ ab ca. 100 Euro, inklusive vorzüglichem Frühstück.
Haldenstrasse 53, 6006 Luzern,
Tel. 0041/41/410 16 81
www.beausejourlucerne.ch

Schoggi-Adressen

Chocolat Dieter Meier
Nach Fleisch, Wein und Kaffee hat der Grandseigneur des Elektropop und Gründer der Band „Yello" die Liebe zum Kakao entdeckt. Seine exklusiven Täfelchen entstehen im Kaltextraktionsverfahren: Fermentierte, ungeröstete Bohnen werden vermahlen und physikalisch in ihre Bestandteile Kakaobutter, -pulver, Bitterstoffe und Aromen zerlegt, die nach Belieben neu kombiniert werden. So lassen sich Bitterstoffe aussondern und der Säure- und Zuckergehalt senken. Bislang ließ Meier seine Schokoladen produzieren, eine eigene Fabrik soll im Herbst 2020 eröffnen.
Schoggi-Boutique: Wühre 15, 8001 Zürich,
Tel. 0041/44/221 96 64
www.chocolatdietermeier.ch

Garçoa
Akert und Brechbühl GmbH,
Butzenstrasse 60, 8038 Zürich
www.garcoa.ch

La Flor
Das Provisorium/Alte Conditorei Buchmann,
Uetlibergstrasse 67, 8045 Zürich,
Tel. 0041/78/839 26 62, **www.laflor.ch**

Max Chocolatier
Schweizerhofquai 2, 6004 Luzern,
Tel. 0041/41/418 70 97
www. maxchocolatier.com

Max Felchlin AG
Gotthardstrasse 11, 6438 Ibach,
Fabrikladen, Tel. 0041/41/819 30 79
fabrikladen@felchlin.com

Taucherli
Premium Swiss Chocolate GmbH,
Fabrikhof 5, 8134 Adliswil
www.taucherli.com

Xocolatl
Marktgasse 6, 4051 Basel,
Tel. 0041/61/262 01 05
www.xocolatl.ch

Die Recherchereise wurde mit Unterstützung von Schweiz Tourismus, Air Swiss und SBB (Schweizer Bundesbahnen) realisiert.

Mit Abstand am schönsten: abendlicher Blick auf Basels Mittlere Brücke, die Gross- und Kleinbasel verbindet

VOX

SIE KRALLEN SICH DIE

ZUKUNFT

MONTAGS 20:15

DIE HÖHLE DER LÖWEN

Jetzt immer montags

und auf TVNOW

CIAO, KAKAO!

Schokolade hat viele Facetten und braucht's nun mal wohltemperiert. Und wenn man sie gut behandelt, dann traut sie sich durchaus was: umhüllt pochierte Birnen im Ganzen, gibt Rumkugeln ihre Substanz, schenkt handgemachten Schoko-Küssen den zarten Biss. Und lässt sich sogar mit 'nem Starkbier ein – Bombe!

REZEPTE JENS PIOTRASCHKE **FOTOS** JAN-PETER WESTERMANN
STYLING KATRIN HEINATZ **TEXT** INKEN BABERG

SCHOKO-SCHAUMKÜSSE

Wie aus einem Guss: Frische Eischnee-Masse, von feiner Schokolade umhüllt, die alsbald zart und knackig wird. Tolles Vanillearoma, schönes Mundgefühl! **Rezept Seite 123**

SCHOKO-BOMBE

Ein Teig mit Bier, Espresso und Mayonaise, eine Creme mit reichlich Puderzucker und Butter. Das Ganze mal drei – hoppla, das hat Wumms! **Rezept Seite 124**

SCHOKO-BIRNEN-KASTENKUCHEN

Fünf Birnen in Birnenbrand und -saft pochiert, gebacken im Schoko-Buchweizen-Teig. Supersaftig! Und aromatisch sind Schokolade und reife Birne einfach ein Dreamteam. Rezept rechts

Foto links

Schoko-Birnen-Kastenkuchen

*** EINFACH, RAFFINIERT**

Für 15 Stücke

BIRNEN
- 1 Vanilleschote
- 1 Bio-Zitrone
- 1 l Birnennektar
- 150 g Zucker
- 200 ml Birnenbrand (Williams Christ)
- 1 Zimtstange (7 cm Länge)
- 2 Kardamomkapseln (angedrückt)
- 5 fast reife, kleinere Birnen (z. B. Williams Christ oder Conference)

TEIG
- 100 g Buchweizenmehl
- 25 g dunkles Kakaopulver (schwach entölt; siehe Info)
- ½ Pk. Weinsteinbackpulver
- 100 g Pecannusskerne
- 3 Eier (Kl. L)
- 1 reife Birne (z. B. Williams Christ oder Conference)
- 100 g Butter (weich)
- 60 g Zucker

TOPPING
- 40 heller Sirup (z. B. Grafschafter)
- 15 g Butter
- 60 g Zucker
- 8 Pecannusskerne
- Puderzucker zum Bestäuben

Außerdem: Kastenform (30 cm Länge)

1. Für die Birnen Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen und für den Teig beiseitestellen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und mit dem Sparschäler die Schale dünn abschälen. Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Birnennektar, Zucker, Birnenbrand, Vanilleschote, Zimtstange, Kardamom, Zitronensaft und -schale in einem großen Topf aufkochen. Inzwischen kleine Birnen schälen, in den Topf geben und bei sehr milder Hitze 25–40 Minuten pochieren (je nach Reifegrad!). Im Sud abkühlen lassen.

2. Inzwischen für den Teig Buchweizenmehl, Kakao- und Backpulver mischen. Pecannüsse im Mörser grob mahlen. Eier trennen, Eiweiße kalt stellen. Birne schälen und fein raspeln. Butter, 30 g Zucker und Vanillemark (von den Birnen) schaumig schlagen. Nach und nach Eigelbe unterrühren. Nüsse, Mehlmischung und Birne zugeben und unterrühren.

3. Eiweiße mit etwas Salz steif schlagen, dabei nach und nach restlichen Zucker einrieseln lassen. Eischnee vorsichtig unter den Teig heben. Kastenform mit Backpapier auslegen und Teig in die Form füllen. Birnen mittig in einer Reihe dicht an dicht in den Teig drücken.

4. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Gas 1–2, Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 35–40 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

5. Für das Topping Sirup, Butter, Zucker und Nüsse in einer Pfanne bei milder Hitze hellbraun karamellisieren. Nüsse auf Backpapier setzen, abkühlen lassen. Kuchen aus der Form lösen, in Stücke schneiden und servieren. Nach Belieben mit Karamelnüssen bestreuen und mit Puderzucker bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Gar- und Backzeit 1–1:20 Stunden
PRO STÜCK 3 g E, 13 g F, 25 g KH = 239 kcal (1003 kJ)

Zutaten-Info Schwach entöltes Kakaopulver enthält einen höheren Restfettanteil an Kakaobutter, es löst sich kalt verarbeitet etwas schlechter auf als stark entöltes und besitzt ein intensiveres Schokoladenaroma als dieses.

Foto Seite 120

Schoko-Schaumküsse

**** MITTELSCHWER**

Für 18 Stück

WAFFELN
- 90 g Butter
- 125 g Mehl (Type 550)
- 40 g Puderzucker
- 30 g Crème fraîche
- Salz
- 50 g Bitterschokolade (70 % Kakao)

SCHAUM
- 1 Vanilleschote
- 325 g Zucker
- 15 g Glukosesirup (z. B. www.bosfood.de)
- 4 Eiweiß (Kl. M) • Salz

GLASUR
- 300 g Bitterschokolade (mindestens 70 % Kakao)
- 40 g Kakaobutter

Außerdem: beschichtetes Waffeleisen, Küchenthermometer, Spritzbeutel mit großer Lochtülle (1 cm Ø)

1. Für die Waffeln Butter, Mehl, Puderzucker, Crème fraîche und 1 Prise Salz zügig verkneten. Teig zu einer 4 cm dicken Rolle formen und mindestens 3 Stunden kalt stellen.

2. Teigrolle in 8 mm dicke Scheiben schneiden. In 6 Portionen je 3 Scheiben Teig im Waffeleisen 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze hellbraun backen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Zum Glasieren die Schokolade im Schlagkessel über einem heißen Wasserbad sanft schmelzen und die Waffeln damit bepinseln (siehe Tipp 1).

3. Für den Schaum Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. 200 g Zucker mit 100 ml Wasser, Glukosesirup und Vanilleschote auf 100 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Vanilleschote entfernen. Masse auf 112 Grad erhitzen.

4. Inzwischen Eiweiße mit 1 Prise Salz sehr steif schlagen, und restlichen Zucker unter weiterem Schlagen nach und nach in kleinen Portionen einrieseln lassen. Heißen Sirup unter weiterem Schlagen zugeben (nicht in den Schlagbesen bzw. Quirl geben!). Alles kalt schlagen. Masse in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen und auf jeden Waffelboden je 1 Turm Masse spritzen.

5. Schokolade hacken, Kakaobutter gegebenenfalls hacken. Schokolade und Kakaobutter über einem 40 Grad heißen Wasserbad schmelzen (Thermometer benutzen!), Schokoladenmasse auf 29 Grad abkühlen lassen, anschließed erneut auf 32 Grad erwärmen (siehe Tipp 2).

6. Zum Glasieren die Schaumküsse auf einer Arbeitsplatte vorsichtig mit der temperierten Schokolade übergießen und abkühlen lassen (siehe Tipp 3).

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeit mindestens 3 Stunden
PRO STÜCK 3 g E, 12 g F, 35 g KH = 274 kcal (1150 kJ)

Tipp 1 Die Waffelböden weichen nicht so leicht durch, wenn sie schokoliert sind.

Tipp 2 Damit die Glasur später den gewünschten Glanz erhält, muss die Schokolade präzise temperiert werden.

Tipp 3 Kühl gestellt (z. B. im Keller) sind die Schaumküsse 2–3 Tage haltbar.

Foto Seite 121

Schoko-Bombe

*** EINFACH, GUT VORZUBEREITEN**

Für 12–16 Stücke

TEIG

- 185 g Mehl (Type 550)
- 120 g dunkles Kakaopulver (schwach entölt)
- 1 Tl Salz
- 1½ Tl Natron
- ½ Tl Weinsteinbackpulver
- 360 ml Starkbier
- 1 El Espressopulver
- 2 Vanilleschoten
- 3 Eier (Kl. L)
- 115 g Bitterschokolade (70 % Kakao)
- 225 g Butter (weich) plus etwas für die Form
- 300 g Muscovado-Zucker (oder brauner Zucker)
- 115 g Mayonnaise (Tipp 1)

CREME

- 345 g Butter (weich)
- 700 g Puderzucker
- 60 g dunkles Kakaopulver (schwach entölt) plus etwas zum Bestäuben

Außerdem: 3 kleine Springformen à 20 cm Ø; alternativ siehe Tipp 2)

1. Für den Teig Mehl, Kakaopulver, Salz, Natron und Weinsteinbackpulver in einer Schüssel mischen. Bier und Espressopulver in einer weiteren Schüssel verrühren. Vanilleschoten halbieren und das Mark herauskratzen. Eier in einer Schale verquirlen. Schokolade fein würfeln oder hacken.

2. Butter, Zucker und die Hälfte des Vanillemarks (restliches für die Creme beiseitestellen) in einer großen Schüssel schaumig schlagen, verquirlte Eier nach und nach unterrühren, Mayonnaise unterrühren. Abwechselnd Mehlmischung und Biermischung unterrühren. Schokolade unterheben.

3. Springformen mit wenig Butter fetten und die Formen am Boden und an den Seitenwänden mit Backpapier auskleiden. Teigmasse gleichmäßig auf die 3 kleine Springformen verteilen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft 150 Grad) auf der mittleren Schien 35 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen, abkühlen lassen.

4. Inzwischen für die Creme Butter, Puderzucker, Kakaopulver und restliches Vanillemark (vom Teig) mit den Quirlen des Handrührers (oder in der Küchenmaschine) schaumig schlagen. Böden aus den Formen lösen, mit Creme bestreichen. Böden übereinandersetzen und nach Belieben mit Kakaopulver bestäuben. Kalt stellen und kalt servieren; siehe Tipp 3 und 4).

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Backzeit 35 Minuten plus Kühlzeit
PRO STÜCK (bei 16 Stücken) 7 g E, 39 g F, 75 g KH = 713 kcal (2984 kJ)

Tipp 1 Mayonnaise im Teig klingt ungewöhlich, ist aber auch nur Eigelb und Öl und macht den Kuchen besonders saftig

Tipp 2 Statt 3 Böden in 3 Formen gleichzeitig zu backen, Böden nacheinander in derselben Form bereits am Vortag backen und bis zum Gebrauch abgedeckt kühl lagern.

Tipp 3 Zum Servieren Kuchen vorsichtig mit dem Sägemesser in Stücke schneiden, am besten ein Elektromesser verwenden.

Tipp 4 Sie können die Schoko-Bombe auch schon am Vortag zubereiten und über Nacht kalt stellen. Dann aber erst kurz vor dem Servieren mit Kakao bestreuen. .

Foto rechts

Rumkugeln

*** EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL**

Für 8 Kugeln

- 80 ml brauner Rum (z. B. Zacapa)
- 20 g getrocknete Cranberrys (Soft-Cranberrys; ersatzweise getrocknete Sauerkirschen)
- 35 g Butter
- 40 g Vollmilchschokolade (50–55 % Kakao)
- 40 g Bitterschokolade (70 % Kakao)
- 60 g Walnusskerne
- 125 g Schokoladen-Biskuitboden (siehe Tipp)
- 45 g Puderzucker
- 1 Tl gemahlener Zimt
- 60 g Pumpernickel

1. 20 ml Rum in einem kleinen Topf erhitzen und die Cranberrys zugeben. Butter und beide Schokoladen in einen Schlagkessel geben und über einem heißen Wasserbad zerlassen bzw. schmelzen.

2. Walnusskerne grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Die Hälfte der Walnüsse im Mörser fein mahlen.

3. Schokoladen-Biskuit grob zerbröseln und mit restlichem Rum beträufeln. Mit gehackten und gemahlenen Walnüssen, Puderzucker und Zimt mischen.

4. Alles mit der Butter-Schokoladen-Mischung verrühren und mit den Händen 8 kleine Kugeln (à 40–45 g) formen, dabei jeweils ein paar getränkte Cranberrys in der Mitte einrollen. Pumpernickel im Blitzhacker fein hacken. Kugeln im Pumpernickel wälzen. Kühl lagern und vor dem Servieren auf Zimmertemperatur bringen Gekühlt sind die Rumkugeln ca. 1 Woche haltbar.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
PRO KUGEL 4 g E, 13 g F, 22 g KH = 252 kcal (1055 kJ)

Tipp Rumkugeln eignen sich sehr gut, um Biskuitreste zu verarbeiten. Ersatzweise sind dunkle Biskuitböden gebrauchsfertig beim Konditor oder im Supermarkt erhältlich.

„Schokoladig-fruchtig, dezent alkoholisch und vom Pumpernickl leicht herb. Das kann man nicht kaufen, das muss man selbst machen."

»e&t«-Bäcker Pio (Jens Piotraschke)

RUMKUGELN

Dunkler Biskuit mit rumgetränkten Cranberrys und feinherbem Pumpernickel-Mantel – nussig, fruchtig, doppelt schokoladig. Und im Handumdrehen gemacht. **Rezept links**

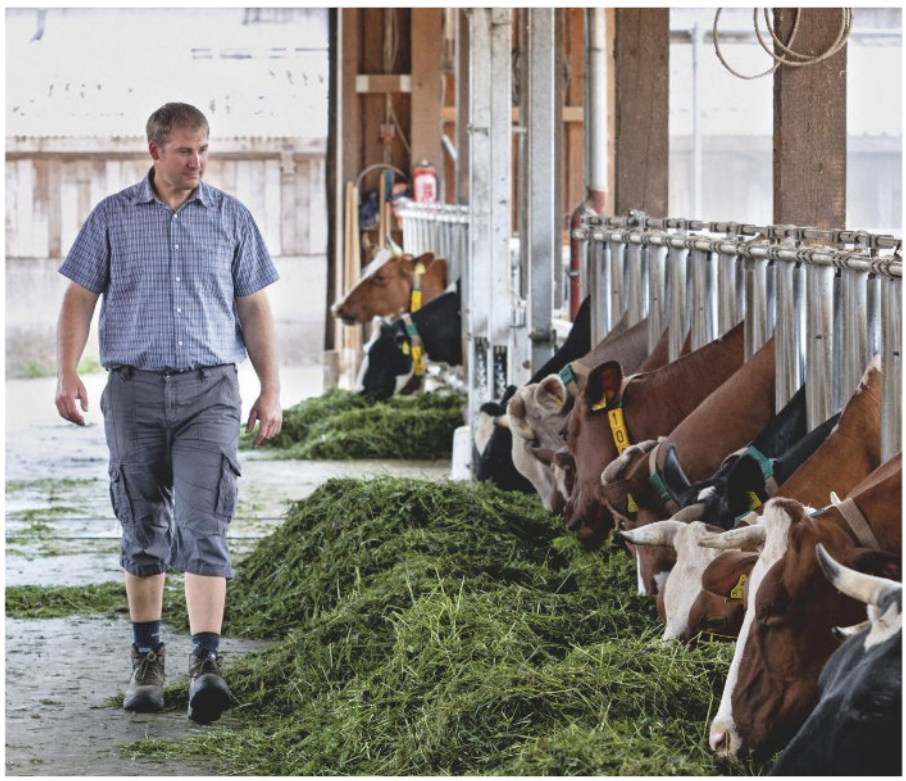
Wie sie uns gefällt

Bei der Initiative „Du bist hier der Chef!“ stimmen Kunden online ab, wie ihre Nahrung produziert werden soll. Seit Juli steht das erste Produkt im Kühlregal – Bio-Milch, die Bauern fair entlohnt

TEXT FERDINAND DYCK

Kaum noch wertgeschätzt: Molkereiprodukte sind zum Synonym für günstig geworden

Ein Dienstagnachmittag im April. In einer Videokonferenz sind fünf Manager von Rewe zugeschaltet, der zweitgrößten deutschen Supermarktkette. Auch mit dabei: Sven Lorenz, 44 Jahre alt, Öko-Milchbauer. Wenn Lorenz von dieser Konferenz erzählt, mischt sich noch immer eine Art ungläubiges Staunen in seine Stimme. Er habe den Managern damals erklärt, was ihm bei seiner Arbeit besonders wichtig sei, sagt er. Habe erläutert, was es mit dem Tierwohl-Index auf sich habe, wie die Frischgrasfütterung von Kühen funktioniere und wie er kalkulieren müsse, um eine hochwertige Bio-Milch herzustellen. Normalerweise, sagt er, würden Supermarkt-Manager auf einen derartigen Vortrag ungefähr so antworten: „Schöne Idee, Herr Lorenz, aber beim Preis, den wir für eine solche Milch verlangen müssten, macht der Kunde leider nicht mit." Diesmal lief die Sache anders. Denn Lorenz war nicht allein. Er hatte in der Videokonferenz ein paar Menschen an seiner Seite, die in Gesprächen zwischen Lebensmitteleinzelhandel und Erzeugern sonst nur theoretisch vorkommen: Verbraucherinnen und Verbraucher. Und auch die sagten den Supermarkt-Managern nun eben, dass sie sich jene Milch wünschten, von der Lorenz gerade gesprochen hatte. „Man hat sofort gespürt, wie das die Dynamik der Verhandlung auf den Kopf gestellt hat", sagt Sven Lorenz. Und genau das war ja die Idee.



Die Kühe von Sven Lorenz liefern die Milch für „Du bist hier der Chef!". Für den Liter erhält der Landwirt 11 Cent mehr, als im Bundesdurchschnitt für Bio-Milch gezahlt wird

Sven Lorenz ist Teil von „Du bist hier der Chef!", einem Projekt, das die Lebensmittelvermarktung in Deutschland revolutionieren will – indem es den Kunden ins System integriert. Am 20. Juli dieses Jahres konnte man zum ersten Mal ein Produkt der Initiative im Supermarkt kaufen: eine nachhaltig verpackte Bio-Vollmilch von Kühen, so die Produktbeschreibung, die mindestens vier Monate im Jahr auf der Weide grasen, die vor allem Frischgras und ansonsten nur regional angebautes Futter zu fressen bekommen, um deren Tierwohl es ausgezeichnet steht und deren Besitzer für die viele Arbeit fair entlohnt werden. Das Besondere: Diese Kriterien hatten sich nicht Produzenten oder Handel ausgedacht. Sie stammen von den Menschen, die die Milch am Ende auch kaufen sollen. Knapp drei Monate lang konnten Verbraucher ab Dezember 2019 im Internet abstimmen und entscheiden, wie sie sich die perfekte Milch vorstellen. „Im Kern geht es Verbrauchern heute um drei Fragen", sagt Nicolas Barthelmé, der Gründer des Projekts: „Woher kommt ein Lebensmittel? Wie wurde es hergestellt? Und welches System unterstütze ich, wenn ich es kaufe?" Das Problem: Im Laden bekommt man fast nie eine Antwort auf diese Fragen. „Dabei schreit der Markt nach diesen Antworten", sagt Barthelmé. Der 45-Jährige stammt aus Frankreich. Dort startete 2016 ein ähnliches Projekt namens „Wer ist der Chef?". Mittlerweile haben etwa 16 Millionen Franzosen eines der mehr als 30 Produkte gekauft, die heute im ganzen Land in den Regalen der Supermärkte liegen, etwa bei Carrefour, der größten Lebensmittelkette Frankreichs. Und über deren Herstellungsmethode am Anfang jedes Mal die Verbraucher entschieden. Außer Milch gehören u.a. Baguette, Wein, Kartoffeln, Sardinen und Würstchen

Fotos: Trinity/Taverne-Agency.com (1); Marius Lahme (1)

Kunden entscheiden, Landwirte, Produzenten und Umwelt profitieren – das ist die Idee von Nicolas Barthelmé. Mehr als 9000 Menschen stimmten über die „Verbrauchermilch“ ab. So wünschten sich 94 Prozent, dass die Kühe mindestens vier Monate im Jahr auf der Weide grasen

dazu. Barthelmé, der schon länger im Lebensmittelhandel arbeitet, nahm Kontakt zum französischen Projekt auf – und fand Unterstützung für seine Idee, in Deutschland etwas Ähnliches auf die Beine zu stellen.

Dass den ersten Online-Fragebogen gleich 9300 Menschen ausfüllten – beinahe doppelt so viele wie vor vier Jahren in Frankreich –, macht Barthelmé stolz, das hört man ihm an. Es widerlege, sagt er, aber auch ein weit verbreitetes Vorurteil: dass alle Franzosen auf die besten Produkte Wert legten, während in Deutschland niemand bereit sei, für hochwertige Lebensmittel einen fairen Preis zu zahlen. In Wahrheit seien die Preise für Grundnahrungsmittel in beiden Ländern kaputt, so Barthelmé. Bei den Landwirten komme viel zu wenig Geld an, als dass sie damit wirtschaftlich nachhaltig qualitativ hochwertige Lebensmittel erzeugen könnten. Andererseits gebe es in Frankreich wie in Deutschland große Gruppen der Bevölkerung, die bereit seien, deutlich mehr für ihr Essen zu zahlen. Jedenfalls dann, wenn sie wüssten, warum sie das tun sollten, so Barthelmé. Mit jedem Präferenz-Klick im Milch-Fragebogen, etwa auf Stallhaltung oder Weidehaltung, veränderte sich deshalb sofort der virtuelle Preis. Die Menschen sollten verstehen, warum das Lebensmittel Milch kostet, was es kostet. 1,45 Euro pro Liter kamen am Ende heraus. Damit gehört die „Verbrauchermilch“, wie es auf der Packung steht, zu den teuersten Marken, die man im Handel überhaupt bekommt. Und doch scheint die Nachfrage zu stimmen. In den meisten Supermärkten war die Milch in den ersten Wochen immer schon mittags ausverkauft. Schritt für Schritt soll das Angebot nun auf Supermärkte in ganz Deutschland ausgeweitet werden, Informationen zur Verfügbarkeit findet man über die Website des Projekts: www.dubisthierderchef.de.

Sven Lorenz, der schon bei den Verhandlungen per Videokonferenz mit dabei war, zählt heute zu den 13 Bio-Bauern, die die Milch liefern, die nun in schlichten blauen Packungen in den Kühltheken steht. An Lorenz’ eigener Geschichte lassen sich aber auch ganz gut die unterschiedlichen Realitäten der Nahrungsmittelproduktion in Deutschland erklären. 2007 übernahm er mit seiner Frau Stefanie den Hof der Schwiegereltern in Nordhessen. Drei Jahre lang arbeiteten sie konventionell – erzeugten also nicht weiter zertifizierte Milch, wie man sie schon für etwa 70 Cent im Supermarkt kaufen kann. 28 Cent bekamen sie damals für jeden Liter dieser Milch. „Davon kann niemand überleben“, sagt Lorenz. Das gehe höchstens eine Weile

Fotos: Trinity/Taverne-Agency.com (1)

Landlust HERBSTKÜCHE

Jetzt im Handel!

HEIMISCHE PRODUKTE UND BUNTE VIELFALT

Der Herbst hält eine Fülle an kulinarischen Schätzen bereit. In diesem Sonderheft haben wir unsere besten Rezepte mit Pilzen, Kürbis, Zwetschgen und Co. zusammengefasst. Wir backen Brot und Brötchen, bereiten würzige Aufstriche, raffinierte Salate, cremige Suppen, deftige Hauptspeisen und süße Desserts zu. Die Vielfalt des bunten Herbstes zeigt sich auf dem Teller.

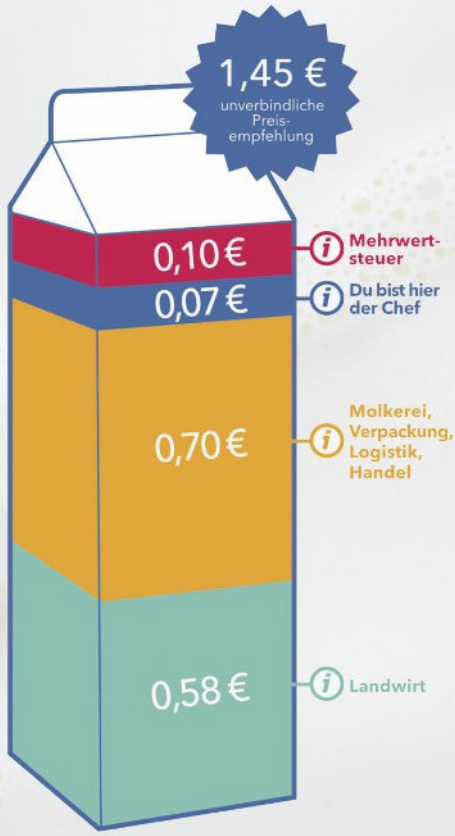
Aus dem Inhalt

• Köstliche Brote und Aufstriche • Bunte Herbstsalate • Feine Suppen
• Deftiges aus Topf & Pfanne • Überbackenes aus dem Ofen • Süße Nachspeisen

0 25 01/8 01 31 10 www.landlust.de/herbstküche

lang gut. Etwa indem ein Bauer notwendige Investitionen verschleppe und verzweifelt versuche, mit immer mehr Tieren immer mehr Milch zu produzieren. Am Ende aber stehe fast immer die Insolvenz. Eine Entwicklung, deren Auswirkungen sich darin zeigt, dass in den vergangenen 50 Jahren sich die Zahl der deutschen Milchbauern etwa alle zehn Jahre halbiert hat.

Stefanie und Sven Lorenz stellten 2010 auf Öko-Bewirtschaftung um. Nun hatten sie höhere Kosten – etwa weil sie mehr Land pachten mussten, um ohne mineralischen Dünger genügend Futter für die Kühe anzubauen. Dafür bekam sie immerhin 47 bis 48 Cent pro Liter. „Dieser Preis hat lange gepasst", sagt Sven Lorenz. Doch seit die Futterkosten wegen der Dürren der vergangenen Jahre stetig angestiegen sind, ist auch dieser Betrag nicht mehr ausreichend. Für die Milch, die Familie Lorenz für „Du bist hier der Chef!" produziert, gibt es nun 58 Cent pro Liter. „Das ist eine faire Vergütung", sagt Lorenz. Das Geld reiche nicht nur, um die Kosten zu decken. Auch Investitionen ins Tierwohl seien damit möglich, etwa in helle, große Ställe. Dieser Punkt scheint den Verbrauchern besonders wichtig zu sein. Bei der Online-Abstimmung hatten mehr als 90 Prozent ihren Haken bei „faire Entlohnung der Bauern" gesetzt. „Man kann aber nicht erwarten", sagt Karin Artzt-Steinbrink, „dass die Menschen einen höheren Preis für ein Produkt zahlen, nur weil man auf die Verpackung schreibt: ‚Die Bauern brauchen mehr Geld'." Artzt-Steinbrink ist Geschäftsführerin der Upländer Bauernmolkerei in Willingen in Nordhessen. Von der stammt im Moment noch die gesamte Milch von „Du bist hier der Chef!". Perspektivisch sollen weitere Molkereien dazukommen, etwa im Norden und im Süden Deutschlands, die dann jeweils regional an Supermärkte liefern können. In Willingen haben sie schon länger Erfahrung mit Vermarktungsstrategien, die den Verbraucher mit ins Boot holen. Etwa über Aushänge und Flyer im lokalen Bio-Laden. Die Reichweite von „Du bist hier der Chef!" allerdings sei komplett neu, darin liege die große Chance, betont Artzt-Steinbrink. Und tatsächlich: Für ein Produkt, das ohne jede Werbung auf den Markt gebracht wurde, ist die Aufmerksamkeit, die der neuen Milchmarke zuteilwurde, enorm. Die „Tagesschau", verschiedene Tageszeitungen und Fernsehsender berichteten bereits. „Die Leute wollen fair gehandelte und umweltfreundliche Produkte", sagt die Molkerei-Chefin. „Das wird aber nur gelingen, wenn sie sich aktiv dafür einsetzen." Genau das ermöglicht ihnen das Projekt. Zum Beispiel kann nun jeder, der möchte, online darüber abstimmen, welche Produkte als Nächstes entwickelt werden sollen. Zur Auswahl stehen beispielweise Hähnchenfilet, Apfelsaft, Honig, Konfitüre, Mehl und Müsli.



Wie setzt sich der Preis für einen Liter „Verbraucher"-Milch zusammen? „Du bist hier der Chef!" macht die Kosten transparent

Und vielleicht sitzt dann ja bald schon ein Imker oder eine Müllermeisterin mit am Konferenztisch einer großen Supermarktkette und schwärmt von ökologisch und fair produzierten Lebensmitteln. An Verbrauchern, die die Bauern bei den Verhandlungen unterstützen, wird es nicht mangeln. Der Verein „Du bist hier der Chef!" hat bereits mehr als 500 Mitglieder. Und zumindest im Moment sieht es so aus, als könnten es noch eine ganze Menge mehr werden. —

»e&t«-Autor Ferdinand Dyck ist von der Idee der Mitbestimmung begeistert und könnte sich vorstellen, über Pizza abzustimmen. In Frankreich gibt's schon die „Verbraucher-Pizza".

PACKEN WIR'S AN!

Fotos: Trinity/Taverne-Agency.com (1)

3 Ausgaben testen

Vielfältig. Kreativ. Appetitlich.

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

33% sparen

Ihre Vorteile

Garantiert
Ausgesuchte Gerichte, die gelingen

Günstig
3 Ausgaben für nur 10,80 € inkl. Lieferung

Digital
Inklusive digitaler Ausgaben – für Küche, Einkauf, Inspiration

Ja, ich möchte »essen & trinken« bestellen.

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

Jetzt bestellen!

www.essen-und-trinken.de/miniabo

Tel. 0 25 01/8 01 43 79

Bitte Bestellnummer angeben: 026M032

DRID, Hamburg

Dies ist ein Aboangebot der Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, Hülsebrockstr. 2–8, 48165 Münster, E-Mail: service@vg-dmm.de, Tel. 02501 8014379. Alle Preise sind Inlandpreise inkl. MwSt. & Versand. Weitere Infos: www.essen-und-trinken.de/miniabo

BEI SICH ANKOMMEN MACHT ZUFRIEDEN.

UND WEITERGEHEN GLÜCKLICH.

Jetzt im Handel!

DEIN LEBEN.
DEINE WOMAN.

Direkt bestellen unter
040/5555-8991 oder
brigitte-woman.de/jetzt

»e&t«-Bäckerin
Hege Marie Köster

Charakterrolle

Viel Frucht in fragiler Hülle – Strudel gehören in der Regel dem Fach der leichten Muse an. Unser Exemplar trumpft mit einer gehaltvollen wie genialen Mohnfüllung auf. Ganz großes Theater!

REZEPTE HEGE MARIE KÖSTER **FOTOS** JORMA GOTTWALD
STYLING KATJA RATHJEN **TEXT** MARIANNE ZUNNER

Große Backschule 76. Folge

Cranberry-Kompott macht ihn noch saftiger: Dieser Mohnstrudel wird Ihren Gästen kleine Seufzer entlocken

Porträt: David Maupilé; Platte, Jars, Schälchen (hinten): Butlers. **Adressen Seite 136**

Mohnstrudel mit Cranberrys

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 2 Strudel (à 8 Portionen)

CRANBERRY-KOMPOTT

- 180 g Zucker
- 100 ml Rotwein
- 400 g frische Cranberrys
- 1 Zimtstange (à 10 cm Länge)
- 1 Sternanis
- 2 El Speisestärke

MOHNFÜLLUNG, TEIGHÜLLE

- 1 Vanilleschote
- 400 g gemahlener Blaumohn
- 1 Tl Speisestärke
- 350 ml Milch
- 130 g Zucker
- 2 El Honig
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 120 g Butter
- 1 Rolle Filo-/Strudelteig (10 Blätter, 250 g; z. B. Tante Fanny; Kühlregal)
- 50 g gehackte Haselnüsse

Außerdem: 250 ml Schlagsahne

1. Für das Kompott Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen und aufkochen. Cranberrys, Zimt und Sternanis zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen. Stärke in 2 El kaltem Wasser anrühren und das Kompott damit binden. In eine Schale füllen und abkühlen lassen. Zimt und Sternanis entfernen.

2. Für die Mohnfüllung Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Mohn und Stärke mischen. In einem Topf Milch, 120 g Zucker, Honig, Zitronenschale, Vanilleschote und -mark aufkochen. Mohnmischung und 40 g Butter einrühren, Masse unter Rühren aufkochen und abkühlen lassen. Vanilleschote entfernen.

3. Restliche Butter in einem Topf zerlassen. Für 1 Strudel 2 Blätter Filoteig leicht überlappend so auf die Arbeitsfläche legen, dass ein langes Rechteck entsteht, dessen kurze Seite nach unten zeigt. Teigblätter dünn mit Butter bestreichen, mit 2 weiteren Teigblättern bedecken und erneut mit Butter bestreichen.

4. Die Hälfte der Mohnfüllung auf den unteren ⅔ der Teigplatte verstreichen, dabei an den Seiten jeweils 3 cm frei lassen. ¼ vom Kompott auf der Mohnmasse verteilen. Teigplatte von der kurzen Seite her aufrollen, dabei die Seiten einschlagen. Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Zweiten Strudel ebenso formen und auf das Backblech legen.

5. Strudel mit Butter bestreichen. Die restlichen Teigblätter jeweils so zusammenschieben, dass sie Falten schlagen. Jeweils 1 Teigblatt auf 1 Strudel legen, leicht andrücken. Mit restlicher Butter bestreichen, mit Haselnüssen und restlichem Zucker bestreuen.

6. Strudel im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten goldbraun backen. Lauwarm abkühlen lassen.

7. Sahne steif schlagen. Strudel mit restlichem Cranberry-Kompott und Schlagsahne servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Backzeit 30 MInuten plus Abkühlzeit
PRO PORTION 8 g E, 26 g F, 33 g KH = 425 kcal (1782 kJ)

HEGE MARIE KÖSTER
»e&t«-Bäckerin

„Wer keine frischen Cranberrys bekommt, kann Heidelbeeren oder Sauerkirschen aus dem Glas verwenden. Kompott dann nur 2–3 Minuten kochen.“

Backen nach Bildern

Für das Cranberry-Kompott Zucker in einen Topf streuen und goldbraun karamellisieren lassen.

Karamell mit Rotwein ablöschen (Achtung, es spritzt!) und aufkochen.

Gewürze und Cranberrys zum Karamell geben und 5 Minuten kochen lassen.

Porträt: David Maupilé

Zum Binden des Kompotts die in kaltem Wasser gelöste Stärke unter Rühren zugeben, aufkochen und abkühlen lassen.

Für die Mohnfüllung Milch und Gewürze in einem Topf aufkochen, Mohn-Stärke-Mischung und Butter einrühren. Masse aufkochen und abkühlen lassen.

Für einen Strudel 2 Teigblätter etwas überlappend nebeneinanderlegen, mit Butter bepinseln. 2 weitere Teigblätter darauflegen und ebenfalls bepinseln.

Die Hälfte der Mohnmasse auf den unteren ⅔ der Teigplatte verstreichen und ¼ vom Cranberry-Kompott daraufgeben.

Die gefüllte Teigplatte von unten nach oben vorsichtig aufrollen.

Beim Aufrollen die Seiten des Teigs einklappen und etwas zusammendrücken, damit keine Füllung herausquillt.

Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Zweiten Strudel formen. Beide Strudel mit Butter bepinseln.

Restliche Strudelblätter jeweils faltig zusammenschieben, auf je 1 Strudel legen und mit restlicher Butter bepinseln.

Strudel mit gehackten Haselnüssen sowie restlichem Zucker bestreuen und goldbraun backen. Lauwarm servieren.

TITEL
REZEPT: MARCEL STUT
FOTO: THORSTEN SUEDFELS
STYLING: ANNE BECKWILM

IMPRESSUM

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

SITZ DER REDAKTION AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

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

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

CHEFREDAKTEUR/PUBLISHER JAN SPIELHAGEN

STELLV. PUBLISHER SINA HILKER

REDAKTIONSLEITUNG ARABELLE STIEG

CREATIVE DIRECTOR ELISABETH HERZEL

TEXTCHEF ARABELLE STIEG

ART DIRECTOR ANKE SIEBENEICHER

PHOTO DIRECTOR MONIQUE DRESSEL

LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER

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

RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE CLAUDIA MUIR

REDAKTION INKEN BABERG, BENEDIKT ERNST, ANNA FLOORS, STEFANIE MEYER, MARIANNE ZUNNER

LAYOUT RICARDA FASSIO (LTG.), NICOLE KÖNIG, THERESA KÜHN, MATTHIAS MEYER

BILDREDAKTION JOSÉ BLANCO

SCHLUSSREDAKTION INGRID OSTLENDER

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

HONORARE ANJA SANDER

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

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHWERDTFEGER (SPRECHER), ALEXANDER VON SCHWERIN

VERTRIEB DPV DEUTSCHER PRESSEVERTRIEB GMBH

DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES ANDREAS JASTRAU

HANDELSAUFLAGE DPV DEUTSCHER PRESSEVERTRIEB GMBH

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

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

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

MARKETING RENATE ZASTROW

KOMMUNIKATION/PR ANDREA KRAMER

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

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

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

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

VERANTWORTLICH FÜR DEN REDAKTIONELLEN INHALT JAN SPIELHAGEN
AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

EAT THE WORLD IST EIN UNTERNEHMEN VON GRUNER+JAHR, DEM VERLAG, DER AUCH AN »E&T« BZW. DER DEUTSCHEN MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG BETEILIGT IST.

COPYRIGHT © 2020: ESSEN&TRINKEN ISSN 0721-9776

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

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

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

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

DRUCKEREI: FIRMENGRUPPE APPL, APPL DRUCK, SENEFELDER STRASSE 3–11, 86650 WEMDING

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE MEDIEN MANUFAKTUR Verlagsgruppe

HERSTELLER

BUTLERS
www.Butlers.com

DEPOT
www.depot-online.com

DIRK ALEKSIC KERAMIK
www. dirkaleksic.de

DORIS BANK
www.doris-bank.de

FERM LIVING
www. fermliving.de

H&M HOME
www.hm.com

HOUSE DOCTOR
www.housedoctor.dk

ILLUMS BOLIGHUS HAMBURG
www.illumsbolighus.de

ITSUMO
www.itsumo.ca

JARS
www.jarsceramistes.com

K. H. WÜRTZ KERAMIK
www.khwurtz.dk

LINUM
www.linumdesign.com

LYS VINTAGE
www.lys-vintage.com

MERCI
www.merci-merci.com

MOTEL A MIIO
www.motelamiio.com

MUUBS
www.muubs.com

RÄDER
www.raeder-onlineshop.de

ROSENTHAL
www.rosenthal.de

SAMBONET
www.Sambonet-shop.com

SERAX
www.serax.com

SOLWANG
www.solwangdesign.dk

YONOBI
www.itsyonobi.com

ZWIESEL KRISTALLGLAS
www.zwiesel-kristallglas.com

ABONNENTEN-SERVICE

Wenn Sie Fragen zu Ihrem Abonnement haben, melden Sie sich gern bei unserem Kundenservice.

Sie erreichen das Team montags bis freitags von 8–20 Uhr und samstags von 8–13 Uhr.

Tel. 02501/801 43 79
Fax 02501/801 58 55
Adresse »essen&trinken«, Kundenservice, 48084 Münster

Der Service umfasst beispielsweise:
- Änderung der Adresse und Zahlungsdaten
- Lieferunterbrechung, wenn Sie in den Urlaub fahren
- Nachsendung der Hefte an den Urlaubsort

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

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

Das Leben genießen.

Direkt bestellen: **Telefon 040 / 21 03 13 71** oder **www.shop.jalag.de**
Immer aktuell und von allem nur das Beste: **www.feinschmecker.de**

Die Erweckung der Wachtelbohne

„Von einer Nachbarin haben wir mexikanische Pintobohnen übernommen, mit denen wir nichts anzufangen wissen. Es würde uns freuen, wenn Sie uns dafür ein oder zwei Rezepte geben könnten, die über einen normalen Eintopf hinausgehen."
Franz Josef Schmitt, Essen

Sehr geehrter Herr Schmitt,
Pintobohnen sind unter diesem Namen vielleicht nicht so bekannt, aber verbreitet. Ihre Maserung ähnelt der eines Wachteleis, weshalb man die rot-braun gesprenkelte (span. pinto = ich male) Kulturbohne, die aus den USA stammt und über die Südstaaten- bzw. mexikanische Küche hinaus verbreitet ist, auch Wachtelbohne nennt. Man bekommt sie in Dosen bzw. getrocknet (z.B. von Davert). Da Sie aber bereits ausgestattet sind, anbei ein Rezept für Quesadillas (aus »e&t« 2/2018).

GEMÜSE-QUESADILLAS

*** EINFACH, VEGETARISCH**

Für 4 Portionen

1. Am Vortag für die Füllung **200 g getrocknete Bohnen** über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

2. Am Tag danach Bohnen im Sieb abspülen, in einen Topf geben, mit reichlich Wasser aufgießen und zugedeckt 30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Je **1 Tl gemahlener Kreuzkümmel** und **geräuchertes Paprikapulver** sowie etwas **Salz** zugeben und weitere 20 Minuten weich garen. Abgießen und abtropfen lassen.

3. Für die Salsa **400 g Tomaten** waschen, vierteln, Stielansätze entfernen. Die Hälfte der Tomaten entkernen, fein würfeln. Kerne und restliche Tomaten fein pürieren. **1 kleine rote Zwiebel** und **1 Knoblauchzehe** fein würfeln. **1 grüne Jalapeño oder Pfefferschote** halbieren, entkernen, fein würfeln. Von **¼ Bund Koriandergrün** die Blättchen abzupfen und hacken. Zwiebeln, Knoblauch, Jalapeño, Tomatenwürfel und Koriander zum Tomatenpüree geben, salzen und bis zum Servieren kalt stellen.

4. Für die Füllung **250 g Zucchini** und **350 g gelbe Paprika** putzen, waschen, klein würfeln. **1 Zwiebel** und **1 Knoblauchzehe** würfeln. **100 g eingelegte Jalapeños** abtropfen lassen, fein würfeln. **1 El neutrales Öl** in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Paprika und Zucchini zugeben und anbraten. **¼ Tl gemahlener Kreuzkümmel, 1 Tl geräuchertes Paprikapulver** und **4 El Tomatenmark** zugeben, kurz anbraten und mit **200 ml Wasser** auffüllen. Aufkochen, Bohnen zugeben, kräftig mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

5. 200 g Käse nach Oaxaca-Art (z.B. über www.latortilla.de; ersatzweise milder Gouda) reiben. **4 Tortilla-Fladen** auf die Arbeitsfläche legen. Bohnen-Füllung darauf verteilen. Käse und Jalapeños darüberstreuen, mit 4 Fladen belegen und fest andrücken.

6. Quesadillas nacheinander bei mittlerer Hitze in der Pfanne goldbraun anbraten, mithilfe eines Topfdeckels wenden und von der anderen Seite ebenso braten. Im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad (Gas und Umluft nicht empfehlenswert) warm halten. Quesadillas mit **150 g Schmand,** Salsa und **Limettenspalten** servieren.

Hier kommt Curd

„Wie lange ist Ihr Johannisbeer-Curd (»e&t« 7/2020) haltbar und wie lagert man die Gläser am besten? Es sind ja Eigelbe drin, und das Curd kühlt offen ab. Da bin ich jetzt etwas unsicher…"
Fr. Hendricks, per Telefon

Liebe Frau Hendricks,
das Curd sollte im Kühlschrank gelagert werden und ist, wenn es in sterilisierte Gläser abgefüllt wurde, 2–3 Wochen haltbar. Das Eigelb darin ist ja erhitzt worden.

Johannisbeer-Curd aus »e&t« 7/2020

Fotos: iStockphoto (1), Matthias Haupt (1), Ulrike Holsten (1), David Maupilé (1); Text: Inken Baberg

Die dunkle Seite von Aprikosensenf

„Ich habe Ihr ‚Rezept des Tages' für Aprikosensenf ausprobiert. Er schmeckte toll, aber nach kurzer Zeit wurde die Oberfläche braun. Darunter hatte der Senf die ursprüngliche Farbe und schmeckte auch noch. Ich habe die dunkle Schicht abgetragen, aber kurz darauf sah der Senf wieder genauso aus. Lag es vielleicht an den Aprikosen? Ich habe ungeschwefelte getrocknete Bio-Aprikosen verwendet."
Barbara Teichmann, Wasserburg

Liebe Frau Teichmann,
Sie hatten den richtigen Riecher. Wir haben das Rezept mit geschwefelten Bio-Aprikosen getestet – und die Farbe blieb stabil. Zur Sicherheit noch ein Hinweis: Am besten verwenden Sie möglichst kleine Gläser und befüllen diese nach dem Kochen bis zum Rand. Dann kalt stellen und bald verbrauchen.

Extrakt oder Sirup?

„Ich habe eine Frage zu Ihrem Roggen-Weizen-Mischbrot (»e&t« 3/2016). Ich habe keinen Gerstenmalzsirup bekommen. Kann ich stattdessen Gerstenmalzextrakt nehmen und wenn ja, wie viel?"
Anne Lutter, per E-Mail

Liebe Frau Lutter,
wir denken, dass es das gleiche Produkt ist und sich, je nach Hersteller, nur in der Bezeichnung unterscheidet. Also einfach eins zu eins übernehmen und loslegen. Bei Gerstenmalzsirup bzw. Gerstenmalzextrakt als Backzutat geht es im Wesentlichen darum, dass die Hefe etwas zu futtern bekommt und der Teig mit deren Hilfe entsprechend Fahrt aufnehmen kann.

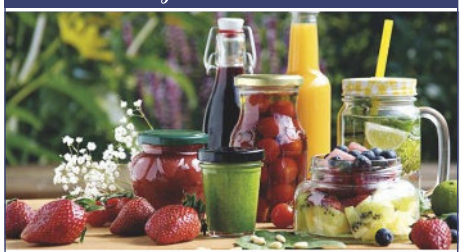
LESERSERVICE

Unsere Kollegin Andrea Meinköhn steht Ihnen in der Redaktion Rede und Antwort.

Sie erreichen sie dienstags von 14–16 Uhr.
Tel. 040/37 03 27 17
Fax 040/37 03 56 77
E-Mail leserservice@essen-und-trinken.de
Adresse Leserdienst, Brieffach-Nr. 19, 20444 Hamburg
Fragen zum Abonnement siehe Seite 136

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

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



Einmachgläser, Flaschen, Einkochzubehör, Dekoration und Verpackungen in großer Auswahl
glaeserundflaschen.de/E+T

Mit »e&t« durch Baden-Baden

Zusammen mit „Eat the World“ hat »essen & trinken« seine dritte kulinarische Stadtführung entwickelt – wie immer mit zahlreichen Kostproben

1

2

3

4

Jetzt anmelden

— Was kann eine Stadt sich mehr wünschen: romantische Gassen, historische Bauten, hochkarätige Kultur und eine erstklassige Gastro-Szene. Ringsum wächst bester Wein, und der Schwarzwald liegt einem zu Füßen. Wer Baden-Baden besucht, staunt über diesen Ort, der so viel Lebensqualität zu bieten hat. Alles gute Gründe, zusammen mit „Eat the World“, dem führenden Anbieter von kulinarischen Stadtführungen in Deutschland, unsere dritte Tour (nach Hamburg-Blankenese und München-Lehel) zu entwickeln. Der dreieinhalbstündige Spaziergang beginnt am berühmten Dreischalenbrunnen und führt als Erstes in eine Markthalle mit zahlreichen Verlockungen. Weiter geht es hinauf in die Altstadt zu einem Restaurant, in dem es die wohl besten hausgemachten Maultaschen der Gegend gibt. Im Herzen der Stadt kehren wir in ein urgemütliches Restaurant ein, um Entenleber-Mousse zu probieren. Wir wandeln durch den prachtvollen Kurpark, kosten Mediterranes und beenden unsere Tour, wie könnte es anders sein, mit einem Dessert: Schwarzwälder Kirsch im Glas, serviert von einem alteingesessenen Gastronomen. Die Tour kostet 59 Euro pro Person und beinhaltet fünf Kostproben sowie eine Broschüre. Anmeldungen unter: www.eat-the-world.com oder Tel. 030/206 22 99 90

1 Die Tour führt auch an dem Kunstwerk „Vasen auf Stelzen“ von Franz Stähler vor dem alten Dampfbad vorbei **2** „Eat the World“-Citymanager Thomas Kessler (links) mit seinen Gästen in einem überdachten Gang an der Stadtmauer **3** Entenleber-Mousse mit lauwarmem Apfelsalat ist eine von fünf Kostproben **4** Gute Maultaschen, glückliche Gäste

Fotos: Martin Wagenhan; Text: Claudia Muir

CLAUDIA MICHELSEN
Exklusiv fotografiert
für HÖRZU

Eine, die HÖRZU zu Hause hat

Eine Marke der **FUNKE** Mediengruppe

VORSCHAU

1
Gebacken: Spekulatiussterne, Pistazienkipferl – wie das duftet!

IM NÄCHSTEN HEFT

1 Weihnachtsbäckerei
Der Advent wird knusprig: Spekulatiussterne, Makronen, Pistazienkipferl und Florentiner – feine Plätzchen mit Nuss und Mandelkern

2 Wildfang
Nachhaltig und köstlich: Wir setzen aufs Wildschwein. Traumhafte Rezepte vom Steak bis zum Keulenbraten

3 Wochenplan
Abwechslung von Montag bis Freitag. Schnelle Alltagsküche kann ganz schön raffiniert sein

Workshop
»e&t«-Koch Marcel Stut zeigt Schritt für Schritt, wie man eine Ente brät

2
Geschmort: Keulenbraten mit Wirsing und Walnuss-Gremolata

3
Gekonnt: Linsensalat mit Kürbis – schnell, aber raffiniert

Plus: Feines Menü mit Fisch

Das November-Heft erscheint am **14. Oktober 2020.**
Bis dahin täglich im Internet unter www.essen-und-trinken.de

Fotos: Thorsten Suedfels (1), Jorma Gottwald (2); Illustration: iStockphoto; Text: Arabelle Stieg

DEIN DRAMAQUEEN RUNTERKOMM MAGAZIN

Hol sie dir!

Im Handel oder unter
BARBARA.DE/ABO

KEIN NORMALES FRAUENMAGAZIN!

ALLE REZEPTE AUF EINEN BLICK

44 Rezepte

Mit Fleisch

Buletten-Lauch-Auflauf **Seite 47**

Feigen-Trauben-Salat mit Wachteln **Seite 44**

French Toast mit Bratwurst **Seite 22**

Kalbsrippchen aus dem Ofen **Seite 49**

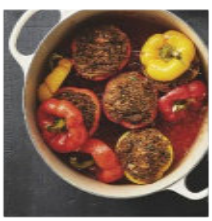
Kalbsrouladen mit Salat **Seite 58, 60**

Lammrouladen mit Taboulé **Seite 58**

Linsen-Reis mit Lamm **Seite 68**

Linsensalat mit Schweinefilet **Seite 96**

Maultaschen **Seite 96**



Gefüllte Paprika **Seite 53**

Rinderrouladen, Püree, Krautsalat **Seite 57**

Wild-Pie mit Polenta und Nüssen **Seite 40**

Vegetarisch

Auberginenröllchen mit Füllung **Seite 60**

Bratnudeln **Seite 146**

Freekeh mit Ofengemüse **Seite 84**

Gemüseeintopf mit Topping **Seite 85**

Gefüllte Kräuterpfannkuchen **Seite 63**

Kürbis-Birnen-Tarte Seite 44

Maronenknödel mit Tomaten **Seite 48**

Minz-Joghurt **Seite 53**

Möhren-Beten-Salat **Seite 53**

Pasta mit Wirsing und Nüssen **Seite 65**

Polenta-Pilz-Schmarren mit Salat **Seite 64**

Portobello-Pilze, Dinkel und Tofu **Seite 48**

Roggen-Gnocchi mit Kürbissauce **Seite 84**

Spiegeleier mit Tomatensalat **Seite 12**

Süßkartoffeln, Rote Bete und Dip **Seite 66**

Getränke

Buchweizentee („Soba Cha“) **Seite 103**

Mit Fisch

Bohnensalat mit Seelachsfilet **Seite 40**

Forellen mit Rübengemüse **Seite 67**

Makrele, Chutney und Rösti **Seite 103, 104**

Spinat-Pastete mit Lachs **Seite 70**

Süß

Mohnstrudel mit Cranberrys **Seite 134**

Sauerrahm-Eis und Küchlein **Seite 98**

Schoko-Birnen-Kastenkuchen **Seite 123**

Schoko-Bombe **Seite 124**

Schoko-Schaumküsse **Seite 123**

Rumkugeln **Seite 124**

Zimtknoten **Seite 89**

ALPHABETISCHES REZEPTVERZEICHNIS

A Auberginenröllchen mit Brokkoli-Ricotta-Füllung ... * * 60

B Bohnensalat mit Tahin-Dressing und Seelachsfilet ... * * 40
Bratnudeln ... * 146
Buchweizentee („Soba Cha“) ... * 103
Buletten-Lauch-Auflauf mit Gruyère ... * 47

E Edamame-Fenchel-Salat ... * 60

F Feigen-Trauben-Salat mit gebratenen Wachteln ... * 44
Forellen, gebackene, mit süßsaurem Rübengemüse ... * 67
Freekeh mit Ofengemüse ... * * 84
Fregola-Salat und gebackener Bimi ... * 104
French Toast mit Bohnenpüree, Bratwurst und Pfefferschoten ... * 22

G Gemüseeintopf mit Knusper-Topping ... * * 85

K Kalbsrippchen aus dem Ofen ... * 49
Kalbsrouladen mit Mozzarella-Pilz-Füllung ... * * 58
Kartoffelpüree und Möhren-Kraut-Salat ... * 57
Kräuterpfannkuchen, gefüllte ... * 63
Kürbis-Birnen-Tarte ... * 44

L Lammrouladen mit Spinat-Feta-Füllung ... * * 58
Linsen-Reis, orientalischer, mit Lamm ... * 68
Linsensalat mit gebeiztem Schweinefilet und Belper Knolle ... * * 96

M Makrele, gebeizte ... * * 103
Maronen-Semmelknödel mit gebratenen Tomaten ... * 48
Maultaschen ... * * 96
Minz-Joghurt ... * 53
Möhren-Beten-Salat ... * 53
Mohnstrudel mit Cranberrys ... * * 134

P Paprika, gefüllte ... * 53
Pasta mit Wirsing, Haselnüssen und Parmesan-Thymian-Sauce ... * 65
Polenta-Pilz-Schmarren mit Feldsalat und marinierten Zwiebeln ... * 64
Portobello-Pilze mit Dinkel und Tofu-Dressing ... * 48

R Rinderrouladen mit Speck-Zwiebel-Füllung ... * 57
Roggen-Gnocchi mit Kürbissauce ... * * 84
Romanesco-Taboulé mit Mandeln und Granatapfel ... * 58
Rumkugeln ... * 124

S Sauerrahm-Eis und Quarkküchlein ... * * 98
Schoko-Birnen-Kastenkuchen ... * 123
Schoko-Bombe ... * 124
Schoko-Schaumküsse ... * * 123
Spiegeleier mit Tomatensalat ... * 12
Spinat-Pastete mit Lachs ... * 70
Süßkartoffeln, gebackene, und Rote Bete mit Kräutersalat und Tahin-Dip ... * 66

W Wild-Pie mit Polenta und Nüssen ... * * 40

Z Zimtknoten ... * * 89
Zwiebel-Chutney und Kartoffelrösti ... * 104

SCHWIERIGKEITSGRAD:
*** EINFACH * * MITTELSCHWER * * * ANSPRUCHSVOLL**

UNSER TITELREZEPT

GUTEN ABEND!

Knackiges Wok-Gemüse kombiniert unser Koch mit würzigen Nudeln. Eine köstliche Mischung, die nebenbei noch voller Vitamine steckt

Schön würzig und aromatisch durch Knoblauch, Ingwer und Ketjap Manis

MARCEL STUT
»e&t«-Koch

„Lässt sich auch mit Hühnchen, Rind oder Garnelen kombinieren."

Bratnudeln

*** EINFACH, SCHNELL, VEGAN**

Für 4 Portionen

- **120 g Möhren**
- **2 Stangen Staudensellerie**
- **½ rote Paprikaschote**
- **120 g Shiitake-Pilze**
- **200 g Spitzkohl**
- **10 g frischer Ingwer**
- **2 Knoblauchzehen**
- **3 El Sojasauce**
- **2 El Ketjap Manis (süße indonesische Gewürzsauce; Asia-Laden)**
- **1 El trockener Sherry**
- **250 g Mie-Nudeln (asiatische Weizennudeln)**
- **4 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)**
- **1 El Sesamöl**
- **1 Bund Schnittlauch**

1. Möhren schälen. Staudensellerie putzen, waschen, Grün abschneiden. Paprika putzen, waschen und entkernen. Vorbereitetes Gemüse in ca. 4 cm lange Stifte schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Spitzkohl putzen, längs halbieren und bis zum Strunk in dünne Streifen schneiden. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch fein scheiden. Sojasauce, Ketjap Manis und Sherry mischen.

2. Mie-Nudeln nach Packungsanweisung garen und im Sieb abtropfen lassen. Mit 1 El neutralem Öl mischen.

3. 1 El neutrales Öl im Wok erhitzen. Spitzkohl, Möhren und Sellerie darin bei starker Hitze 2–3 Minuten scharf anbraten und herausnehmen. 1 El neutrales Öl im Wok erhitzen. Pilze, Ingwer und Paprika darin 2 Minuten scharf anbraten. Restliches neutrales Öl, Nudeln und Knoblauch zugeben und unter Rühren 2–3 Minuten mitdünsten. Sesamöl, Gemüse und Sojamischung untermischen und kurz mitdünsten. Schnittlauch in ca. 4 cm lange Röllchen schneiden und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
PRO PORTION 10 g E, 14 g F, 57 g KH = 410 kcal (1730 kJ)

Rezept: Marcel Stut; Foto: Jorma Gottwald; Styling: Katrin Heinatz; Porträt: David Maupilé; Text: Stefanie Meyer. Löffel: Sambonet. **Adresse Seite 136**

Die aktuelle COUCH – mit 44 Seiten Extraheft rund um Nachhaltigkeit. Jetzt im Handel!

von Dir inspiriert

Living, Fahion und Beauty in einem Magazin!
Auf COUCHstyle.de teilen, was Du liebst. Und zum Entdecken: die neuen COUCH Lieblingstücke.

Jetzt im Handel oder testen: 3 Hefte für nur 5,60 Euro!
www.couchstyle.de/test

COUCH | DAS MAGAZIN DIE COMMUNITY LIEBLINGSSTÜCKE

Lindt

EXCELLENCE

So intensiv. Und doch so mild.

Extra lange conchiert. Damit unerwünschte Bitterstoffe entweichen.

Erleben Sie den vollendeten Geschmack dunkler Tafelchocolade – mit Lindt Excellence. Für alle Tafeln verwenden wir feinste Cacaobohnen. Aber das Geheimnis des harmonisch, angenehm dunklen Geschmacks ist die Conche. Denn erst das extra lange Conchieren lässt die unerwünschten Bitterstoffe entweichen. Erfahren Sie mehr auf **www.lindt.de/Excellence**

SCHWEIZER MAÎTRE CHOCOLATIER SEIT 1845