

essen & trinken

*Wild-
Saison*

Beste Stücke,
feine Braten

Von Spekulatiusstern
bis Pistazienkipferl – wie das duftet!

KARTOFFELN

*Ganz neu
kombiniert*

**DIE
PERFEKTE
ENTE
SCHRITT
FÜR
SCHRITT
ERKLÄRT**

**EINLADUNG
ZUM MENÜ**

Endlich wieder Plätzchen!

Mit Mandel, Pistazie oder Haselnuss –
festliche Rezepte für eine zauberhafte Adventszeit



BOSCH

Technik fürs Leben

Gekaufte Kekse wecken keine Erinnerungen.

MUM zum Selbermachen:
mit dem besten Teigmacher
OptiMUM von Bosch

Mehr unter
www.mum-zum-selbermachen.de

„Bester
Teigmacher
im Test“

so Stiftung Warentest in test 12/2018

Stiftung
Warentest

test



**BEFRIEDIGEND
(2,7)**

Bosch MUM9D33S11

Im Test:
8 Küchenmaschinen mit
Schwenkarm von oben

5x befriedigend
1x ausreichend
2x mangelhaft

Ausgabe 12/2018

www.test.de

18AY19



„Mein Lieblingsrezept dieser Ausgabe finden Sie auf Seite 71“

Liebe Leserin, lieber Leser,

ungefähr die Hälfte meines Lebens habe ich mir eingeredet, ich könnte sehr gut auf Süßes verzichten.

Das passte irgendwie gut in meine Vision von einem einigermaßen ansehnlichen Körper und einer kruden Vorstellung von gesunder Ernährung.

Irgendwann habe ich dann einfach aufgehört, mich selbst zu beschwindeln. Hier ist die Wahrheit: Ich liebe Süßes!

Meine Top drei sind: Normannischer Apfelpfannkuchen mit reichlich Calvados. Feine Nougatpralinen, bestäubt mit bitterer Schokolade und einem Hauch Kaffee. Und alles mit Karamell, wirklich alles.

Diese Liste gilt aber nur elf Monate im Jahr.

Im Plätzchenmonat, das ist bei mir bereits der November, weil die Plätzchen bei mir nie bis in den Dezember reichen, gibt es eine neue Top eins: die Plätzchen eben.

Wenn es Ihnen auch so geht, dann habe ich in dieser Ausgabe einen wirklichen – Achtung, Wortspiel – Kracher für Sie! Zwölf neue, herrlich nussige, originelle, wunderschön anzuschauende Plätzchen.

Backen Sie los! Und wenn bei Ihnen etwas übrig bleiben sollte, dann schicken Sie mir bitte Ihre Reste. Gern schon früh im Dezember.

Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen



KÖSTLICHE AUSSICHTEN

Sieht hübsch aus und macht Appetit: Unser **Wochenkalender** begleitet Sie mit den schönsten Rezepten aus »essen & trinken« durchs nächste Jahr. Ein Schmuckstück für die Küche und praktisch obendrein. 53 Rezepte – von Pasta bis Torte. Dumont, Format: 21 x 29,7 cm. Für 18 Euro im Buchhandel.

Neu

Feinste Bio-Nudeln in Zabler-Qualität



So gut kann Bio schmecken.



INHALT



94

Workshop Ente

Köstlich gefüllt, knusprig gebraten – so gelingt der Vogel bestimmt



38

Die dunkle Seite der Makrone – mit Schokolade und Erdnuss

ESSEN

12 Guten Morgen

Herzhaft frisch: Wir starten mit einer selbst gemachten Schinkencreme in den Tag

22 Top 5

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten: Köttbullar

38 Endlich wieder Plätzchen!

Mandel, Pistazie oder Walnuss – unsere Zuckerbäckerin setzt diese Saison auf die Kraft der Kerne. Zwölf zauberhafte Naschereien von Kipferl bis Flapjack

56 Die schnelle Woche

Sieben Vorschläge für mehr Abwechslung im Alltag – von Maishähnchen in Currysauce bis Nudel-Paella mit Garnelen

66 Wildsaison

Rollbraten mit Rotweinjus oder Nackensteak mit Knusper-Rösti – unser Koch zeigt, wie gut Wildschwein schmeckt und warum man es jetzt unbedingt essen sollte

80 Vegetarisch

Hier gibt die Kartoffel den Ton an. Raffiniert gewürzt mit Miso, Szechuan-Pfeffer oder mediterran mit Thymian

88 Menü des Monats

Drei Gänge für Gäste: Möhrensuppe mit Forellen-Topping, Rotbarschfilet mit Meerrettichsauce und ein feiner Flan

94 Serie: Comfort Food

In unserer Workshop-Reihe zeigt »e&t«-Koch Marcel Stut, wie er eine Ente füllt und brät

106 Desserts

Von Schokoladen-Mousse bis Orangen-Parfait

126 Der besondere Teller

In unserer Rubrik für ambitionierte Hobbyköche stehen vegetarische Ravioli im Mittelpunkt

136 Serie: Das Trendgericht

Wir liefern Hintergründe und Rezepte. Diesmal Pho bo

141 Die große Backschule

Serie mit Step-by-Step-Anleitung. Folge 77: Baumkuchen

146 Salz

Mehr als nur Würze – Rezepte, in denen Salz eine ganz besondere Rolle einnimmt

170 Das letzte Gericht

Bud-Spencer-Pfanne – bärenstarkes Abendbrot

TRINKEN

- 26 Gemixt**
Almond Fizz – Herbstgold im Glas
- 28 Getroffen**
Tim Müller von der Deutschen Spirituosen Manufaktur
- 30 Getrunken**
Bens Flaschen des Monats
- 78 »e&t«-Weinpaket**
Drei rote Charmeurs aus Italien
- 98 Getränke-Empfehlung**
Der »e&t«-Spätburgunder von Dreissigacker

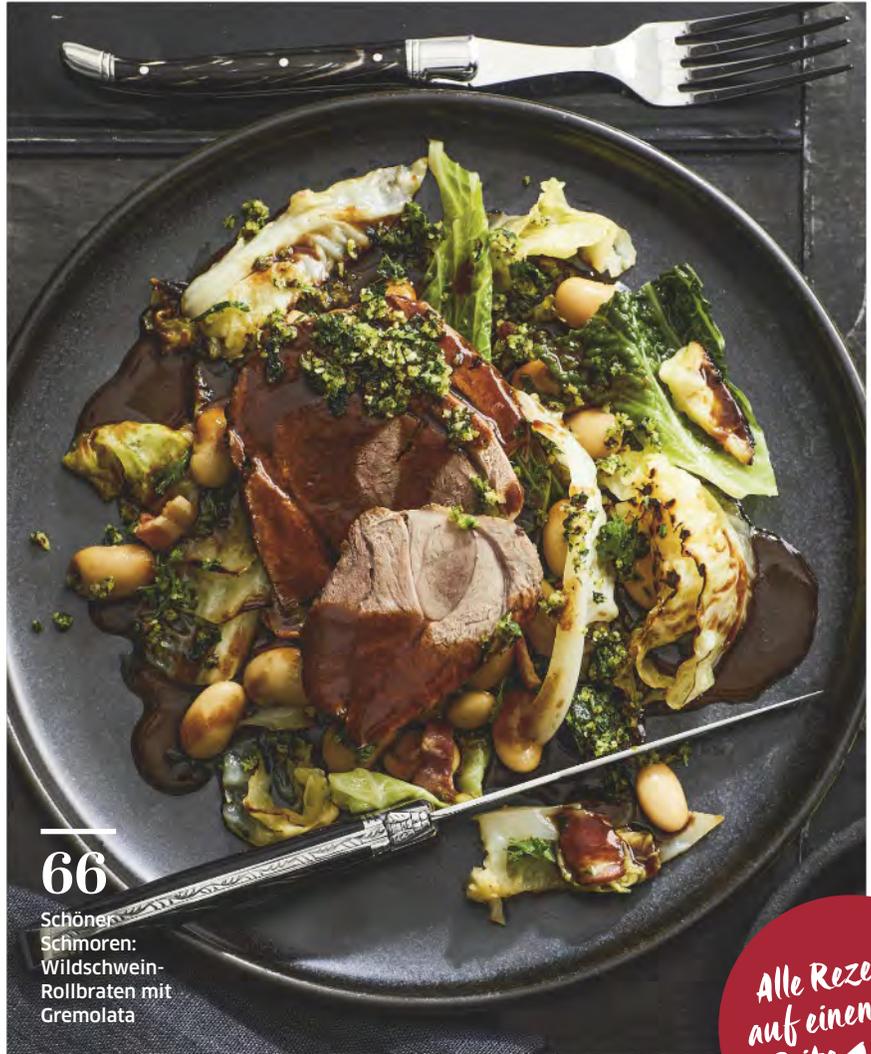
56

Schnelle Küche:
Linsensalat mit
geröstetem Kürbis



66

Schöner
Schmören:
Wildschwein-
Rollbraten mit
Gremolata



Alle Rezepte
auf einen Blick
Seite **168**

ENTDECKEN

- 8 Saison**
Mallorquinische Mandeln und zwei ziemlich unbekannte Knollen
- 14 Magazin**
Feines für Tisch und Küche
- 24 Wir waren essen**
Diesmal in Langenargen und Berlin
- 32 Was machen Sie denn da?**
Ein Goldschlägermeister erzählt
- 34 Die grüne Seite**
Lieferdienste rüsten zwar auf Elektroautos um, produzieren aber zu viel Müll
- 36 Kolumne**
Doris Dörrie übers Nüsseknacken
- 100 Reportage**
Alte Sorten, feine Brände – zu Besuch auf einem Apfelhof im Harz

- 112 Bayerische Burschen**
Bodenständig und kreativ zugleich: fünf Köche, die an Bayerns Seen für Furore sorgen
- 130 Kochboxen**
Eine Pekingente für daheim

IN JEDEM HEFT

- 3 Editorial**
- 6 Unser Versprechen**
- 156 Impressum/Hersteller**
- 158 Unsere Leserseite**
- 162 Hausmitteilung**
- 166 Vorschau**
- 168 Rezeptverzeichnis**

88

Feines für Gäste:
Rotbarsch mit
Meerrettich-
Trauben-Sauce





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.)



Aus der Backstube

Süßes Gepäck

Für unsere Plätzchen (ab Seite 38) konnten wir dieses Jahr wieder Christine Bergmayer gewinnen. In ihrer Regensburger Backwerkstatt „Die Zuckerbäckerin“ entwickelte sie zwölf hinreißende Rezepte rund um Nüsse, Mandeln und Co. Mit dabei sind zwei Schweizer Spezialitäten, die sie dank familiärer Verbindungen zur Alpenrepublik besonders liebt: Nuss-Stängli und Leckerli. Um den Originalen möglichst nahezukommen, wälzte Christine Backbücher und testete verschiedenste Rezeptvarianten, bis sie mit dem Ergebnis vollends zufrieden war. Dann kam sie nach Hamburg, um die kleinen Süßen fürs Foto zu backen. Endlich durften wir sie auch probieren. Lauter Lieblinge!

WILLKOMMEN BEI UNS IN DER KÜCHE

Woran Sie uns messen können!

1. Wir entwickeln unsere Rezepte exklusiv für Sie.

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

2. Wir kochen jedes Gericht drei Mal.

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

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

3. Wir beherzigen die Saison.

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

4. Wir achten auf die Herkunft.

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

5. Wir genießen das Gute.

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



„WIR LIEBEN KLEINE KOSTBARKEITEN.“
UNSERE MINI PRALINÉS AUCH IN FEINHERB.



Die Mini Pralinés Feinherb von Lindt.
Für Liebhaber feinherber Chocolate haben die Maîtres Chocolatiers von Lindt diese entzückenden kleinen Kostbarkeiten aus dunkler Chocolate zusammengestellt. Je kleiner, desto öfter!



Geknackt

Mallorquinische Mandeln

Einst waren sie das Aushängeschild der Insel. Millionen Mandelbäume, die Ende Januar, Anfang Februar in Weiß und Zartrosa blühten – ein pastellfarbener Schleier, der sich über ganz Mallorca zog. Damals, als der Tourismus noch keinen Ballermann kannte und Jürgen Drews in den Kinderschuhen steckte, bewarben die Mallorquiner ihre Heimat mit blühenden Mandelzweigen statt mit Sandstränden. Aus den intensiv schmeckenden Früchten buken sie die fluffige Mandeltorte Gató d'ametlla, rührten cremiges Eis und tranken lieber Mandel- als Kuhmilch. Doch dann überfluteten kalifornische Mandeln den Weltmarkt. Die schmeckten zwar fade, konnten aber wesentlich effektiver auf riesigen Monoplantagen angebaut werden. Die Preise gingen in den Keller, für viele mallorquinische Bauern lohnten sich Anbau und Ernte nicht mehr, die Bäume verkümmerten. Zu allem Überfluss griff das Feuerbakterium (*Xylella fastidiosa*) die Bäume an und ließ sie absterben. Dennoch gibt es Bauern, die allen Widrigkeiten trotzen, die resistente heimische Sorten pflanzen und versuchen, den Erreger von den gesunden Bäumen fernzuhalten. Ein Glück für Genießer: Denn wer einmal eine geröstete mallorquinische Mandel gekostet hat, der hofft jedes Jahr auf eine reiche Mandelblüte.

**Mallorquinische Mandeln können Sie hier bestellen: www.lukullium.de.
Rezepte mit Mandeln finden Sie auf den Seiten 50, 52 und 54.**



Gefunden

Andenknollen

Dürfen wir vorstellen: die rote Oca, auch Knolliger Sauerklee genannt, und Mashua, besser bekannt als Knollige Kapuzinerkresse. Beide Knollen stammen aus den Anden und vertragen als Pflanze auch tiefste Temperaturen. Besonders Mashua wird in den Höhenlagen der peruanischen Berge geschätzt, weil sie als Ersatz dient für Kartoffeln, die die niedrigen Temperaturen nicht vertragen. Roh kann die gelbe bis cremefarbene Knolle scharf schmecken, erst durch Frost wird ihr Aroma milder. Die Oca dagegen punktet mit einer interessanten Geschmackskombination von Kartoffel und Zitrone. In der Küche vertragen die Knollen Hitze und entwickeln beim Anbraten wohlthuende Röstaromen. Noch sind die beiden Knollen bei uns rar, aber der eine oder andere Markthändler oder Supermarkt bietet sie im Winter an.

Ein Rezept mit Andenknollen finden Sie auf Seite 158.



GUTEN MORGEN!

Selbst gemacht ist angesagt! Und dieser flotte Aufstrich punktet mit herzhaften Kochschinkenwürfeln im cremigen Frischkäse-Umfeld



HEGE MARIE KÖSTER

»e&t«-Köchin

„Der Aufstrich schmeckt auch auf Knäckebrot toll. Und er ist partytauglich.“

Schinkencreme

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 1 Glas (ca. 400 ml Inhalt)

- 150 g gekochter Schinken in Scheiben (siehe Tipp)
- ¼ Bund Schnittlauch
- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- 150 g Schmand
- Salz • Pfeffer
- ½ TI edelsüßes Paprikapulver
- 1–2 TI Zitronensaft

Außerdem: sterilisiertes Twist-off-Glas (ca. 400 ml Inhalt)

1. Schinken fein würfeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Beides in einer Schüssel mit Frischkäse, Schmand, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zitronensaft mischen. In ein sterilisiertes Twist-off-Glas füllen, kalt lagern. Hält im Kühlschrank 3–4 Tage.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO EL 3 g E, 5 g F, 0 g KH = 61 kcal (257 kJ)

Tipp Wer es noch etwas herzhafter mag, verwendet geräucherten Kochschinken. Außerdem ist der Aufstrich eine prima Möglichkeit, Schinkenreste zu verwerten.

Herzhaft frisch aufgelegt: mit Paprika, Schnittlauch und feinen Kochschinkenwürfeln

Bergader

Niederentdeckung einer Legende.



Entdecke das Geheimnis von Käsepionier Basil Weixler:
1902 – handwerklich hergestellt aus kostbarer Alpenmilch,
ausgesuchten Blauschimmelkulturen und mit viel Zeit zum Reifen.

Entdecke Deine Bergader.

www.bergader.de

Die Überraschkugel

— Was der Bob-Dylan-Song „Stuck Inside of Mobile with the Memphis Blues Again“ und ein Porzellanservice gemeinsam haben? Eine ganze Menge. Nach diesem Song benannte sich in den 1980er-Jahren in Italien eine Gruppe von Designern – „Memphis“. Ihr Markenzeichen: bunte, fantasievolle, geometrische Möbel. Jetzt diene ihr Stil als Inspiration für das Dekor von „La Boule memphis“. Darunter verbirgt sich ein Meilenstein der Designgeschichte. „Die Kugel“ wurde bereits 1971 von Helen von Boch als 19-teiliges Service zum Ineinanderstapeln entworfen. Knapp 50 Jahre später vereint sie mit neuem Dekor ein 7-teiliges Set für zwei Personen – Deko-Objekt und feines Service in einem. Ca. 300 Euro www.villeroy-boch.com



Je zwei Schalen, tiefe und flache Teller sowie eine Servierplatte fügen sich zur Kugel



Der Schmied und seine Messer: jedes ein Unikat aus Carbonstahl und exotischen Hölzern



SCHARF

ECHTES HANDWERK

Aus 400 Lagen Carbonstahl schmiedet Peter-Paul Ulrich, auch „FlunderUlrich“ genannt, seine Klingen. Erst dann sucht er sich passende Griffe aus Hölzern wie Amboina (2. v. l.) oder Royal White Ebony (r.) für seine „Flunder-Messer“. Der Name ist übrigens eine Hommage an seinen Großvater, der ein Flunderfischer war. Messer oder zweitägige Schmiedekurse in Hamburg-Moorburg ab 250 Euro, flunderulrich@gmx.de

SCHLICHT

DER COUNTDOWN LÄUFT...

Ein Licht am Horizont für alle Weihnachtspuristen. Der etwas andere Adventskranz ist garantiert nadelfrei und langlebig. „Countdown“ – aus edlem Ahorn- oder Nussholz – wird in Werkstätten für Menschen mit Behinderungen gefertigt. Ca. 5 x 36 x 4 cm, inklusive Kerzen 36 Euro, www.sidebyside-shop.com



SCHWUNGVOLL

LET'S TWIST

Mit ihren bonbonfarbenen Kerzen verweist die dänische Designmarke Hay auf die 50er-Jahre. Schwungvoll gedreht (gibt's auch konisch) und in edler Hochglanzoptik setzen „Twist“ brillante Akzente auf der Tafel. Zum Abbrennen fast zu schade. 6er-Set, ab 25 Euro, www.hay.dk

Wo Ikonen junge Talente wachsen lassen.

Weine aus der Pfalz:
Qualität, die man schmeckt.



Die 13 deutschen Weinregionen sind
geschützte Ursprungsbezeichnungen.



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

Zum Wohl.
Die Pfalz.



Willkommen
in besten Lagen.
deutscheweine.de



ACHIM ELLMER

»e&t«-Küchenchef

MEINE KÜCHE

Neueste Technik, gute Ideen – was mir beim Kochen Freude macht.

2. Folge: der Backofen

„In den letzten Jahren ist das Soufflé ein bisschen aus der Mode gekommen. Ich kann nicht genau sagen, warum, aber ich schätze, es liegt daran, dass es das Symbol für die klassische französische Küche ist. Eine Küche, die den Ruf hat, schwer zu sein. Dabei kann ein Soufflé wunderbar anmutig daherkommen, es beeindruckt Gäste und ist im Grunde nicht viel mehr als heiße Luft. **Besonders schön finde ich es, wenn das Soufflé im Backofen ist und ich dabei zuschauen kann, wie es aufgeht.**

Wie es langsam über den Rand des Förmchens hinauswächst, manchmal gerade, manchmal auch ein bisschen schief. Wie die Oberfläche nach und nach Farbe bekommt. Viele neue Backöfen haben mittlerweile eine integrierte Kamera, die das Geschehen im Inneren überwacht und im Minutentakt ein Bild auf das Smartphone sendet. Per App lässt sich dann der Backvorgang verlängern, falls Kuchen oder Braten noch ein paar Minuten Hitze vertragen können. Das mag praktisch sein, doch beim Soufflé bleibe ich immer in der Nähe.

Denn eines ist wichtig: den genauen Zeitpunkt zu erwischen, an dem es fertig gebacken ist. Nimmt man das Soufflé zu früh oder zu spät heraus, ist es vorbei mit seiner voluminösen Leichtigkeit – das Prachtstück fällt in sich zusammen. Auch für Geübte immer eine Zitterpartie. Übrigens, sobald der Luftikus aus dem Ofen kommt, muss er ganz schnell serviert werden. Sie kennen doch die Küchenweisheit: Man sollte auf ein Soufflé warten können, darf es aber nicht warten lassen.“



RÜHREN

(R)EVOLUTION

Wenn Funktion und Design einer Küchenmaschine so intelligent sind, dass sie über Jahre kaum verändert werden, haben die Produktdesigner alles richtig gemacht. Wenn sie dann doch eine Serie wie MUM überarbeitet haben, geht es ins Detail. Die „OptiMUM“ kann jetzt praktischerweise wiegen, und sie besitzt einen Sensor, der die Maschine ausschaltet, wenn Eiweiß und Teig fertig sind. Fortschrittlich! Ca. 900 Euro, www.bosch-home.com



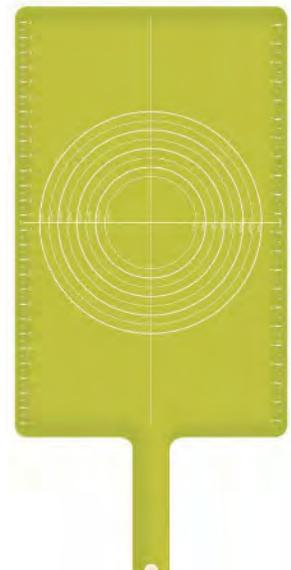
Eine Waage der Zeit

— Es gibt ja Menschen, die können Kuchen backen, ohne auch nur ein Gramm abzuwiegen – Großmütter zum Beispiel. Allen anderen raten wir dringend zu einer guten Küchenwaage. Eine mit großer LED-Anzeige, mit einer Zuwiegefunktion und einer Fläche, auf die auch große Schüsseln gestellt werden können. Die „Page Profi 300“ hat all das, sieht zudem gut aus und lässt sich platzsparend verstauen. Von Soehnle, ca. 49 Euro, www.leifheit.de

AUSROLLEN

GENAU RICHTIG

Im Rezept steht: „Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem 20 cm großen Kreis ausrollen“, und mal wieder hat jemand das Lineal aus der Küche stibitzt? So ähnlich muss es den Brüdern Antony und Richard Joseph ergangen sein, als sie ihre Idee für eine rutschfeste Silikonmatte zum Ausrollen von Teigen hatten. Natürlich mit gedrucktem Lineal an den Längskanten und verschiedenen Kreisgrößen in der Mitte. „Roll-Up“ von Joseph Joseph, ca. 25 Euro www.josephjoseph.com



DAS BEKOMMT JEDER GEBACKEN

*Nichts schmeckt besser als selbst gemachte Kuchen und Brote.
Unser Geheimrezept für den kulinarischen Erfolg?
Die neuen Miele-Küchengeräte der Generation 7000*



Einem hausgemachten Kuchen kann niemand widerstehen! Und das Beste: Ab sofort werden Ihre Leckereien köstlicher denn je schmecken. Möglich machen das die Küchengeräte der Generation 7000 von Miele. Ihr Brot wurde beispielsweise bisher nicht so knusprig wie gewünscht? Dann profitieren Sie jetzt von der Funktion Klimagaren. Hierbei werden Dampfstöße in den Garraum des Backofens abgegeben. Durch diese Feuchte-Unterstützung wird das Brot innen schön locker und außen herrlich braun und knusprig. Für maximale Flexibilität lassen sich die Dampfstöße zeitlich programmieren – so wird das Brot immer zum richtigen Zeitpunkt befeuchtet. Apropos Flexibilität: Bei drei Backöfen der Generation 7000 befindet sich eine hitzebeständige Kamera im Garraum, die via Smartphone oder Tablet Bilder des Garguts sendet. Falls der Kuchen ein wenig mehr Hitze vertragen kann, können Sie diese bequem vom Sofa aus nachregeln. Die automatische Schnellabkühlung verhindert ungewolltes Nachgaren und kann auf Wunsch Speisen warm halten. Was gibt es schließlich Besseres, als warmen Apfelkuchen frisch aus dem Ofen zu genießen? Wer noch kein Back-Profi ist, muss übrigens nicht auf die Leckereien verzichten: Dank vieler Automatik-Programme werden die Gerichte vollautomatisch zubereitet. Ja, wirklich! Sie müssen weder die Betriebsart noch die Temperatur oder Dauer auswählen – das regelt der Backofen ganz von allein. Und Sie? Sie laden einfach schon mal die Familie zum Sonntagsbrunch oder Kuchen ein.



1 Nie war es einfacher, Gäste zu begeistern, als mit der Generation 7000

2 Dank PerfectClean – der Oberflächenveredelung mit Antihaf-Effekt – ist auch die Reinigung ein Kinderspiel

3 Mit FoodView haben Sie den Inhalt des Backofens überall im Blick

Miele

Mehr Informationen unter:
miele.de/gen7000



Die Samen der Hanfpflanze liefern wertvolle Proteine, Nährstoffe und Mineralien

GEPRESST

ALLES LEGAL

Hanfsamen sind die neuen Sternchen am Superfood-Himmel. Aus ihnen wird kalt gepresstes Hanföl gewonnen. Reich an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren gehört es zu den gesundheitlich wertvollsten Speiseölen. Wer das nussig-krautartige Aroma in Salaten, Aufstrichen oder Marinaden genießt, unterstützt nebenbei auch seine Sehkraft! 250 ml, ca. 14 Euro, www.keimling.de



Durchblick behalten!



Das tut Ihren Augen gut

Trockene Heizungsluft, schlechte Beleuchtung, der ständige Blick auf Smartphone oder Computer setzen unseren Augen gerade im Winter ganz schön zu.

Glücklicherweise liefert uns die Natur mit der Malve einen sanften Ersthelfer. Ihre Blätter und Blüten wirken nicht nur entzündungshemmend und wundheilend, sie liefern dem Körper zudem fehlende Schleimstoffe, die für einen dickflüssigen Tränenfilm sorgen. Doch auch andere essenzielle Nährstoffe können wir über Obst und Gemüse zu uns nehmen, z.B. Omega-3- und -6-Fettsäuren (60 Prozent der Netzhaut bestehen daraus), Zink, Vitamin C und A. Ein Mangel daran trübt die Linse, lässt den Tränenfilm oder die Sehkraft (Makuladegeneration) schwinden. Also, Augen auf beim nächsten Lebensmitteleinkauf.

GEERNTET

ALLES KÄSE

Nein, ganz und gar nicht! Die Blaue Malve, in Österreich „Käsepappel“ genannt, ist das richtige Kräutlein für einen köstlichen Tee, aber auch für trockene Augen. Ein Augenbad lindert Juckreiz und Brennen, denn die reizmildernden Inhaltsstoffe der Malve entfalten sich in einem Teeaufguss, der über Nacht zieht. Watte mehrmals täglich darin tränken und für 15 Minuten auf die Augen legen. 50 g, ca. 3,70 Euro, www.sonnentor.com



GETROCKNET

ALLES KLAR

Was für schöne Aussichten: Getrocknete Papayastreifen als Medizin! Für einen klaren Blick darf die süße Frucht jetzt ohne schlechtes Gewissen genossen werden, denn sie steckt voller Vitamin C und Retinol, besser bekannt als Vitamin A. Das stärkt bewiesenermaßen unseren Sehsinn und ist in allen orangefarbenen Gemüse- und Obstsorten reichlich vorhanden. 125 g, ca. 4 Euro, www.reformhaus.de



GEMIXT

ALLES DRIN

Das Spurenelement Zink ist in hoher Konzentration in unserer Netzhaut vorhanden. Ein Mangel daran wird mit der Trübung der Augenlinse (Grauer Star) in Verbindung gebracht. Im tiefroten Rabenhorst-Saft mischen sich Trauben, Cranberrys, Holunder, Acerolakirsche, Apfel und Echinacea mit einer Extraportion Vitamin C und Zink. 750 ml, ca. 4 Euro, www.rabenhorst.de





Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend und angenehm im Geschmack wird Staatsl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerter Lebenslust.

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.



Genuss-Orte Teil 29

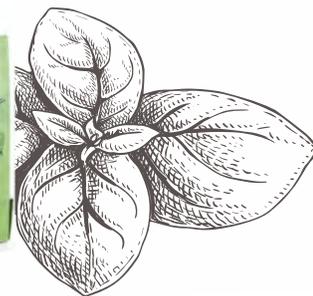
BLAU, WEISS – FRIESISCH!

– **HINGEHEN** Am Husumer Marktplatz, mit Blick auf Marienkirche und Tine-Brunnen, findet man im schmucken friesisch blau-weißen Ladenlokal von Stadtschlachter Claußen nordfriesische Fleisch- und Wurstspezialitäten und feine „An und bei“-Produkte aus der Region.

– **ENTDECKEN** Rohwurst und -schinken aus der Backsteinrauchkammer von 1857. Zur Apfelernte: Apfel-Zwiebel-Leberwurst, zur Bärlauchzeit: Bärlauchstreichmettwurst. Deichgrafenpastete mit Holsteiner Katen-schinken und die Krabben-Leberwurst, die hier erfunden wurde.

– **MITNEHMEN** Räucherware, Pastete, ein Stück frisch gebackene Tarte und die Wegbeschreibung zum „Alten August“, Claußens Dependance mit Accessoires und kulinarischen Mitbringseln wie Clouds-Gin, Bülow-Lakritz oder Aspide Spritz.

Stadtschlachter Claußen, Markt 20, 25813 Husum
www.stadtschlachter.de



VERLÄNGERN

WIE IM SOMMER

Wer einmal versucht hat, eine Basilikum-pflanze durch den Winter zu bringen, wird dieses Öl lieben. Einen Tropfen davon auf Pasta oder Pizza träufeln – schon liegt ein Hauch von Sommer in der Luft. 4,5 ml, ca. 13 Euro, www.sonnentor.de



VERNASCHEN

INGE LIEBT KÄSE

Die Münchner Manufaktur hat sich ganz dem Ingwer verschrieben. Uns hat der Fruchtaufstrich mit Orange besonders gut geschmeckt. Toll zu Vanilleeis oder Käse. 210 g, ca. 4,50 Euro, www.die-inge.de

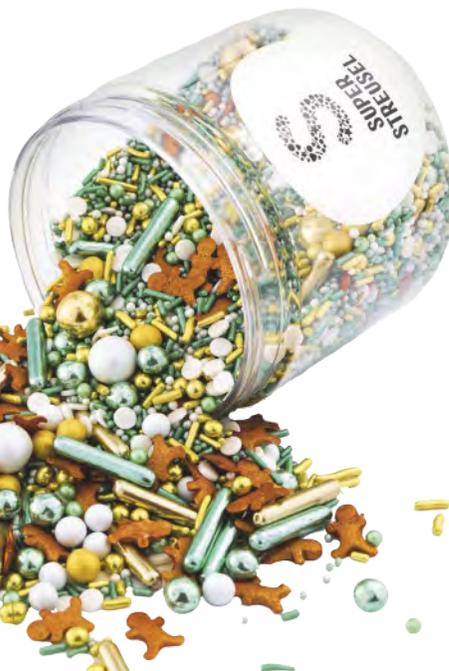


VERFEINERN

EIN HAUCH VON RAUCH

Für seine „Tiroler Würze“ lässt der Wiener Karl Traugott gekochte Lupinen sowie gerösteten Hafer drei Tage lang fermentieren und danach mit Salzole und Raucharomen für mehrere Monate reifen. Im Geschmack erinnert die Würze an Sojasauce mit einer rauchigen Note von Buchenholz. Perfekt, um Fleischgerichte abzuschmecken.

100 ml, 5 Euro, www.genusskoarl.at



VERZIEREN

MEHR GLAMOUR

Metallic-glitzern und knallbunt sind die Zuckerstreusel von Super Streusel. Die neueste Mischung „ZipfelZapfel“ mit großen und kleinen Kugeln und Lebkuchen-Männchen ist extra für Weihnachtsplätzchen entwickelt worden. 90 g oder 180 g, ab ca. 8 Euro www.superstreusel.de

VERSCHICKEN

GEFLÜGEL IM GLÜCK

Manches Federvieh hat allen Grund zum fröhlichen Schnattern. Denn es bekommt feines Futter – manchmal in Bio-Qualität –, darf nach Herzenslust stressfrei im Freien herumlaufen und erhält genügend Zeit, um ordentlich Pfunde anzusetzen. Solche glücklichen Gänse, Enten und Puten belohnen uns mit appetitlich zartem Fleisch. Bleibt nur die Frage, wo das köstliche Geflügel zu bekommen ist. Auf der Seite „Kaufnegans“ haben sich verantwortungsvolle Landwirte online zusammengeschlossen. Ab ca. 100 Euro, www.kaufnegans.de



Macadamia im Schoko-Mantel, aromatisiert mit Karamell, Joghurt und Himbeere



Nuss Genuss

— 1883 wanderte die Familie Bunge von Deutschland nach Südafrika aus und gründete dort die „Friedewald-Farm“. In Zusammenarbeit mit lokalen Farmern baute sie Macadamia-Nüsse an – bis heute das Kerngeschäft der Familie. Als Julian Bunge, Nachkomme in sechster Generation, in Antwerpen studierte, kam ihm die Idee, die Nuss mit belgischer Schokolade zu ummanteln. Zusammen mit einem renommierten Chocolatier entwickelte er die „Macolat“ mit hochwertiger Schokolade und Aromen von Himbeere, Joghurt oder Karamell. 100 g, ab 13,50 Euro, www.maisonmacolat.com



Einmalig
buttrig,
einmalig
lecker.



„Ich bin ein Gourmeggle.“

Bälle-Bad international

— Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen.
An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten **64. FOLGE: KÖTTBULLAR**



Der
Klassiker

Mit Preiselbeeren und Sahnesauce

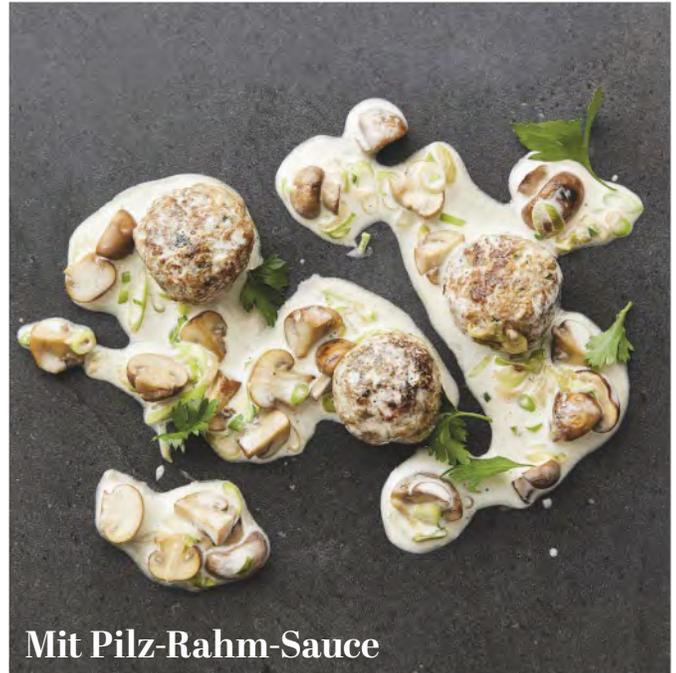
GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

100 g Zwiebeln fein würfeln. **1 Ei Öl** (z. B. Maiskeimöl) in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. **4 Stiele krause Petersilie** fein schneiden. **300 g gemischtes Hack**, Zwiebeln, Petersilie (bis auf 1 Ei), **1 Ei** (Kl. M), **20 g Paniermehl**, **2 TL mittelscharfer Senf** und **½ TL edelsüßes Paprikapulver** vermischen. Mit **Muskat**, **Salz** und **Pfeffer** würzen. Mit feuchten Händen 12 Bällchen formen. **4 Ei Öl** in einer Pfanne erhitzen, Hack anbraten, bei mittlerer Hitze 8 Minuten fertig braten. **200 ml Rinderfond** und **200 ml Schlagsahne** zugießen, 3–4 Minuten einkochen. Evtl. **1–2 TL Speisestärke** in wenig Wasser anrühren und binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit **8 TL Preiselbeerkompott** und Petersilie garnieren.



Mit Kokos-Ingwer-Sauce

Köttbullar wie im Grundrezept (siehe links) vorbereiten. **10 g frischen Ingwer** fein reiben. Von **5 Stielen Koriandergrün** Blätter abzupfen und in kaltes Wasser legen, Stiele fein schneiden. **4 El Öl** in einer Pfanne erhitzen, Köttbullar wie im Grundrezept fertig braten. Ingwer zugeben und mit **200 ml Rinderfond** ablöschen. **3–4 El Sojasauce**, Korianderstiele und **200 ml Kokosmilch** zugeben. 3–4 Minuten einkochen lassen. Evtl. **1–2 Tl Speisestärke** in wenig Wasser anrühren und binden. Mit **1 Tl gerösteter heller Sesamsaat** und trocken geschüttelten Korianderblättern bestreuen.



Mit Pilz-Rahm-Sauce

Köttbullar wie im Grundrezept (siehe linke Seite) vorbereiten. **150 g braune Champignons** putzen, halbieren oder vierteln. **2 Frühlingszwiebeln** putzen, waschen. Das Weiße und Hellgrüne in feine Scheiben schneiden. **4 El Öl** in einer Pfanne erhitzen, Köttbullar wie im Grundrezept fertig braten und herausnehmen. Pilze im Bratfett anbraten, Frühlingszwiebeln zugeben, **200 ml Rinderfond** zugießen und 3–4 Minuten einkochen. **100 ml Schlagsahne** steif schlagen. Hackbällchen zu den Pilzen geben, Sahne unterheben. Mit **6–8 glatten Petersilienblättern** bestreuen.



Mit Tomaten-Basilikum-Sauce

Köttbullar wie im Grundrezept (siehe links) vorbereiten. **50 g halb getrocknete Tomaten** (in Öl; abgetropft) grob schneiden. **1 El Pinienkerne** in einer Pfanne ohne Fett rösten. **6 Basilikumblätter** fein schneiden. **4 El Öl** in einer Pfanne erhitzen, Köttbullar wie im Grundrezept fertig braten. **2 Tl Tomatenmark** und Tomaten zugeben. **200 ml Rinderfond** und **200 ml Schlagsahne** zugießen. Basilikum zugeben. 3–4 Minuten einkochen lassen. Eventuell **1–2 Tl Speisestärke** in wenig Wasser anrühren und binden, mit **Salz** abschmecken. Mit **Pinienkernen** und **8 Basilikumblättern** bestreuen.



Mit Feigen-Harissa-Sauce

Köttbullar wie im Grundrezept (siehe linke Seite) vorbereiten. **50 g getrocknete Feigen** in feine Würfel schneiden. **4 El Öl** in einer Pfanne erhitzen und Köttbullar wie im Grundrezept fertig braten. **200 ml Rinderfond** und **200 ml Schlagsahne** zugießen. Feigen und **1 Tl Harissa-Paste** zugeben und 3–4 Minuten einkochen lassen. Eventuell **1–2 Tl Speisestärke** in wenig Wasser anrühren und binden, mit **Salz** abschmecken und anrichten. Mit **1 El gehackten gesalzenen Pistazienkernen** und **12 feinen Minzblättern** bestreuen.

WIR WAREN ESSEN

Ein neues Sterne-Restaurant mit fantastischem Blick und eine Fine Dining Location für den ganzen Tag – unsere Autoren aßen am Bodensee und in Berlin



Neuentdeckt

LANGENARGEN

SEO

An diesem Abend kann nicht viel schiefgehen – das ist schon klar, als wir unsere Plätze einnehmen: Dieses Panorama, eine Andeutung von Alpengipfeln plus Sonnenuntergang über dem Bodensee. Hach! Zum Auftakt schickt der österreichische Küchenchef Roland Pieber ein üppiges Potpourri an Grüßen aus der Küche. Köstlich. Sein achtgängiges Menü scheint filigran und leicht und trägt eine klare, individuelle Handschrift. Sein Schwerpunkt liegt auf selbst gezogenen Kräutern. So gibt es zum Start beispielsweise Radieschen und Rettich mit Verjus und roher Forelle – ein Spektakel aus Süße, Säure und Schärfe. Es folgt dreierlei Tomate, mit Wachholderöl-Topfen-Ravioli, Pfifferlingen und gerösteter Zwiebel. Im Weiteren: Lammbauch mit Minze und Variationen vom weißen Mais; Himbeercreme. Dazu gibt es die Gewissheit, dass hier am Bodenseeufer ein Neuzugang wirtschaftet, der die österreichisch-süd-deutsche Küche leicht und mutig neu interpretiert. Im März 2020 gab's dafür den ersten Stern. *Sven Prange*

8-Gänge-Menü 144 Euro, keine Gerichte à la carte

Im Seevital Hotel Schiff, Marktplatz 1, 88085 Langenargen
Tel. 07543/933 80, www.restaurant-seo.de



Wiederentdeckt

BERLIN

Hallmann & Klee

Wer sich diese Pancakes zum Frühstück entgehen lässt, verpasst etwas. Auch die Mohnkäsekuchenwürfel, sensationell! Abends dann verwandelt sich das stilvolle Ecklokal im Neuköllner Kiez Rixdorf in einen Casual Fine Dining Spot. Nach ihrer Ausbildung im „Facil“, nach Stationen im „Margaux“ und im „Forsthaus Strelitz“ hat sich Sarah Hallmann – ursprünglich zusammen mit Friederike Klee – den Traum vom eigenen Restaurant erfüllt. Statt Klee kocht heute Rosa Beutelspacher, Hallmann tritt als eine der charmantesten Gastgeberinnen der Hauptstadt auf. Deren schwäbische Herkunft merkt man den Gerichten an, sie geizen weder mit Eiern noch Milch, sind unkompliziert, aber niemals banal. Das zum Start gereichte Brioche-Brot, ölig wie eine Focaccia und kross wie ein Baguette, ist der über Monate perfektionierte Traum der Chefin. Der mit Molke und Liebstöckel verfeinerte Kartoffelbrei ein Klassiker mit Botschaft: Lass es Dir gutgehen! So kann sie schmecken, die nachhaltige deutsche Küche auf der Höhe der Zeit. *Tina Bremer*

3-Gänge-Menü 45 Euro, à la carte von 4 bis 24,50 Euro

Böhmische Straße 13, 12055 Berlin
Tel. 030/23 93 81 86, www.hallmann-klee.de

Glück kann so einfach sein.

Perfekter Moment für einzigartigen Genuss.

LE GRUYÈRE[®]
SWITZERLAND



Ein Stück vom Glück.



Schweiz. Natürlich.

Käse aus der Schweiz.

www.schweizerkaese.de



HERBSTGOLD IM GLAS

Fruchtig, nussig, nicht zu süß –
unser Lieblingsdrink der Saison
setzt auf Apfel und Mandel

— Kennen Sie das „Trou normand“, das
sprichwörtliche „normannische Loch“?
Es umschreibt den französischen
Brauch, zwischen den Gängen eines
längeren Menüs einen kleinen Calvados
einzuschieben, um wieder Platz
im Magen zu schaffen – ein Loch im
positiven Sinne. Damit uns niemand
vorwerfen kann, nur einen Vorwand
zum Schnapstrinken zu suchen,
packen wir den Calvados mit spritzigem
Cidre und Mandelsirup direkt in den
Aperitif. Dagegen kann nun wirklich
niemand etwas haben.

Delikater Nebeneffekt:
Der Mandelsirup
eignet sich auch
hervorragend zum
Süßen von schwarzem
oder Rooibos-Tee

ALMOND FIZZ

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 2 Gläser

- 100 g Mandelstifte
- 150 g Zucker
- 6–8 Eiswürfel
- 4 cl Calvados
- 2 cl Zitronensaft (frisch gepresst)
- 100 ml trockener Cidre (brut)
- 1 Bio-Apfel



1. Mandelstifte in einer kleinen Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Mandeln im Blitzhacker zu grobem Mehl zerkleinern. 200 ml Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, Zucker darin auflösen. Mandelmehl einrühren, 3 Minuten bei milder Hitze kochen. Topf vom Herd nehmen und abgedeckt mindestens 6 Stunden (am besten über Nacht) ziehen lassen. Mischung durch ein feines Sieb gießen und gut abtropfen lassen (ergibt ca. 150 ml Mandelsirup). Mandelreste entfernen.

2. 2 Tumbler-Gläser mit je 3–4 Eiswürfeln füllen. Je 2 cl Mandelsirup, 2 cl Calvados und 1 cl Zitronensaft in die Gläser gießen und verrühren. Mischung mit je ca. 50 ml Cidre aufgießen. Apfel waschen, trocken tupfen. 4 große Apfelscheiben sehr dünn abschneiden, Gläser damit garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus
Ziehzeit mindestens 6 Stunden

PRO GLAS 00 g E, 0 g F, 17 g KH = 153 kcal (641 kJ)

BORDEAUX

Tina
Heidelberg,
Sommelière
und
Bordeaux
Tutorin
empfiehlt:

Les Erables de Caillou 2015

Sauternes
Sémillon
nachhaltiger Weinbau
20,00 – 30,00 Euro
www.perbaccowein.de

Intensiv goldgelb in der Farbe. Im Geruch viel getrocknete Aprikose, gepaart mit etwas Vanille vom Holz. Am Gaumen setzt sich die Frucht fort mit einer gut integrierten Säure und einer konzentrierten Süße.

M de Magondeau 2019

Bordeaux
Sauvignon Blanc, Sauvignon Gris
5,00 – 9,99 Euro
www.weinmacht.com

Im Geruch angenehm vanillig durch gut eingebundenes Holz. Im Geschmack sorgen eine cremige Textur am Gaumen und viel Fülle für einen angenehm langen Nachhall.



© Favoreat Design

ANZEIGE

WEISSWEINE AUS BORDEAUX ZUM WEIHNACHTSMENÜ

Weißweine aus Bordeaux sind die richtige Wahl zum Festtagsmenü. Die Palette reicht von fruchtig-frisch über strukturiert bis hin zu edelsüß. Mit ihrem einzigartigen Aromenreichtum passen die Weine perfekt zu unterschiedlichen Gerichten. Als Begleiter würziger Speisen sorgen sie für wahre Geschmacksexplosionen: Kombiniert mit Fisch und Meeresfrüchten stehen die Zitrusnoten im Vordergrund, im Zusammenspiel mit Fleischrichten und Weihnachtsbraten eher die zarten Aromen. Ein besonderer Genuss ist das Pairing mit gereiftem Käse. Doch egal welcher Bordeauxwein, wichtig ist neben dem Geschmack natürlich auch die Weinerzeugung im Einklang mit der Natur. Und das kann man in Bordeaux: Seit mehr als 20 Jahren setzt sich die Weinbranche für einen nachhaltigen und verantwortungsvollen Weinbau und die Artenvielfalt ein.

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](https://www.instagram.com/bordeauxwein)

[Facebook.com/bordeauxwein](https://www.facebook.com/bordeauxwein)

TÜFTLER AN DER DESTILLE

Mit über 100 Bränden, Geisten und Likören bietet die Deutsche Spirituosen Manufaktur aus Berlin eine beispiellose Vielfalt. Geschäftsführer Tim Müller über den Reiz des Experimentierens



Worin liegt der Reiz, sich ein so großes Sortiment an verschiedenen Destillaten aufzubauen?

In einer Gin-Destillerie riecht es jeden Tag gleich. Bei uns aber riecht es heute nach Johannisbeere, morgen nach Meerrettich und übermorgen nach Haselnuss. Das ganze Team hat eine große Begeisterung für solche Dinge – auch wenn der Reinigungsaufwand immens ist.

Spargel-, Steinpilz- oder Dillgeist sind nicht nur zum Trinken vorgesehen – oder etwa doch?

Ein Steinpilz-Martini schmeckt hervorragend! Mutige Bartender haben sogar schon erfolgreich mit unserem Geist von Herbstlaub experimentiert. Den Dillgeist haben wir tatsächlich auf Anregung eines Kochs entwickelt – er hatte die Idee, darin Fisch zu beizen.

Welche Destillate sind besonders herausfordernd?

Mandarinengeist schmeckt deutlich reiner, wenn die weiße Schicht unter der Schale entfernt wird – und das geht nur per Hand. Yuzu ist als Rohstoff einfach sehr, sehr teuer. Und bei Eukalyptus sind wir fast an der Beschaffung in Deutschland gescheitert – bis wir darauf gekommen sind, bei Zoowärtern anzufragen.

Die Destillate der Deutschen Spirituosen Manufaktur können über www.d-s-m.com bestellt werden.

Essen gehört auf den Tisch!

Was nicht mehr so gut aussieht, muss noch lange nicht schlecht sein. Kaufland möchte die Kunden dabei unterstützen, weniger Lebensmittel wegzuworfen. Und das Unternehmen hat noch weitere gute Ideen zu dem Thema

**VORSICHT
GUT!**



Diese Kartoffeln sind zwar optisch nicht perfekt, aber geschmacklich super

Eine überreife Banane ist nicht jedermanns Geschmack, aber für eine Quarkspeise wäre sie noch geeignet. Doch aufgrund ihrer dunklen Schale landet sie häufig im Müll – wie viele andere Lebensmittel. Das sind rund zwölf Millionen Tonnen! Die meisten Abfälle entstehen in privaten Haushalten. Um die Lebensmittelverschwendung zu reduzieren, hat Kaufland effektive Maßnahmen ergriffen. So werden schnell verderbliche Waren aus der Obst- und Gemüseabteilung sowie dem Backshop kurz vor Ladenschluss im Preis gesenkt – genau wie Artikel, deren Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) bald abläuft. Als Partner der Kampagne „Too Good To Go“ ergänzt Kaufland das MHD einiger Produkte durch den Hinweis „Oft länger gut“. Eine weitere Aktion nennt sich „Die etwas Anderen“. Unter diesem Namen wird optisch nicht perfektes, aber qualitativ einwandfreies Obst und Gemüse angeboten. Sehr erfolgreich und vor allem sinnvoll ist zudem die bundesweite Zusammenarbeit mit den Tafeln, die regelmäßig von rund 90 % der Kaufland-Filialen unterstützt werden. Auch dadurch wird uns klar: Lebensmittel, die nicht mehr verkauft werden, können noch genießbar sein.

„Wir sollten nicht nur auf das MHD schauen, sondern den eigenen Sinnen trauen.“



Lavinia Kochanski,
Leiterin Nachhaltigkeit
bei Kaufland



Bei den zahlreichen Tafeln finden die Lebensmittel dankbare Abnehmer

Maßnahmen zur Lebensmittelrettung

Das nachhaltige Konzept basiert auf fünf Themen:

- **Vermeiden:** Dank smarterer Warenwirtschaftssysteme werden die Produkte bedarfsgerecht bestellt.
- **Reduzieren:** Lebensmittel werden vor Ablauf des MHDs im Preis gesenkt und gut platziert.
- **Verarbeiten:** Bestände aus dem Backshop werden zum Beispiel zu Semmelbröseln gemacht.
- **Weitergeben:** Kooperation mit den örtlichen Tafeln und der Initiative foodsharing.
- **Aufklären:** Online und im Markt bekommen die Kunden unter anderem Tipps zur Lagerung.

**Machen
macht
den
Unterschied.**

Kaufland

BENS BESTE

Eine spannende Europareise in fünf Gläsern: Unser Getränke-Redakteur trinkt griechischen Eistee, norditalienischen Trentodoc, georgischen Amphorenwein und Cocktails aus Berlin



SCHÖN PUR

Guter Eistee braucht nicht mehr als Tee, Zitronensaft und etwas Honig. Genau jenes Erfolgsrezept findet sich in den Flaschen von Aroma Olym – mit griechischem Bergtee in Bio-Qualität. Ca. 2 Euro, über www.aroma-olymp.com

WIE AN DER BAR

Erdacht von Berliner Bartendern, gemixt aus Premium-Spirituosen: The Bottled Bar liefert servierfertige Cocktails für zu Hause. Besonders gelungen ist der „Fancy Rum Punch“ mit einem Schuss Oolong-Tee. 35 Euro (1 l bzw. für 8 Drinks) über www.bottledbar.de

AUS DER WIEGE DES WEINS

In Amphoren ausgebaute Weine sind en vogue – in Georgien waren die sogenannten „Qvevri“-Weine nie verschwunden. Wer sich an diese besonderen Weine herantraut, wird reich belohnt: Der rote Dzelshavi von Vartsikhe punktet mit animierender Leichtigkeit und komplexer Beerenerfrucht, während der goldgelbe Kisi von Tshotiashvili mit intensivem Duft nach Honig und Aprikosen aufwartet. 22 Euro/21,50 Euro über www.qvevri-vino.de

FEINE PERLEN

Trentodoc aus dem Trentino gilt noch immer als Geheimtipp in Sachen Schaumwein. Dabei werden elegante Prickler wie der „Piancastello“ von Endrizzi hergestellt wie Champagner – und müssen den Vergleich keineswegs scheuen. 19,40 Euro über www.videli.de



BENEDIKT ERNST

»e&t«-Redakteur

„Mit althergebrachten Herstellungsmethoden kitzeln georgische Winzer beeindruckende Facetten aus ihren Weinen, die auch in Mitteleuropa immer mehr Beachtung finden. Ein Fest für neugierige Gaumen!“

FERNWEH? WIR HABEN DA WAS!

EAST MEETS WEST, SOMMER TRIFFT HERBST

Kombiniere den Herbstkönig Kürbis mit der exotischen Frische der Ponzu Sauce! Die japanische Trendwürze aus Sojasauce und Zitrone ist aufregend vielseitig und ideal für leckere Bowls, aber auch für Salatdressings, als Dip oder zum Kochen. Egal ob zu Fisch, Hühnchen oder Gemüse – Kikkoman Ponzu Sauce stillt das Fernweh und holt einen Hauch Asien nach Hause auf den Teller.

Leicht und lebendig

Frische Zitrusnote

PONZUBOWL MIT KÜRBIS

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

FÜR DIE BOWLS
150 g Reis
2 Noriblätter
1 TL Agavendicksaft
1 TL Sesam
150 g Hokkaidokürbis
1 ½ EL Sesamöl
2 EL Kikkoman Ponzu Sauce
2 Karotten
1 Zitrone
50 g Walnüsse
50 g Babyspinat
100 g Edamame, geschält
½ Bund Koriander
FÜR DAS DRESSING
6 EL Kikkoman Ponzu Sauce
3 EL Walnussöl

ZUBEREITUNG

1. Reis nach Anleitung kochen.
 2. Raue Seite eines Noriblattes mit Wasser bepinseln, das andere mit der rauhen Seite auflegen. Eine Seite mit Agavendicksaft bestreichen und mit Sesam bestreuen. Im Backofen bei 160 °C (Ober- und Unterhitze) für 15 Minuten backen. Danach in Streifen schneiden und für weitere 20 Minuten backen.
 3. Kürbis waschen und würfeln und mit 1 EL Sesamöl und 1 EL Ponzu Sauce marinieren. Im Backofen bei 200 °C (Ober- und Unterhitze) für 15 Minuten backen.
 4. Karotten waschen, schälen und in Streifen schneiden. Zitrone in Scheiben schneiden und diese vierteln.
 5. Für das Dressing 6 EL Ponzu Sauce und 3 EL Walnussöl verrühren.
 6. Reis, Noristreifen, Spinat, Kürbis und Karotten in den Bowls anrichten. Mit Edamame, Koriander, Zitronenvierteln und Walnüssen garnieren und das Ponzu-Dressing darüber geben.
- Kiyoshis Tipp:** für den besonderen Kikk Walnüsse mit ½ EL Sesamöl rösten, unter ständigem Rühren mit 1 EL Ponzu Sauce ablöschen. Flüssigkeit verdunsten lassen.

GOOD TO KNOW!

PONZU SAUCE IST DIE LECKERE KOMBINATION AUS WÜRZIGER KIKKOMAN SOJASAUCE UND FRISCHER ZITRONE: SALZIG-SÜSS UND WÜRZIG-SAUER.

Kiyoshi Hayamizu,
Kikkoman-Chefkoch

Hol dir den frischen Zitronen-Kikk unter
www.kikkoman.de und auf [@kikkoman_deutschland](https://www.instagram.com/kikkoman_deutschland)



Dieter Drotleff (67) arbeitete 50 Jahre lang als Goldschlägermeister in seiner Heimatstadt Schwabach. Seit drei Jahren ist er in Rente, zeigt aber noch regelmäßig, wie man essbares Blattgold herstellt

Was machen Sie denn da, Herr Drotleff?

„Ich stehe am Stein und hämmere auf Gold ein. In der Form, die vor mir liegt, sind ungefähr 1500 Goldblättchen enthalten. Die schlage ich mit verschiedenen Hämmern, die ein halbes bis zwölf Kilogramm schwer sind. Der Hammer, den ich in der Hand halte, ist der schwerste. Um essbares Blattgold mit einer Legierung von 23 Karat herzustellen, werden zunächst 958 Gramm Goldgranulat, 30 Gramm Silber sowie 12 Gramm Kupfer bei 1250 Grad geschmolzen und zum ein Kilogramm schweren Barren ausgegossen. Nach dem Erkalten wird er ausgewalzt, bis ein 200 Meter langes und 0,04 Millimeter dünnes Band entsteht. Das Band schneidet eine Maschine in Quadrate. Gestapelt kommen die dann unter einen automatischen Hammer. Der hämmert auf die Goldblätter ein, bis sie bis zu einem vierzehntausendstel Millimeter dünn sind. Wenn Sie also 14000 Blättchen Gold aufeinanderlegen, ist der Stapel ein Millimeter hoch. Hier, in der Blattgoldfabrik Noris im fränkischen Schwabach, ist mittlerweile alles automatisiert, und es wird kaum noch manuell gehämmert. Aber im Stadtmuseum zeige ich Besuchern gern das alte Handwerk. Termine unter: www.schwabach.de



1

ANZEIGE

1 Frische Brise um die Nase und Gutes genießen: Eine AIDA Kreuzfahrt berührt viele Sinne

2 Spannend: Der neue AIDA Podcast „Erlebnishunger“ wirft einen Blick hinter die Kulissen an Bord



2

KÖSTLICH MIT MEERBLICK

Eine Kreuzfahrt mit AIDA ist ein unvergessliches Erlebnis, besonders für Gourmet-Fans. Der neue AIDA Podcast „Erlebnishunger“ wirft einen Blick hinter die Kulissen dieser kleinen schwimmenden (Kulinarik-)Welten

Auf allen AIDA Schiffen gilt diese goldene Regel: Gäste sollen sich rundum wohlfühlen, und das besonders in kulinarischer Hinsicht. Verwöhnalarm also in zahlreichen Restaurants, Cafés und Bars an Bord. Von Teppanyaki mit Showeinlagen über schiffsgemachte Eisspezialitäten bis hin zu Menüs von laktosefrei bis vegan – die Bordküche bietet ein Gourmetprogramm für jeden Geschmack, zubereitet mit viel Können, Kreativität und Hingabe. Und so können AIDA Gäste zwischen entspanntem Bordleben, vielseitigen Events und Ausflügen an Land kulinarische Highlights genießen, die sie so schnell nicht vergessen.

Die neue AIDA Podcast-Reihe „Erlebnishunger“*, eine Kooperation von AIDA und essen & trinken, erzählt von genau diesen Köstlichkeiten und auch davon, welche Logistik dafür nötig ist. Heidi Rothe, General Managerin an Bord des neuesten AIDA Schiffes, gibt Einblicke in die Arbeit ihres Teams und verrät ihre Lieblingsorte an Bord. In einer anderen Folge kommt Stefan Marquard, ehemaliger Sternekoch und AIDA Gourmetpate, zu Wort. Sein Motto: Küche rockt! Und so zaubert er seinen begeisterten Gästen Thunfisch-Pannacotta, grünes Gemüse mit Maracuja und zum Nachtisch salzigen Karamell auf die Teller ... Auf den Geschmack gekommen?

Alle AIDA Informationen und Reiseangebote finden Sie auf www.aida.de. Hier geht's zum Podcast: www.aida.de/erlebnishunger

Das AIDA Versprechen

Mit Sicherheit der schönste Urlaub

Genießen Sie das einzigartige AIDA Gefühl und ein Plus an Sicherheit, Komfort und Flexibilität. Das umfangreiche Gesundheitskonzept sorgt dafür, dass Sie Ihre Reise vollkommen entspannt und gleichzeitig sicher genießen können. Die großzügigen Buchungsoptionen – von der geringen Anzahlung bis zur kostenfreien Umbuchung – garantieren eine flexible Urlaubsplanung. Und das All-inclusive-Paket gibt's auf Wunsch on top. Mehr zum AIDA Versprechen erfahren Sie auf www.aida.de



Immer mehr Menschen bestellen Essen beim Lieferdienst. Übrig bleibt jede Menge Plastikmüll. Gibt es Alternativen?



Verstopfen Müllimer und belasten die Natur: Kunststoffboxen für Lebensmittel



— Beim Transport haben Lieferdienste reagiert, jetzt könnten sie auch die Verpackungen nachhaltiger gestalten

DAS PROBLEM: LIEFERDIENSTE VERWENDEN STYROPORBOXEN

EX UND HOPP IN DEN ABFALL

Das Geschäft sichert vielen Gastronomen während der Pandemie ein Einkommen: Essen zum Mitnehmen und per Lieferservice. Und bei den klassischen Lieferdiensten, etwa für Pizza, läuft es wesentlich besser als vor dem Corona-Lockdown. Ob Menü, Curry oder Salat – Gerichte für zu Hause erleben einen Boom. Die gute Nachricht: Immer mehr Lieferanten stellen ihre Flotten auf Elektromobilität um. So wird das Essen bis vor die Haustür umweltfreundlich transportiert. Verpackt ist es meist weniger umweltfreundlich in Behältern aus Styropor – bei den Lieferanten beliebt, weil sie günstig sind und das Essen warm halten. Ab dem Sommer 2021 sollen einige Einweg-Kunststoffprodukte verboten werden – das entsprechende Gesetz muss noch durch den Bundesrat –, doch Umweltverbänden geht das Verbot nicht weit genug. So kritisiert der Naturschutzbund (NABU), dass auch in scheinbar nachhaltigen To-go-Verpackungen, etwa aus Papier oder Pflanzenfasern, viele Ressourcen stecken, die für die kurze Lebensdauer verschwendet würden.

DIE LÖSUNGEN: PFANDSYSTEME ZURÜCK AUF LOS

Wir kennen Pfand für diverse Getränkeflaschen und Dosen, zahlen gern bei Straßenfesten ein paar Euro mehr, um den Wein im Pfandglas statt im Plastikbecher zu bekommen, und auch beim Coffee to go etabliert sich langsam ein Mehrwegsystem: Kaffeeanbieter verwenden in ihren Filialen oder Cafés wiederverwertbare Becher, die der Kunde dort oder bei einem anderen Pfandsystempartner abgeben kann. Anschließend wird der Behälter gespült und gelangt wieder in den Kreislauf. Der Gedanke liegt also nahe, das gleiche System für Essen-to-go-Behälter einzuführen. Gleich mehrere Anbieter wie Rebowl, Recircle (Bild 1) und Vytal (Bild 3) bieten in verschiedenen Städten Mehrweggeschirr mit Deckel aus Kunststoff an, die nach dem Prinzip funktionieren. Einen konsequenteren Weg geht die Berliner Firma Tiffin Loop, die Metallbehälter, die dem Henkelmann ähneln, zurück in den Kreislauf bringen. Und demnächst könnte sogar die Pizza im Mehrwegkarton geliefert werden. Hendrik Single aus Herford entwickelte achteckige „Pizzabows“ (Bild 2) aus grünem Hartplastik. Wenn die Bestellung geliefert wird, können Kunden die Pizza herausnehmen und die Lieferanten nehmen die Box wieder mit. Nur das Papptablett, auf dem die Pizza liegt, wandert in das Altpapier.

www.rebowl.de, www.recircle.de, www.vytal.org, www.tiffinloop.de, www.pizzabow.com



Unter dem Motto „Packen wir’s an“ widmet sich die Bertelsmann Content Alliance der Gegenwart und Zukunft der Mobilität. »e&t« macht mit und beschäftigt sich mit dem klimafreundlichen Transport von Lebensmitteln.

Bio für alle.



NATUR GUT

Mit Naturgut bieten wir dir immer mehr natürlich leckere Bio-Produkte, die sich jeder leisten kann!

Über **180** Bio-Produkte¹

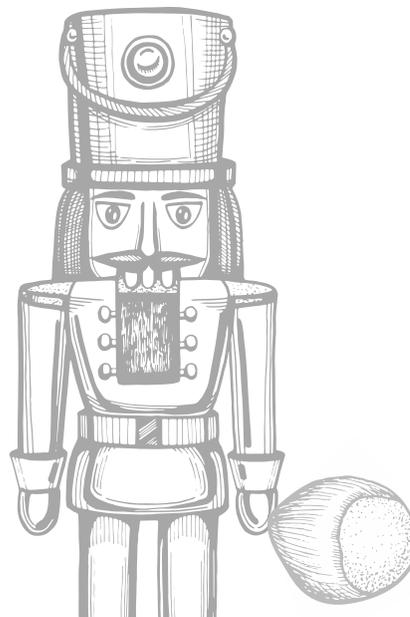
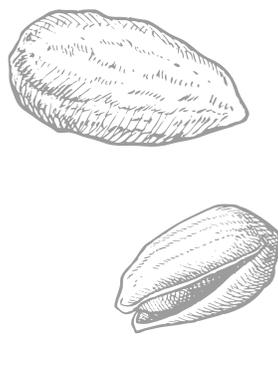


¹ Die Auswahl variiert je nach Markt und Wochenangeboten.

PENNY Markt GmbH, Dornstraße 20, 50668 Köln

Erstmal zu Penny

PENNY



CASUS KNACKSUS

Doris Dörrie liebt Nüsse. Doch das Öffnen der Schale versetzt sie stets in höchste Ungeduld. Ob Zange, Twister oder Stand-Elch – kein Werkzeug arbeitet ihr schnell und gründlich genug. Vom Suchen und Finden des richtigen **NUSSKNACKERS**

Bald geht es wieder los: Zum Winter gehört für meine Familie unbedingt das Knacken von Nüssen. Und wieder mal wird der Nussknacker gesucht. Jedes Jahr ist er verschwunden, also versuchen wir mit wenig Erfolg die ersten Walnüsse mit den Händen zu knacken, beliebt ist auch die Technik, sie auf den Küchenboden zu legen und mit dem Fuß draufzustampfen. Wir könnten es den Krähen nachmachen, sie auf die Straße legen und von den Autos knacken lassen, aber natürlich wird ein neuer Nussknacker gekauft, woraufhin sein Vorgänger genauso natürlich wieder auftaucht. Seltsamerweise nie der vom letzten Jahr, sondern beispielsweise einer von 1999. Da hatten wir noch das klassische Edelstahlmodell, das nur bei harten und großen Nüssen funktioniert und zarte Hände glatt überfordert. Es folgten diverse Zangen, Nusstwister, Nusszwingen, ein Nusskubus, ich erinnere mich auch an einen Standnussknacker in Form eines Elchs. Alle vorerst verschwunden.

Für meinen Geschmack knackt allerdings kein Nussknacker die Nüsse schnell und gründlich genug. Das Herausfieseln

der Kerne aus der Schale versetzt mich in einen Zustand höchster Ungeduld, dabei sollte es eigentlich ein erzieherischer Vorgang sein, denn ich esse Nüsse für mein Leben gern. Eine Tüte geknackter Nüsse verschlucke ich im Handumdrehen. Eine Dose Erdnüsse leere ich wie ein Glas Wasser. Rigoros verbiete ich mir den Kauf, aber wenn ich in ein Hotelzimmer mit Minibar und einer Dose Erdnüsse komme, gibt es kein Halten mehr: ratsch und weg. Genauso, wenn in einer Bar zum Drink Nüsschen gereicht werden. Man muss mich festhalten, damit ich sie nicht von allen Nachbartischen einsammle.

Zu meiner Freude vermehren sich jedoch die Ernährungsempfehlungen zu Nüssen: Eine Handvoll solle man am Tag zu sich nehmen, heißt es, die Gefahr eines Herzinfarkts könne so um die Hälfte verringert werden. Da nehme ich gern als Maßeinheit die Hand eines Torwarts samt Handschuh, und gleich zwei Handvoll, um den Herzinfarkt vielleicht zu hundert Prozent zu verhindern! Die Kalorien rechne ich lieber nicht nach. Die liebste unter den Nüssen ist mir die Mandel, obwohl sie botanisch

gesehen gar nicht zu den Nüssen gehört, sondern zum Steinobst, wie die Kirsche. Besonders Frauen, so heißt es, sollten täglich Mandeln essen als Nervennahrung, wegen des Anti-Aging-Effekts und auch als natürliche Appetitzügler, was eine dreifache sexistische Frechheit ist, weshalb ich hier in keinem Punkt zustimmen möchte. Auch Hildegard von Bingen kann ich nicht ganz folgen, wenn sie über die Mandel sagt: „Wenn jemand das Gehirn leer geworden ist, soll er oft Mandelkerne essen. Das füllt sein Gehirn auf.“ Ich schaue dem Eichhörnchen auf dem Balkon zu, dem ich ab und zu eine Nuss abgebe, die es sofort im Balkonkasten vergräbt, und das dann kurze Zeit später verwirrt dasetzt und sich ganz offensichtlich fragt: Wo hab ich nur die Nuss...? So wie ich mich bald wieder fragen werden: Wo zum Teufel ist nur unser Nussknacker? —

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 kleine Momente von großem Genuss.



BADISCHER WEIN
Von der Sonne verwöhnt

Wein aus Baden – Sonne im Glas!



Wein online bestellen:
www.badischerwein.de

www.badischerwein.de/gU

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

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

WINE MODERATION
WEIN | BEWUSST | GENIEßEN



KNACK UND BACK!

Die Nuss ist der Star unserer diesjährigen Weihnachtsbäckerei, vielfach versteckt im Teig und als Zierde obenauf. Zwölf bildschöne Plätzchen, die vom großen Potenzial der kleinen Dinge erzählen

REZEPTE CHRISTINE BERGMAYER FOTOS THORSTEN SUEDFELS
STYLING KRISZTINA ZOMBORI TEXT MARIANNE ZUNNER

Kernige Kerlchen:
Nüsse und Kerne
verleihen Gebäck
ein Plus an Aroma,
Biss und Volumen



Pistazienkipferl

In zartem Pastell: Die herrlich buttrigen Plätzchen werden noch heiß in eine Mischung aus Zucker und grasgrünen Pistazienkernen getaucht.

Rezept Seite 45

Haselstrauch I.

Haselstrauch (*Corylus*)
1. Trieb mit männlichen Kätzchen (a) und weiblichen Blüten (b), vergrößert. — 4 u. 5. Weibliche Blüte. — 6. Zweigspitze mit Blättern und gelöster Frucht. — 8. Römische Haselnuß (*C. pontica*). —
Meyers Konv.-Lexikon, 5. Aufl. Bibliogr. Institut in Leipzig.

Spekulatiussterne

Mit kunstvollen Ornamenten:
Eine Motiv-Teigrolle zaubert das Muster auf den Teig.
Auf der Unterseite knuspern Haselnussblättchen.

Rezept Seite 45

PISTACHIER cultivé.

M^o Jannet - Köln



Aprikosen- Mohn-Kringel

Mit perfekten Rundungen:
Die mürben Doppeldecker
umschließen eine feine
Füllung aus Cashews und
getrockneten Früchten.

Rezept Seite 46

No 3
74
75
76
12
Cashew
(Nuts)
Bromley -
St. Marks, D.R. to 12-17

No 3823
Wash Nuts
Dary Fairchild
S. P. I.

E. J. Schmitt
June 25 '07
30 '07



Schokoladen-Pinienkern-Kekse

Mit doppeltem Schmelz: Kleine Nocken aus Schoko-Teig zerfließen beim Backen zu knusprigen Plätzchen. Verziert wird mit extra Schokolade.

Rezept Seite 46

Pinus Pinca Lin

Pecannuss- Leckerli

Mit klaren Linien: Zimt und Nelken würzen einen goldbraunen Honigkuchenteig. Darin stecken Nussstücke und saftiges Orangeat. **Rezept Seite 50**



Schweizer Nuss-Stängli

Mit Ecken und Kanten: Ganze geröstete Haselnüsse, gebettet in Haselnussteig, machen die schlichten Stangen zu großen Krachern. **Rezept Seite 46**

Erdnuss-Makronen

Mit starken Kontrasten: Gesalzene Nüsse setzen als Topping einen Kontrapunkt zur feinen Süße der Plätzchen. Schoko-Glasur bringt ihre helle Seite zum Leuchten.
Rezept Seite 50



PEANUT

Flapjacks

Mit kraftvollem Auftreten:
Haferflocken, Paranüsse und
Datteln machen die
zierlichen Kekse zu kleinen
Energiebündeln.
Rezept Seite 51



Mini-Nougat- Amerikaner

Mit Blick fürs Wesentliche:
Mandeln drin, Mandeln
drauf und dazwischen eine
dicke Schicht Nussnougat.
Ein Fest für Naschkatzen!
Rezept Seite 52





Foto Seite 39 und Titel

Pistazienkipferl

** MITTELSCHWER

Für ca. 60 Stück

TEIG

- 60 g Pistazienkerne
- 150 g Butter (kalt)
- Salz
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 60 g Puderzucker
- 180 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten

PISTAZIENZUCKER

- 10 g Pistazienkerne
- 40 g Zucker
- 1 El Puderzucker

1. Für den Teig Pistazienkerne im Blitzhacker fein hacken.
2. Butter in kleine Stücke schneiden. Butter, 1 Prise Salz, Eigelb und Puderzucker mit den Knethaken des Handrührers verkneten. Pistazien und Mehl zugeben und zuerst mit den Knethaken, dann mit den Händen zügig zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einem flachen Ziegel formen, in Klarsichtfolie wickeln und 1 Stunde kalt stellen.
3. Für den Pistazienszucker Pistazien im Blitzhacker fein hacken. Zucker zugeben, alles nochmals fein hacken. In einem tiefen Teller verteilen und mit dem Puderzucker mischen.
4. Teig kurz durchkneten und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu 3 Rollen von jeweils 30 cm Länge formen. Jede Rolle in 20 gleich große Stücke schneiden. Teigstücke jeweils zu ca. 7 cm langen Röllchen formen und diese zu Kipferln biegen. Pistazienkipferl mit etwas Abstand auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche setzen.
5. Nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene jeweils 10–12 Minuten zartbraun backen. Pistazienkipferl noch warm vorsichtig kopfüber in den Pistazienszucker geben, wenden, auf Kuchengitter setzen und vollständig abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus Backzeit 20–24 Minuten plus Kühlzeit 1 Stunde
PRO STÜCK 0 g E, 3 g F, 4 g KH = 44 kcal (186 kJ)

Info In Blechdosen zwischen Backpapier gelagert gut 3 Wochen haltbar.



Foto Seite 39 und Titel

Spekulatiussterne

* EINFACH, RAFFINIERT

Für ca. 70 Stück

- 100 g Butter (kalt)
- 60 g Puderzucker
- Salz
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 120 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 1 Tl gemahlener Zimt
- 2 Msp. gemahlener Ingwer
- 1 Msp. gemahlener Kardamom
- 1 Msp. gemahlene Nelken
- 1 Msp. gemahlener Piment
- 1 Prise weißer Pfeffer
- 80 g gemahlene Haselnüsse
- 100 g Haselnussblättchen
- 2 El Milch

Außerdem: Stern-Ausstecher (4 cm, 5 cm und 6 cm Ø), Motiv-Teigrolle (siehe Kasten rechts)

1. Für den Teig Butter in kleine Stücke schneiden. Butter, Puderzucker, 1 Prise Salz und Eigelb mit den Knethaken des Handrührers verkneten. Mehl, Zimt, Ingwer, Kardamom, Nelken, Piment, weißen Pfeffer und gemahlene Haselnüsse zugeben. Zuerst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zügig zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einem flachen Ziegel formen, in Klarsichtfolie wickeln und 2 Stunden kalt stellen.
2. 2 Backbleche mit Backpapier belegen und gleichmäßig mit Haselnussblättchen bestreuen. Teig kurz durchkneten und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen. Teig sehr dünn mit Mehl bestäuben, anschließend mit der Motiv-Teigrolle mit sanftem Druck über die Teigplatte rollen. Verschieden große

Sterne dicht an dicht ausstechen und mit etwas Abstand auf die Backbleche legen. Teigreste verkneten (eventuell nochmals kalt stellen) und wie oben beschrieben ausrollen und ausstechen.

3. Backbleche 20 Minuten kalt stellen. Dann die erhabenen Linien des Musters dünn mit Milch bepinseln (so ist das Muster später besser sichtbar).
4. Nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) je 10–12 Minuten zartbraun backen. Auf den Backblechen vollständig abkühlen lassen. Sterne direkt nach dem Auskühlen in Blechdosen luftdicht verpacken, so bleiben sie schön knusprig.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus Backzeit 20–24 Minuten plus Kühlzeiten 2:20 Stunden plus Abkühlzeit

PRO STÜCK 0 g E, 3 g F, 2 g KH = 38 kcal (160 kJ)

Info In Blechdosen zwischen Backpapier gelagert gut 4 Wochen haltbar.



MUSTEREXEMPLAR

Ob elegante Kurven, Schneeflocken, Rentiere oder Blüten – Motiv-Teigrollen prägen zauberhafte Muster in den ausgerollten Teig. Das macht einfache Ausstechplätzchen im Handumdrehen zu kleinen Schmuckstücken und ersetzt aufwendige Verzierungen. Für unsere Spekulatiussterne haben wir das Motiv „Floral Deko“ verwendet. Von Folkroll, ca. 20 Euro, über www.kostbar.shop



Foto Seite 40 und Titel

Aprikosen-Mohn-Kringel

** MITTELSCHWER

Für ca. 30 Stück

TEIG

- 200 g Butter (sehr weich)
- 70 g Puderzucker
- Salz
- 1 Ei (Kl. M)
- 250 g Mehl (gesiebt)
- 25 g gemahlener Mohn

FÜLLUNG

- 80 g Cashewkerne
- 100 g getrocknete Soft-Aprikosen
- 1 El Zitronensaft
- 40 g Aprikosenkonfitüre

Außerdem: Spritzbeutel mit Lochtülle (9 mm Ø)

1. Für den Teig Butter, Puderzucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers 4 Minuten cremig rühren. Ei sorgfältig unterrühren. Mehl und Mohn mit dem Teigschaber unterheben.

2. Teig in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Mit etwas Abstand kleine Ringe (4,5 cm Ø) auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche spritzen. Beutel säubern.

3. Nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene jeweils 12–14 Minuten backen. Auf den Backblechen vollständig abkühlen lassen.

4. Für die Füllung Cashewkerne im Blitzhacker fein hacken. Aprikosen im Blitzhacker zu Mus zerkleinern und mit Zitronensaft, Aprikosenkonfitüre und Cashews verrühren. Masse in den Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Die Hälfte der Ringe wenden und die Aprikosenfüllung auf die glatte Unterseite spritzen. Restliche Ringe mit der Unterseite daraufsetzen und leicht andrücken.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Backzeit 24–28 Minuten plus Abkühlzeit
PRO STÜCK 2 g E, 7 g F, 11 g KH = 121 kcal (508 kJ)

Info In Blechdosen zwischen Backpapier gelagert ca. 2 Wochen haltbar.

„Anstelle von Mohn können Sie auch einen Esslöffel grob gemahlenen Kaffee in den Teig geben.“

»e&t«-Bäckerin Christine Bergmayer



Foto Seite 41 und Titel

Schokoladen-Pinienkern-Kekse

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für ca. 70 Stück

- 60 g Pinienkerne
- 300 g Zartbitterkuvertüre (70% Kakao)
- 50 g Butter
- 2 Eier (Kl. M)
- 150 g Muscovado-Zucker
- Salz
- 80 g Mehl
- ½ Tl Weinsteinbackpulver
- 10 g Kakaopulver
- 100 g Vollmilchkuvertüre

1. Die Hälfte der Pinienkerne und die Zartbitterkuvertüre mittelfein hacken. 250 g Kuvertüre und Butter in einem Topf unter Rühren bei milder Hitze schmelzen bzw. zerlassen. Handwarm abkühlen lassen.

2. Eier, Muscovado-Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers 3 Minuten dicklich-cremig aufschlagen. Kuvertüre-Butter-Mischung mit dem Teigschaber unterheben. Mehl, Weinsteinbackpulver und Kakao sieben und unter die Schoko-Masse heben. Restliche gehackte Kuvertüre und die gehackten Pinienkerne unterheben.

3. Vom Teig mit einem Teelöffel kleine Portionen abnehmen und mit dem Finger mit etwas Abstand auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche schieben. Jeweils einige der restlichen Pinienkerne daraufgeben und leicht andrücken.

4. Nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) jeweils 7–9 Minuten backen. Auf den Backblechen vollständig abkühlen lassen.

5. Vollmilchkuvertüre hacken und im warmen Wasserbad schmelzen, dabei gelegentlich umrühren. Mit einem Löffel streifig auf den Schokoladen-Pinienkern-Keksen verteilen. Anschließend vollständig trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Backzeit 14–18 Minuten plus Trockenzeit
PRO STÜCK 1 g E, 3 g F, 5 g KH = 57 kcal (239 kJ)

Info In Blechdosen zwischen Backpapier gelagert ca. 2 Wochen haltbar.



Foto Seite 42

Schweizer Nuss-Stängli

* EINFACH

Für ca. 70 Stück

- 150 g Haselnusskerne (mit Haut)
- 75 g Butter (weich) • Salz
- 180 g Zucker
- 2 Eier (Kl. M; getrennt, Eiweiße in je 1 Tasse)
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1 Tl gemahlener Zimt
- 1 Msp. gemahlene Nelken
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 200 g Mehl

1. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett unter gelegentlichem Rütteln rösten, bis die Häutchen aufplatzen und sich ablösen. Haselnüsse heiß in ein sauberes Geschirrtuch einschlagen und die Häutchen abrubbeln. Haselnüsse vollständig abkühlen lassen.

2. Butter, Salz und 80 g Zucker mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren. Restlichen Zucker, Eigelb, 1 Eiweiß und

La Noix giberne (Juglans
vous dit le signe de
et les racines que
de pointe gèle au
ques. Les feuilles
poire est bonne
moyens, non
ment ha
prieux
sont

Fig. 22 — Fruit du Noyer gibbeux déposé

petite h
noix p
femel
ma
m

Walnuss-Toffees

Mit Liebe zum Detail: weicher Walnusskaramell, umhüllt von Schokolade und verziert mit weißer Kuvertüre. Die kleinen Kunstwerke entstehen ganz ohne Backen. **Rezept Seite 52**

Mrs
Burr
Burr

E. L. Schutt
Apr 4 '08.
9 May 5 8.

Kokos-Limetten-Wölkchen

Mit Freude an der Farbe: Natürlich können Sie diese hübschen Kekse auch himmelblau oder sonnengelb färben. Auf der Zunge zergehen sie in jedem Fall. **Rezept Seite 54**



Taf. II Cocon

seulement parce
plus violement d
mais parce que
roulent sur la pen
L'exposition la
nord et du nord-est
de ce côté déteri
active de la sève
blement la producti
deux
nées,
iver
rayons,
on doit éviter
de placer des plan
les d'une croissance
trop rapide qui
tout raient les
Cocotiers.
ction ne
qu'au
on soy
ne n'est
que dix
près la plu
que le
sont en
L'pro
con
que

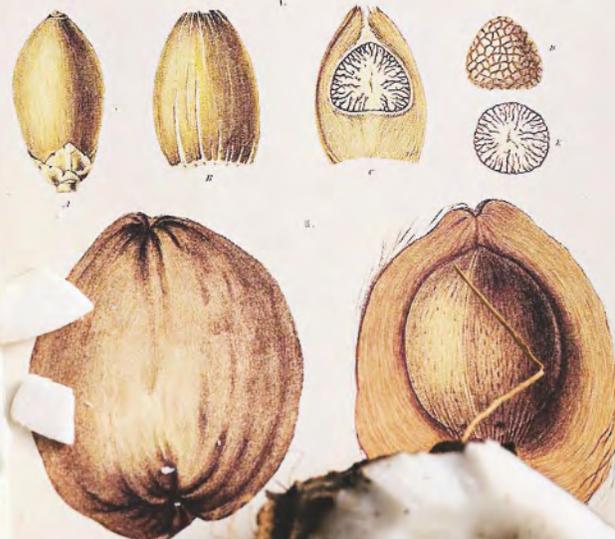
ne
an
A ce
le Cocot
so dimi
male,
nos han
à 20 mè
et âgé
partant
developp
lucilles devien
de plus en plus
petites, la rivole
moins abondante
le tronc, en se dis
trouant devantage,
commence la décrip
tude; le mort à
sont généralement à l'âge de
quelques plus.

Le fruit du Cocotier, composé
d'une enveloppe, est en deux
parties: l'extérieur (l'écaille)
et l'intérieur (le noyau).
L'écaille est composée de
trois lobes, qui sont
attachés au noyau par
des fibres qui se
détachent à mesure
qu'ils se dessèchent.

Le fruit du Cocotier, composé
d'une enveloppe, est en deux
parties: l'extérieur (l'écaille)
et l'intérieur (le noyau).
L'écaille est composée de
trois lobes, qui sont
attachés au noyau par
des fibres qui se
détachent à mesure
qu'ils se dessèchent.

Palme
(Cocotier)

Taf. 1938



Il s'agit de l'

Macadamia-Florentiner

Mit einem Faible für Klassik: Die Taler aus Honigkaramell sind gute Bekannte auf dem Plätzchenteller. Doch sie entzücken immer wieder aufs Neue. **Rezept Seite 54**



Zitronenschale zugeben, dann die Masse schaumig schlagen.

3. Zimt, Nelken und gemahlene Haselnüsse unterheben. Haselnusskerne und Mehl unterkneten.

4. Teig zu einem flachen Ziegel formen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Klarsichtfolie bedecken. Teig mit den Händen flach drücken, dann zu einem Rechteck (25 x 21 cm, gut 1 cm hoch) ausrollen. Teigplatte 2 Stunden kalt stellen.

5. Teigplatte in Streifen (5 x 1,5 cm) schneiden. Restliches Eiweiß mit 1 Prise Salz verrühren, Teigplatte damit bestreichen (es bleibt etwas Eiweiß übrig). Streifen voneinander lösen und mit etwas Abstand auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche setzen.

6. Nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) jeweils 15–18 Minuten zartbraun backen. Auf den Backblechen vollständig abkühlen lassen. Nuss-Stängli direkt nach dem Abkühlen in Blechdosen luftdicht verpacken, so bleiben sie schön knusprig.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Backzeit
30–36 Minuten plus Kühlzeit 2 Stunden
PRO STÜCK 1 g E, 3 g F, 4 g KH = 50 kcal (212 kJ)

Info In Blechdosen zwischen Backpapier gelagert gut 4 Wochen haltbar.

„In der Schweiz sind die Nuss-Stängli das ganze Jahr über beliebt, nicht nur zur Weihnachtszeit.“

»e&t«-Bäckerin Christine Bergmayer



Foto Seite 42

Pecannuss-Leckerli

** MITTELSCHWER

Für ca. 55 Stück

TEIG

- 250 g heller flüssiger Honig (z. B. Akazienhonig)
- 100 g Zucker
- 100 g Orangeat
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1 Tl gemahlener Zimt
- 2 Msp. gemahlene Nelken
- 1–2 Prisen Muskat (frisch gerieben)

GLASUR

- Salz
 - 150 g Pecannusskerne
 - 5 g Pottasche
 - 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- GLASUR**
- 100 g Zucker

1. Für den Teig in einem Topf Honig, Zucker und 3 El Wasser verrühren, kurz aufkochen, in eine Schüssel füllen und zimmerwarm abkühlen lassen.

2. Orangeat, Zitronenschale, Zimt, Nelken Muskat und 1 Prise Salz unterrühren.

3. Pecannüsse nicht zu fein hacken und unter die zimmerwarme Honigmasse rühren. Pottasche und 100 g Mehl über die Honigmasse sieben und unterrühren. Restliches Mehl kurz unterkneten und den Honigkuchenteig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zum 27 x 27 cm großen Quadrat ausrollen. Teigplatte auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

4. Teigplatte locker mit einem sauberen Geschirrtuch bedecken und über Nacht bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

5. Tuch entfernen. Teigplatte im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 18–20 Minuten backen.

6. Honigkuchen noch warm mit einem Messer rautenförmig (Rautengröße 3 x 7 cm) ein-, aber nicht durchschneiden.

7. Für die Glasur im Topf Zucker und 60 ml Wasser verrühren, 2 Minuten kochen lassen. Glasur heiß auf den Honigkuchen

pinseln, bis sie eine weißliche Färbung annimmt. Kuchenplatte an den Einschnitten in Rauten schneiden und vollständig trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Backzeit
18–20 Minuten plus Ruhezeit mindestens
12 Stunden plus Abkühl- und Trockenzeiten
PRO STÜCK 1 g E, 2 g F, 12 g KH =
70 kcal (293 kJ)

Info In Blechdosen zwischen Backpapier gelagert gut 4 Wochen haltbar.



Foto Seite 43 und Titel

Erdnuss-Makronen

* EINFACH

Für ca. 50 Stück

TEIG

- 200 g geröstete ungesalzene Erdnusskerne (ersatzweise geröstete gesalzene Erdnusskerne; das Salz mit Küchenpapier etwas abgerieben)
- 50 Backoblaten (4 cm Ø; siehe Tipp)
- 2 Eiweiß (Kl. M)
- Salz
- 100 g feiner Zucker
- 50 g gemahlene geschälte Mandeln

GLASUR

- 200 g Zartbitterkuvertüre (60% Kakao)
 - 3 El geröstete gesalzene Erdnusskerne
- Außerdem: Spritzbeutel mit großer Lochtülle (15 mm Ø)**

1. Für den Teig Erdnüsse im Blitzhacker fein hacken. Oblaten auf 2 Backblechen gleichmäßig verteilen.

2. Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Nach und nach den Zucker einrieseln lassen und 2 Minuten weiterschlagen, bis ein cremig-fester Eischnee entsteht. Erdnüsse und Mandeln mischen und mit dem Teigschaber unterheben.

3. Makronenmasse in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen. Jeweils 1 dicken Tupfen auf die Oblaten spritzen.

4. Nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Gas 1, Umluft 130 Grad) auf der 2. Schiene von unten

jeweils 15–18 Minuten backen. Auf den Backblechen vollständig abkühlen lassen.

5. Für die Glasur Kuvertüre fein hacken und 150 g davon in einer Schüssel im warmen Wasserbad schmelzen. Schüssel aus dem Wasserbad nehmen, die restliche Kuvertüre zugeben und unter Rühren schmelzen (siehe auch Kasten Seite 52). Gesalzene Erdnüsse sehr grob hacken. Makronen jeweils zur Hälfte in Kuvertüre tauchen. Abtropfen lassen, auf Backpapier setzen und die überzogenen Hälften sofort mit Erdnüssen bestreuen. Vollständig trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Backzeit
30–36 Minuten plus Trockenzeit
PRO STÜCK 2 g E, 4 g F, 5 g KH = 69 kcal (288 kJ)

Tipp Für eine glutenfreie Variante die Oblaten weglassen und die Makronen direkt auf Backpapier spritzen. Erst nach dem Abkühlen vom Papier lösen.

Info In Blechdosen zwischen Backpapier gelagert gut 3 Wochen haltbar.



Foto Seite 44

Flapjacks (Müsli-Kekse)

* EINFACH

Für ca. 65 Stück

- 80 g kandierte Ananas
- 100 g Paranusskerne
- 60 g Datteln (ohne Kern)
- 150 g Butter
- 70 g Zucker
- 60 g Agavendicksaft
- 2 El helle Sesamsaat
- 160 g blütenzarte Haferflocken

1. Ananas und Paranüsse grob hacken. Datteln fein hacken.
2. Butter in einem mittelgroßen Topf zerlassen. Zucker und Agavendicksaft unterrühren. Datteln, Ananas, Paranüsse, Sesam und Haferflocken untermischen.
3. Nuss-Haferflocken-Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, zu einem 24x24 cm großen Quadrat verteilen und gleichmäßig andrücken.

Wären es nur Haferflocken, hießen sie nur Haferflocken.



Aus Hafer, von Herzen.♥

4. Teigplatte im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten zartbraun backen, dabei nach der Hälfte der Backzeit eventuell die Teigränder mit einer Teigkarte zusammenschieben. Auf dem Backblech vollständig abkühlen lassen.

5. Flapjack-Platte mit großem, schweren Messer in 3x3 cm große Stücke schneiden.

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 Minuten plus Backzeit
20–25 Minuten plus Abkühlzeit
PRO STÜCK 1 g E, 3 g F, 6 g KH = 56 kcal (238 kJ)

Info Kühl und trocken in Blechdosen zwischen Backpapier gelagert ca. 3 Wochen haltbar.



Foto Seite 44

Mini-Nougat-Amerikaner

* EINFACH, RAFFINIERT

Für ca. 60 Stück

TEIG

- 1 Vanilleschote
- 75 g Butter (sehr weich)
- 75 g Zucker
- Salz
- 1 Ei (KI. M)
- 20 g Speisestärke
- ½ TL Weinsteinbackpulver
- 100 g Mehl
- 80 g gemahlene geschälte Mandeln
- 2 El Milch

TOPPING

- 30 g Mandelkerne (mit Haut)
 - 150 g schnittfestes Nougat
- Außerdem:** Spritzbeutel mit Lochtülle (11–12 mm Ø)

1. Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen (Schote anderweitig verwenden, siehe Tipp rechts).

2. Butter, Zucker, Vanillemark und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers 2 Minuten cremig rühren. Ei zugeben und sorgfältig unterschlagen. Speisestärke, Backpulver und Mehl sieben, zusammen mit den Mandeln unter die Buttermasse heben. Milch kurz unterrühren.

3. Teig in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Mit etwas Abstand kleine Tupfen (ca. 3 cm Ø) auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche spritzen.

4. Nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene jeweils 8–10 Minuten goldbraun backen. Auf den Backblechen vollständig abkühlen lassen.

5. Für das Topping Mandeln mit kochendem Wasser überbrühen und 5 Minuten darin ziehen lassen. Mandeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und aus den Häuten drücken. Mandelkerne halbieren.

6. Nougat in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte in einer Schüssel im warmen Wasserbad schmelzen. Schüssel aus dem Wasserbad nehmen, restliches Nougat zugeben und unter Rühren schmelzen lassen (siehe auch Kasten Seite 54). Glatte Unterseite der Amerikaner wie ein Butterbrot dick mit Nougat bestreichen, mit einer halbierten Mandel belegen und vollständig trocknen lassen

ZUBEREITUNGSZEIT: 1:20 Stunden plus Backzeit
16–20 Minuten plus Kühl- und Trockenzeiten
PRO STÜCK 1 g E, 3 g F, 4 g KH = 46 kcal (193 kJ)

Info In Blechdosen zwischen Backpapier gelagert ca. 3 Wochen haltbar.

„Ausgekratzte Vanilleschoten nicht wegwerfen, sondern für Vanillezucker in ein Schraubglas mit feinem Zucker legen.“

»e&t«-Bäckerin Christine Bergmayer



Foto Seite 47 und Titel

Walnuss-Toffees

** MITTELSCHWER, OHNE BACKEN

Für 24 Stück

- ca. 180 g Walnusskerne
 - 100 g Zucker
 - 20 g Butter
 - 50 ml Schlagsahne
 - 220 g Zartbitterkuvertüre (70% Kakao)
 - 50 g Mandelmus
 - 100 g weiße Kuvertüre
 - 1 El neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- Außerdem:** 24er-Muffin-Form, 24 Papier-Pralinenförmchen

1. 24 schöne kleinere Walnusskerne beiseitelegen. Restliche Walnüsse (ca. 100 g) hacken. Mulden der Muffin-Form mit Pralinenförmchen auslegen.

2. Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren lassen, Butter unterrühren, Sahne in 3 Portionen zugeben. (Vorsicht: Es spritzt!) Unter langsamem Rühren leise kochen lassen, bis sich der Karamell wieder vollständig gelöst hat. Gehackte Walnüsse zugeben, nochmals aufkochen. Toffee-Masse noch heiß mithilfe von 2 Teelöffeln gleichmäßig in den Pralinenförmchen verteilen.

3. Zartbitterkuvertüre hacken und in einer Schüssel im warmen Wasserbad schmelzen, Mandelmus sorgfältig unterrühren. Schoko-Masse gleichmäßig auf der Toffee-Masse verteilen. Kalt stellen und fest werden lassen.

4. Weiße Kuvertüre fein hacken und in einer Schüssel im warmen Wasserbad schmelzen. Öl sorgfältig unterrühren. Je 1 Klecks weiße Kuvertüre auf den Toffees verteilen, mit je 1 Walnusskern belegen und vollständig trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 Stunde plus Abkühlzeiten
PRO STÜCK 2 g E, 13 g F, 11 g KH = 176 kcal (737 kJ)

Info Unter 15 Grad in Blechdosen zwischen Backpapier gelagert 2–3 Wochen haltbar.

next125
authentic kitchen



Händler unter www.next125.com



Foto Seite 48

Kokos-Limetten-Wölkchen

** MITTELSCHWER

Für ca. 25 Stück

TEIG

- 150 g Butter (kalt)
- 70 g Puderzucker
- 50 g feine Kokosraspel • Salz
- 1 Ei (Kl. M)
- 200 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Limetteneschale

FÜLLUNG

- 80 g Kokosöl
- 80 g Puderzucker
- ½ TL fein abgeriebene Bio-Limetteneschale
- 2 TL Limettensaft

GUSS

- 100 g Puderzucker
- ca. 3 El Limettensaft
- 1 Prise Rote-Bete-Pulver (Gewürz-fachhandel; ersatzweise etwas rosa Speisefarbe)
- 1 El feine Kokosraspel

Außerdem: Wolkenausstecher (ca. 6 cm; z. B. von RBV Birkmann)

1. Für den Teig kalte Butter in dünne Scheiben schneiden. Puderzucker, Kokosraspel, 1 Prise Salz und Ei zugeben und mit den Knethaken des Handrührers kurz vermischen. Mehl und Limettenschale zugeben, zuerst mit den Knethaken, dann mit den Händen zügig zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einem flachen Ziegel formen, in Klarsichtfolie wickeln und 1:30 Stunden kalt stellen.

2. Teig kurz durchkneten und auf leicht bemehlter Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen. Wolken dicht an dicht ausstechen und mit etwas Abstand auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche setzen. Nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) jeweils 10–12 Minuten zartbraun backen. Auf den Backblechen vollständig abkühlen lassen.

3. Für die Füllung Kokosöl im warmen Wasserbad schmelzen. Puderzucker,

Limettenschale und -saft zugeben, mit den Quirlen des Handrührers schaumig aufschlagen. Falls die Mischung zu flüssig zum Aufschlagen ist, kurz kalt stellen, dann wird sie fester.

4. Die Hälfte der Kekse auf der Oberseite mit der Limettenfüllung bestreichen, restliche Kekse mit der Unterseite daraufsetzen und leicht andrücken.

5. Für den Guss Puderzucker und Limettensaft in einer kleinen Schale glatt rühren und mit Rote-Bete-Pulver rosa einfärben. Doppelkekse kopfüber in den Guss tauchen, abtropfen lassen und mit der überzogenen Seite nach oben auf ein Backblech setzen. Mit Kokosraspeln bestreuen und mindestens 6 Stunden trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Backzeit 20–24 Minuten plus Kühl- und Trockenzeiten mindestens 7:30 Stunden

PRO STÜCK 1 g E, 10 g F, 16 g KH = 161 kcal (676 kJ)

Info In Blechdosen zwischen Backpapier gelagert ca. 3 Wochen haltbar. Nicht mehr als 2 Schichten Kekse übereinanderlegen.



Foto Seite 49

Macadamia-Florentiner

** MITTELSCHWER

Für ca. 45 Stück

- 125 g geröstete gesalzene Macadamianusskerne
- 40 g Amarenakirschen (abgetropft)
- 70 ml Schlagsahne
- 80 g Zucker
- 20 g flüssiger Honig
- 20 g Butter
- 100 g Mandelstifte
- 20 g gehackte Pistazienkerne
- 40 g Mehl
- 200 g weiße Kuvertüre

1. Macadamianüsse in ein Sieb geben und kräftig rütteln, um etwas Salz zu entfernen. Die Hälfte der Macadamianüsse sehr fein hacken, restliche grob hacken. Amarenakirschen achteln.

2. In einem Topf Sahne, Zucker, Honig und Butter aufkochen und 2 Minuten kochen lassen. Grob gehackte Macadamianüsse, Mandelstifte, Pistazien und Kirschen unterrühren. Feingehackte Macadamianüsse mit Mehl mischen und unterrühren.

3. Je 1 TL der warmen Florentinermasse in Häufchen mit 4–5 cm Abstand auf 3 mit Backpapier belegte Backbleche setzen.

4. Nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 6–8 Minuten backen. Falls sie zu sehr auseinandergelaufen sind, Florentiner direkt nach dem Backen mit einem gebutterten Messer wieder in Form schieben. Auf den Backblechen vollständig abkühlen lassen.

5. Weiße Kuvertüre fein hacken, 150 g davon in einer Schüssel im warmen Wasserbad schmelzen. Schüssel aus dem Wasserbad nehmen, restliche Kuvertüre zugeben und unter Rühren schmelzen (siehe auch Kasten unten). Die Unterseiten der Florentiner damit bestreichen, mit der bestrichenen Seite nach oben auf Backpapier setzen und trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus Backzeit 18–24 Minuten plus Kühl- und Trockenzeiten

PRO STÜCK 1 g E, 6 g F, 6 g KH = 84 kcal (353 kJ)

Info In Blechdosen zwischen Backpapier gelagert ca. 3 Wochen haltbar.

So klappt's mit der Kuvertüre

Damit Schoko-Glasuren einen schönen Glanz und eine gute Konsistenz bekommen, sollte Kuvertüre beim Verarbeiten nicht heißer als 30–32 Grad sein. Dafür zunächst nur die Hälfte bis ¾ der gehackten Kuvertüre in einer Metallschüssel im 50–60 Grad warmen Wasserbad unter Rühren schmelzen lassen. Schüssel herausnehmen, restliche Kuvertüre hineingeben und rühren, bis alles vollständig geschmolzen ist. Kuvertüre niemals in sehr heißem oder gar kochendem Wasser schmelzen. Bei zu starkem Erhitzen trennen sich ihre Bestandteile und der Überzug wird grau.

rewe.de/tafel

TAFEL 
DEUTSCHLAND

REWE
Dein Markt



Seit 25 Jahren engagiert für die lokalen Tafeln.

Täglich werden über 940 Tafeln deutschlandweit von unseren REWE Märkten und unserem Lieferservice mit kostenlosen Lebensmitteln unterstützt.

7 Tage, 7 Teller

Die Liebe zur Cross-over-Küche bestimmt bei unserem Koch Marcel den Wochentakt. Maishähnchen trifft auf Curry, Kürbis auf Miso und Burger auf indische Gewürze – alles im Garküchen-Tempo zubereitet, versteht sich

REZEPTE MARCEL STUT FOTOS JORMA GOTTWALD
STYLING ISABEL DE LA FUENTE TEXT STEFANIE MEYER

Hokkaido



Lammhack



MARCEL STUT
»e&t«-Koch

Vier gewinnt!

Lammhack ist immer wieder eine willkommene Abwechslung von Rind oder Schwein. Am besten direkt beim Schlachter kaufen und darauf achten, dass es aus Hals, Schulter oder Keule gewolft wird, dann ist es besonders mager. Daraus lassen sich übrigens auch klassische Hackfleischgerichte wie Lasagne oder Bolognese zubereiten.

Blumenkohl schmeckt besonders gut, wenn er nicht weich gekocht, sondern einfach kurz scharf angebraten oder im Backofen gegart wird. Wer den Kohl sozusagen „al dente“ zubereitet, wird mit einem frischen, milden, gar nicht kohligen Geschmack belohnt. Blumenkohl kann sogar roh und dünn gehobelt als Carpaccio serviert werden.

Hokkaido-Kürbis begeistert durch seinen nussigen Geschmack und sein saftiges, faserarmes Fruchtfleisch. Schnelles Zubereitungs-Plus: Das Schälchen entfällt, da man die Schale mitessen kann.

Granatapfel bedeutet übersetzt „mit (vielen) Kernen versehen“. Seine rot schimmernden, saftigen Kerne schmecken süß-säuerlich mit leicht herber Note. Beim Gemüseladen gibt es sie manchmal schon lose verpackt, das spart das etwas mühsame Herauslösen.

Blumenkohl



Granatapfel



rote Zwiebeln



Blumenkohl mit Sesamsauce

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 El geröstetes Sesamöl
- 40 g Panko-Brösel (Asia-Laden)
- Meersalzflocken (z. B. Maldon oder Fleur de sel)
- 1 Tl Togarashi-Pfeffer (Asia-Laden)
- 1 Knoblauchzehe
- 6 El Olivenöl
- 100 g helles Tahin (Sesampaste) • Salz
- 50 ml Zitronensaft
- 1 Blumenkohl (ca. 800 g)
- Pfeffer • 4 Eier (Kl. M)
- 1 Bund Schnittlauch

1. Für die Garnitur Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Panko-Brösel darin goldgelb braten. Mit Meersalzflocken und Togarashi würzen, beiseitestellen und abkühlen lassen.

2. Für die Sauce Knoblauch fein hacken und in 1 El Öl glasig dünsten. Tahin zugeben und unter Rühren auflösen. 250 ml Wasser mit dem Schneebesen untermischen und vom Herd nehmen. 1 Tl Salz, 2 El Öl und Zitronensaft untermischen und beiseitestellen.

3. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen, eventuell ein paar zarte grüne Blätter zum Garnieren abzupfen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl darin

ca. 8 Minuten braten. Blumenkohlblätter gegebenenfalls 2 Minuten vor dem Ende der Garzeit mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

4. Eier in kochendem Wasser in 6 Minuten wachweich garen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Eier abschrecken, pellen und halbieren. Blumenkohl mit Eiern und Sauce anrichten. Mit Panko-Bröseln, Schnittlauch und nach Belieben mit Blumenkohlblättern garnieren.

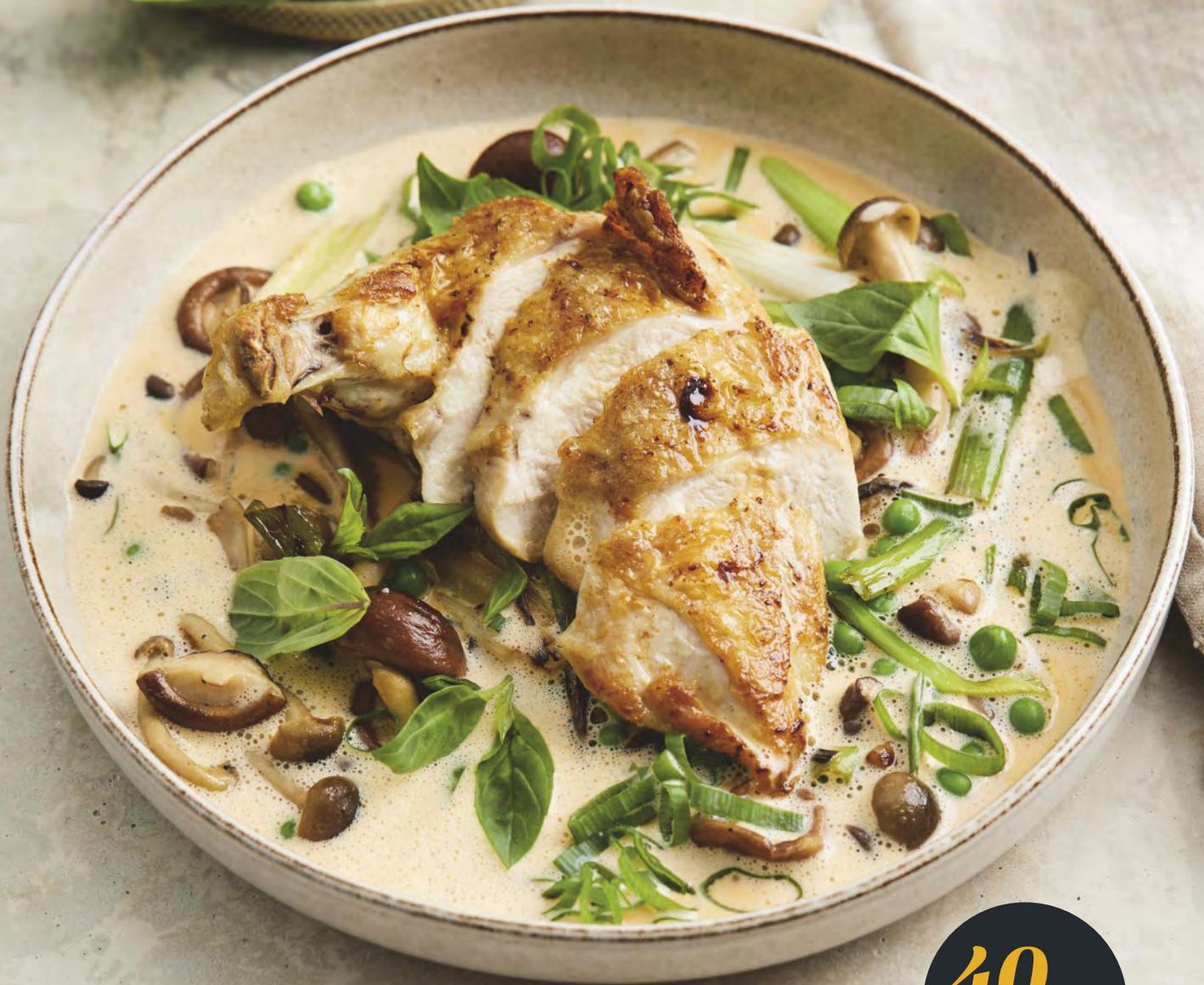
ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 34 g F, 16 g KH = 455 kcal (1913 kJ)

30 Min.

Montag





40 Min.

Dienstag

Maishähnchen mit roter Currysauce

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 5 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 1 El rote Curry-Paste
- 400 ml ungesüßte Kokosmilch
- 200 ml Geflügelbrühe
- 150 g Buchenpilze
- 250 g Shiitake-Pilze
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Bio-Limette
- 4 Stiele Thai-Basilikum
- 4 Maishähnchenbrüste (à ca. 160 g; mit Haut)
- Salz • Pfeffer
- 1 El Butter (10 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g TK-Erbesen (aufgetaut)

1. Für das Curry 1 El Öl in einem Topf erhitzen und die Curry-Paste unter Rühren 1 Minute andünsten. Kokosmilch und Brühe zugeben und bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen lassen.

2. Inzwischen Pilze putzen und eventuell klein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne in 5 cm lange Streifen schneiden. Das Dunkelgrüne zum Garnieren in feine Scheiben schneiden, beiseitelegen. Limette waschen, trocken reiben, halbieren. ½ Limette in Scheiben schneiden, restliche Limette auspressen Thai-Basilikumblätter von den Stielen abzupfen.

3. 2 El Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten knusprig braten. Butter, angedrückten Knob-

lauch und Limettenscheiben zugeben. Das Fleisch wenden und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas Stufe 1–2, Umluft 140 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10–12 Minuten garen.

4. Inzwischen restliches Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Pilze darin 3–4 Minuten braten. Frühlingszwiebelstreifen und Erbsen zugeben, kurz mitbraten. Currysauce durch ein feines Sieb passieren, mit Salz und Limettensaft abschmecken. Fleisch mit den Pilzen und der Currysauce anrichten. Mit dem Bratsud beträufeln und mit Basilikumblättern und Frühlingszwiebelscheiben bestreuen und servieren. Dazu passt Reis.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
PRO PORTION 45 g E, 34 g F, 19 g KH = 588 kcal (2449 kJ)



45Min.

Mittwoch

Linsensalat mit geröstetem Kürbis

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Butternusskürbis (ca. 1 kg)
- 6 El Olivenöl
- 1 Tl Quatre Épices (Gewürzmischung)
- Salz • Pfeffer
- 200 g Beluga-Linsen
- 100 g Feldsalat
- 80 g Radicchio
- 1 säuerlicher Apfel (z. B. Elstar)
- 3 El Zitronensaft
- 150 g Joghurt (1,5% Fett)
- 1 El Apfelessig
- ½ Bund Dill
- ½ Granatapfel (entkernt)

1. Kürbis waschen, trocken tupfen, längs halbieren und entkernen, dann vierteln und mit 4 El Öl, Quatre Épices, Salz und Pfeffer würzen. Kürbis auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten rösten.

2. Inzwischen für den Salat Linsen im Sieb abspülen, abtropfen lassen und nach Packungsanweisung garen. Kurz vorm Ende der Garzeit herzhaft mit Salz würzen, im Sieb abschrecken und abtropfen lassen. Salate verlesen, waschen und trocken schleudern. Apfel waschen, vierteln, entkernen, anschließend in dünne Scheiben schneiden und mit 1 El Zitronensaft beträufeln.

3. Für das Dressing Joghurt, restliches Öl und restlichen Zitronensaft, Essig und 50 ml Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dill fein schneiden und unterheben. Die Hälfte vom Dressing mit den Linsen mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Kürbis aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und aus der Schale lösen. Kürbis in Stücke zupfen und mit Salat, Linsen, Äpfeln und Granatapfelkernen anrichten. Mit dem restlichen Dressing beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 16 g E, 17 g F, 41 g KH = 423 kcal (1778 kJ)



Vegan

40 Min.
Donnerstag

Kürbis-Miso-Suppe

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

- 1 kg Hokkaido-Kürbis
- 3 Frühlingszwiebeln
- 20 g frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 4 El neutrales Öl (z. B. Distelöl)
- 1 El geröstetes Sesamöl
- Salz
- 1,3 l Gemüsebrühe
- 2 El helle Sesamsaat
- ¼ Tl Chiliflocken
- 250 g Babyleaf-Spinat
- Pfeffer
- 1 El Sojasauce
- 80 g helle Miso-Paste (Asia-Laden)
- 2 El Zitronensaft
- 1 Beet lila Shiso-Kresse

1. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und grob würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Grüne in feine Scheiben schneiden. ⅓ der Frühlingszwiebeln beiseitelegen. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch fein hacken.

2. 2 El Öl und Sesamöl in einem Topf erhitzen. Kürbis darin 5–6 Minuten bei starker Hitze anrösten und mit Salz würzen. Restliches Öl, Knoblauch und ⅔ der Frühlingszwiebeln zugeben und bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Ingwer und Gemüsebrühe zugeben, aufkochen und in 20 Minuten weich garen.

3. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett anrösten und mit Chiliflocken mischen. Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. In kochendem Salzwasser blanchieren, in ein Sieb

gießen, abschrecken und mit den Händen kräftig ausdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen.

4. Miso-Paste zur Suppe geben, 2 Minuten kochen lassen und mit dem Schneidstab fein pürieren. Spinat in die Suppe geben und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

5. Kresse vom Beet schneiden. Mit restlichen Frühlingszwiebeln, Sesam und Kresse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 11 g E, 18 g F, 39 g KH = 393 kcal (1649 kJ)

Nudel-Paella mit Garnelen

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 2–3 Zwiebeln (à 60 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Kirschtomaten
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 1,2 l Geflügelfond
- 4 El Olivenöl
- 400 g Fideuà (dünne spanische Nudeln; ersatzweise Gabel-Spaghetti oder Fadennudeln)
- 3 frische Lorbeerblätter
- 1 Tl Tomatenmark
- 80 ml trockener Weißwein
- 2 Stiele Thymian
- Salz • Pfeffer
- 300 g Garnelen (küchenfertig; ohne Kopf und Schale)
- Cayennepfeffer

1. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Knoblauch andrücken. Tomaten waschen und halbieren. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Fond in einem Topf erhitzen.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Nudeln, Knoblauch und Lorbeerblätter darin unter Rühren bei mittlerer bis starker Hitze in 4–5 Minuten goldbraun rösten. Zwiebeln zugeben und bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Tomaten und Tomatenmark zugeben. Mit Weißwein auffüllen und fast vollständig einkochen lassen.

3. Heißen Fond, Thymianstiele und die Hälfte der Petersilie zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend unter häufigem Rühren 15 Minuten garen, bis die Nudeln weich sind und die Sauce leicht gebunden ist. Thymianstiele herausnehmen. Restliche Petersilie fein

schneiden. Garnelen halbieren und mit der Hälfte der fein geschnittenen Petersilie nach 10 Minuten untermischen.

4. Nudel-Paella mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken, mit restlicher Petersilie bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten
PRO PORTION 32 g E, 13 g F, 79 g KH = 590 kcal (2427 kJ)

35 Min.

Freitag



Indischer Sloppy Joe

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

40 Min.

Samstag

Für 4 Portionen

- 30 g frischer Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 500 g Lammhack
- 2–3 Zwiebeln (à 60 g)
- 2 El Kokosöl
- Salz
- 1 ½ El Garam Masala (indische Gewürzmischung)
- ½ Tl gemahlene Kurkuma
- 1 Tl miltlescharfes Currypulver
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g Füllmenge)
- 125 g Sahnejoghurt (10% Fett)
- Saft von 1 Limette
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Bio-Mini-Gurke
- 1 rote Zwiebel
- ½ Bund Koriandergrün
- 4 Stiele Minze (Blätter abgezupft)
- Pfeffer
- 4 Brioche-Burger-Brötchen
- 2 El Butter (20 g)

1. Für die Hackmischung Ingwer und Knoblauch schälen, fein reiben und mit dem Hack mischen. Zwiebeln fein würfeln. Im Topf Kokosöl erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten. Hack zugeben, krümelig braten, mit Salz würzen. Garam Masala, Kurkuma und Currypulver zugeben und kurz mitbraten. Tomaten zugießen und alles halb zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 Minuten dicklich einkochen lassen.

2. Inzwischen für die Sauce Joghurt mit Limettensaft und Kreuzkümmel verrühren und mit Salz abschmecken. Für den Belag Gurke waschen, trocken tupfen. Gurke und rote Zwiebel in feine Scheiben bzw. Ringe schneiden.

3. Koriandergrün mit Stielen und Minzblätter fein schneiden. Kräuter zur Hackmischung geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Burger-Brötchen waagrecht halbieren und die Schnittflächen mit Butter bestreichen. Pfanne erhitzen und die Brötchen darin von beiden Seiten hellbraun rösten.

4. Brötchen mit Hackmischung, Gurken, Zwiebeln und Joghurtsauce servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 33 g E, 31 g F, 42 g KH = 603 kcal (2529 kJ)





So knusprig geht Gemüse!

Leckeres Gemüse aus dem Ofen:
die KNORR Knusper Toppings

Jetzt neu!
Bei der
Salatkrönung.



Iss ein Stück besser

Pasta mit Kichererbsen und Lachs

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Dose Kichererbsen (400 g Füllmenge)
- 1 rote Chilischote
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 6 El Olivenöl
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g Füllmenge)
- Salz
- 400 g kleine Nudeln (z.B. Gnocchetti sardi)
- 4 Lachsfilets (à 100 g; ohne Haut)
- Pfeffer

1. Für die Nudelsauce Knoblauch fein hacken. Von 1 Zweig Rosmarin die Nadeln abzupfen und fein hacken, restlichen Zweig zum Garnieren in 4 Stücke schneiden und beiseitelegen. Kichererbsen in einem Sieb kalt abspülen und anschließend gut abtropfen lassen. Chilischote waschen, längs einritzen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

2. 2 El Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch darin 1–2 Minuten anbraten. Chilischote und die Hälfte der Rosmarinnadeln zugeben und kurz mitbraten. Kichererbsen und stückige Tomaten zugeben, mit Salz würzen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten leise kochen lassen.

3. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser sehr bissfest garen, abgießen und dabei 150 ml Kochwasser auffangen. Kochwasser, Nudeln und 2 El Öl mit restlichen Rosmarinnadeln zur Sauce geben. Unter Rühren 4–5 Minuten fertig garen.

4. Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsfilets darin bei starker Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten braten.

5. Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Fisch anrichten. Mit Petersilie und Rosmarinzweigen garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 20 g E, 18 g F, 84 g KH = 613 kcal (2566 kJ)

35 Min.
Sonntag



Weiterbildung
neu gedacht:

Wir
kommen
zu dir nach
Hause.

Renommierete Speaker*innen,
Coaches und Expert*innen
halten unsere Sessions zu
den Themen rund um Karriere,
Persönlichkeitsentwicklung
und Stressmanagement sowie
Verhandlungsführung, Alters-
vorsorge und Geldanlage.

Die BRIGITTE Academy Sessions

Unter anderem mit
der Autorin und Trainerin
Carola Kleinschmidt

Erlebe die digitalen BRIGITTE Academy Sessions ganz einfach
zuhause – egal, ob per Computer, Tablet oder Smartphone.
Sei live dabei!



Alle Infos und Tickets unter: www.brigitte.de/sessions

Klasse Keiler

Ein saftiges Nackensteak mit Knusper-Rösti, ein Rollbraten mit Rotweinjus, spicy Bete-Ketchup zu frischen Würstchen, ein türkisch inspirierter Hackbraten und ein New Yorker Pfannkuchen namens „Dutchy Baby“, mit Hack und Händchen ins Herzhafte gedreht. Fleisch vom Schwein aus freier Wildbahn – so hat's das Zeug zum Bestseller

REZEPTE MICHAEL WOLKEN / FOTOS JORMA GOTTWALD
STYLING ISABEL DE LA FUENTE / TEXT INKEN BABERG



Wildschweinnacken mit Süßkartoffel- Rösti und Schwarzwurzeln

Für Puristen: Steak aus dem Nacken, bei 140 Grad saftig gegart, mit doppeltem Süßkartoffel-Knusper und nussig-frischem Schwarzwurzelsalat. Auch gegrillt klasse! **Rezept Seite 70**



Wildschwein- Bratwürste mit Gelbe-Bete-Tomaten- Ketchup

Zur Begleitung: Ein fruchtiger Ketchup aus eingekochten Beten und knackige Ofenzwiebeln mit Rosmarin-Semmelbröseln flankieren die feinwürzigen Würste. **Rezept Seite 74**



„Salty Dutch Baby“ - Pfannkuchen mit Wildschwein- Hackfleisch

New-York-Pancake: Die herzhafteste Variante eines süßen Ofenpfannkuchens aus den USA kombiniert würziges Wildschweinhack mit Kürbis, Käse und Kurkuma. **Rezept Seite 74**



Foto Seite 67

Wildschweinnacken mit Süßkartoffel-Rösti und Schwarzwurzeln

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

FLEISCH UND SCHWARZWURZELN

- 1 Stück Wildschweinnacken (ca. 500 g; vorbestellen; z. B. über www.elbwild.de)
- 1 Zitrone
- 250 g Schwarzwurzeln
- 2 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- Salz • Pfeffer
- 20 g Butter (kalt)
- 4 Zweige Rosmarin
- 30 g Wildpreiselbeeren (Glas)
- 1 El Weißweinessig

- 3–4 El Olivenöl
 - 20 g Haselnusskerne
- RÖSTI**
- 180 g Süßkartoffel
 - 300 g mehligkochende Kartoffeln
 - 1 Eigelb (Kl. M)
 - 2 El blütenzarte Haferflocken
 - Salz • Pfeffer
 - 1 El Butterschmalz (10 g)
- Außerdem: Fleischthermometer, kleine Pfanne (15 cm Ø)

1. Für den Wildschweinnacken das Fleisch mindestens 30 Minuten vor dem Garen aus dem Kühlschrank nehmen und temperieren lassen.
2. Inzwischen für die Schwarzwurzeln 1 l Wasser in eine Schüssel füllen. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft ins Wasser geben. Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser putzen und schälen (Küchenhandschuhe benutzen!), die Stangen dabei einzeln sorgfältig schälen, kalt abwaschen und sofort in das Zitronenwasser legen. Stangen quer halbieren und mit dem Sparschäler möglichst dünne Streifen abschälen. Streifen in das Zitronenwasser legen. Restliche Stücke mit einem spitzen Messer klein schneiden und ebenfalls ins Zitronenwasser legen.
3. Neutrales Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Wildschweinnacken mit Salz würzen und das Fleisch im heißen Öl bei starker Hitze 1 Minute rundum braten. Mit Pfeffer würzen. Butter und Rosmarin auf das Fleisch legen. Fleischthermometer in das dickste Stück des Nackens stecken. Im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten bis zu einer Kerntemperatur von 62–64 Grad medium garen (dauert ca. 40 Minuten). Nach dem Ende der Garzeit 5 Minuten ruhen lassen.
4. Inzwischen für die Rösti Süßkartoffel schälen und auf einer Haushaltsreibe grob in eine Schüssel raspeln. 10 Minuten ziehen lassen, danach stark ausdrücken. Kartoffeln schälen, ebenso grob raspeln, 10 Minuten ziehen lassen und stark ausdrücken. Beide Kartoffelsorten in einer Schüssel mit Eigelb und Haferflocken mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. ½ El Butterschmalz in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Kartoffelmasse ins heiße Butterschmalz geben, dabei flach drücken. 5–8 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten und auf einen Teller gleiten lassen. Zum Wenden einen zweiten Teller darüberlegen, Rösti stürzen und wieder in die Pfanne gleiten lassen. Weitere 5–8 Minuten braten. Im Backofen auf einem Backblech warm stellen. Restliche Kartoffeln ebenso verarbeiten und eine weitere Rösti wie oben zubereiten.
6. Schwarzwurzeln in ein Sieb gießen, gut abtropfen lassen, dann in eine Schüssel geben. Mit 1 Prise Salz kneten und 10 Minuten ziehen lassen. Preiselbeeren, Essig, Öl und 2–3 El Wasser in

einer Schüssel verrühren, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Haselnüsse grob hacken. Schwarzwurzeln mit etwas Dressing und den Haselnüssen mischen.

7. Wildschweinnacken nach 5 Minuten Ruhezeit in fingerdicke Scheiben schneiden und servieren. Rösti und Schwarzwurzelsalat dazu servieren. Restliches Dressing separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:50 Stunden

PRO PORTION 29 g E, 36 g F, 26 g KH = 573 kcal (2408 kJ)



MICHELE WOLKEN

»e&t«-Koch

„Wildschweinfleisch ist mager, daher sollte man den **Fettrand mitgaren**. Die Fettstränge im Nacken geben extra Aroma.“

Foto rechts

Wildschwein-Rollbraten

** MITTELSCHWER

Für 4–6 Portionen

- 100 g Möhren
- 100 g Knollensellerie
- 400 g Zwiebeln
- 4 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 1,7 kg Wildschwein-Rollbraten (vorbestellen; z. B. über www.elbwild.de) • Salz
- 1 El Tomatenmark
- 300 ml Rotwein
- 400 ml Wildfond
- 6 Stiele Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Pimentkörner (angedrückt)
- 1 Stück Zimtstange (2–3 cm)
- 2 Tl Speisestärke

1. Möhren und Sellerie putzen, schälen und fein würfeln. Zwiebeln fein würfeln. 2 El Öl in einem großen Bräter erhitzen. Fleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum 2 Minuten anbraten, mit Salz würzen und herausnehmen. Restliches Öl in denselben Bräter geben, Zwiebeln zugeben und 4 Minuten goldbraun braten. Gemüse zugeben und unter Rühren 5 Minuten hellbraun braten.
2. Tomatenmark unter Rühren zugeben und ca. 30 Sekunden mitbraten. Mit 150 ml Rotwein ablöschen und stark einkochen lassen. Mit restlichem Rotwein auffüllen und erneut stark einkochen. Fleisch zugeben. Mit Fond und 300 ml Wasser auffüllen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) 3:30 Stunden schmoren. 30 Minuten vor Garzeitende Thymian, Lorbeer, Piment und Zimt zugeben und offen zu Ende schmoren.



Wildschwein-Rollbraten mit Gremolata, Bohnen und Wirsing

Hüttenküche: Zum ofengeschmorten Braten mit (vor)weihnächtlicher Sauce setzen Walnuss-Gremolata, Wirsing und ein leicht säuerlicher Bohnensalat frische Akzente.
Rezepte links und Seite 73



Wildschwein- Hackbraten mit Piment-Joghurt

Wildes Double: Statt Rind- steckt Wildschweinhack im Braten. Mit fein gewürztem Sahnejoghurt, Ducca-Butter und Rotkohlsalat für den frischen Dreh.

Rezepte rechts und Seite 74

3. Rollbraten aus dem Fond nehmen, fest in Alufolie einwickeln und im ausgeschalteten Backofen warm halten. Fond durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf gießen, dabei stark durchdrücken. Bei milder Hitze auf 400 ml einkochen. Sauce mit der in wenig Wasser angerührten Stärke binden und 2–3 Minuten bei milder Hitze kochen lassen, eventuell leicht salzen.

4. Rollbraten aus der Folie nehmen und die Schnur entfernen. Rollbraten in fingerdicke Scheiben schneiden und mit etwas Sauce servieren. Dazu passen Wirsing, Bohnen und Gremolata (siehe folgendes Rezept).

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Garzeit 3:30 Stunden
PRO PORTION (bei 6 Portionen) 56 g E, 32 g F, 3 g KH = 545 kcal (2292 kJ)

Gremolata, Bohnen und Wirsing

**** MITTELSCHWER**

Für 4–6 Portionen

GREMOLATA UND WIRSING

- 40 g Walnusskerne
- 1 kleine Bio-Zitrone
- 30 g glatte Petersilie
- 600 g Wirsing
- 2 El Butter (20 g)
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

BOHNEN

- 2 Dose weiße Bohnen (à 400 g Füllmenge)
- 1 Schalotte (60 g)
- 50 g Guanciale (luftgetrockneter Speck aus der Schweinebacke; ersatzweise durchwachsener Speck)
- 2 El Olivenöl
- 150 ml Gemüsefond
- 1 Lorbeerblatt
- 1 El Weißweinessig
- Salz • Pfeffer

1. Für die Gremolata Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Zitrone heiß waschen und trocken reiben, Zitronenschale fein abreiben. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Walnüsse fein hacken, anschließend mit Zitronenschale und Petersilie mischen. Gremolata abgedeckt beiseitestellen.

2. Für den Wirsing Wirsing putzen. Äußere Blätter und harten Strunk entfernen. Wirsingblätter grob schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Wirsing darin bei mittlerer Hitze 1 Minute andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mineralwasser zugießen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 4 Minuten weitergaren. Vor dem Servieren Wirsing kurz erwärmen.

3. Für die Bohnen Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Schalotte fein würfeln. Speck fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und den Speck darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten. Schalotten zugeben und darin glasig dünsten. Abgetropfte Bohnen zugeben, Fond zugießen, Lorbeer zugeben und alles 5 Minuten bei milder Hitze erwärmen. Mit Essig, Salz und Pfeffer würzen.

4. Gremolata, Bohnen und Wirsing zum Wildschwein-Rollbraten (siehe vorheriges Rezept) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
PRO PORTION (bei 6 Portionen) 12 g E, 15 g F, 17 g KH = 271 kcal (1137 kJ)

Foto linke Seite

Wildschwein-Hackbraten, Piment-Joghurt und Ducca-Butter

**** MITTELSCHWER, RAFFINIERT**

Für 8 Portionen

HACKBRATEN

- 100 g altbackenes Weißbrot (vom Vortag)
- 40 g glatte Petersilie
- 150 g Zwiebeln
- 20 g Butter
- 6 Pimentkörner
- 8 Wacholderbeeren
- 1 Gewürznelke
- 2 Bio-Eier (Kl. M)
- 800 g Wildschwein-Hackfleisch (vorbestellen; z. B. über www.elbwild.de)
- 40 g Frischkäse
- Salz

- Pfeffer
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
- 4 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)

PIMENT-JOGURT UND DUCCA-BUTTER

- 1 Tl Pimentkörner
- 200 g Sahnejoghurt (10 % Fett)
- Salz
- 2 Prisen Zucker
- 80 g Butter
- 1 Bio-Limette
- 1 Tl Ducca-Gewürz (z. B. von Ingo Holland)

1. Für den Hackbraten Brot 10 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebeln darin 1 Minute bei mittlerer Hitze braten. Petersilie untermischen, beiseite abkühlen lassen. Piment, Wacholder und Gewürznelke im Mörser fein mahlen. Brot in einem Sieb abtropfen lassen und mit den Händen gut ausdrücken. Eier leicht verquirlen. Hackfleisch und Gewürze mit Zwiebeln, Brot, Frischkäse und Eiern mischen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und die Masse gut mischen. Mit feuchten Händen die Hackmasse zu einem ca. 30 cm langen, 8–10 cm dicken Hackbraten formen. 30 Minuten kalt stellen.

2. Ein Backblech mit 2 El Öl bestreichen. Backofen mit dem Backblech auf der untersten Schiene auf 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Hackbraten vorsichtig aufs heiße Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 1–1:10 Stunden garen.

3. Inzwischen für den Joghurt Piment in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, auf einem flachen Teller abkühlen lassen, dann im Mörser fein mahlen. Mit dem Joghurt verrühren, mit Salz und Zucker würzen und kalt stellen. Butter in einem Topf zerlassen, bis sich die Molke am Topfboden absetzt und leicht bräunlich wird. Butter sofort durch ein feines Sieb gießen und abtropfen lassen. Butter mit Salz würzen.

4. Sobald der Hackbraten fertig ist, Limette heiß waschen und trocken reiben. Von der Limette die Schale fein abreiben und mit dem Joghurt mischen. Ducca mit der warmen Butter mischen. Hackbraten aus dem Backofen nehmen, in Scheiben schneiden und servieren. Piment-Joghurt und Ducca-Butter separat dazu servieren. Dazu passt Rohkohl Salat mit Granatapfel (siehe folgendes Rezept, Seite 74).

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeit 30 Minuten plus Garzeit 1–1:10 Stunden
PRO PORTION 24 g E, 30 g F, 9 g KH = 410 kcal (1722 kJ)

Rotkohlsalat mit Granatapfel

* EINACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

- 700 g Rotkohl
- 1 TI Pimentkörner
- 1 TI Wacholderbeeren
- 1 TI Kreuzkümmelsaat
- 1 TI Koriandersaat
- Salz
- ½ TI Cayennepfeffer
- 3 El Apfelessig
- 4 El Rapsöl
- ½ Granatapfel

1. Für den Salat Rotkohl putzen, vierteln und ohne den harten Strunk in feine Streifen hobeln. Piment, Wacholder, Kreuzkümmel- und Koriandersaat in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie anfangen zu duften. Mit 1 TI Salz im Mörser fein mahlen. Mit Cayenne und Rotkohl mischen. Rotkohl mit den Händen 2–3 Minuten kräftig durchkneten (mit Küchenhandschuhen arbeiten!). Erst Essig, dann Rapsöl untermischen. Salat abgedeckt beiseitestellen und 2 Stunden ziehen lassen.

2. Zum Herauslösen der Granatapfelkerne mit einem Kochlöffel über einer Schüssel so lange auf die Schale schlagen, bis sich die Kerne gelöst haben. Granatapfelkerne (2–3 El) mit dem Rotkohlsalat mischen, nach Belieben mit Salz nachwürzen. Zum Wildschwein-Hackbraten (siehe vorheriges Rezept, Seite 73) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Ziehzeit 2 Stunden

PRO PORTION 2 g E, 10 g F, 7 g KH = 143 kcal (603 kJ)



Foto Seite 68

Wildschwein-Bratwürste mit Gelbe-Bete-Tomaten-Ketchup und geschmorten Zwiebeln

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

KETCHUP

- 1 kg Gelbe Bete
- Salz
- 250 g Schalotten
- 1 Dose geschälte gelbe Tomaten (400 g Füllmenge)
- 3 TI Koriandersaat
- 2 TI Sansho-Pfeffer (z. B. von Ingo Holland; siehe Tipp)
- 3 El Olivenöl
- 5 El Zucker
- 120 ml Passionsfrucht-Essig („Balsavita“ von Kaltenthaler; z. B. über www.deli-kontor.de)
- 2–3 El Weißweinessig
- 2 TI Speisestärke

- 2 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 4–6 gebrühte Wildschweinwürste (à 100 g; vorbestellen; z. B. über www.elbwild.de)

ZWIEBELN

- 2 große weiße Zwiebel (ca. 400 g) • Salz
 - 2 Zweige Rosmarin
 - 3 El Olivenöl plus etwas für die Form
 - 2 El Semmelbrösel • Pfeffer
- Außerdem: evtl. Flotte Lotte, 4 sterilisierte Twist-off-Gläser (à 250 ml Inhalt), Auflaufform (22 cm Ø)

1. Gelbe Bete in kochendem Salzwasser in 1–1:20 Stunden weich garen. Inzwischen Schalotten fein würfeln. Tomaten in der Dose mit der Schere klein schneiden, eventuell Schalen entfernen. Koriandersaat und Pfeffer im Mörser sehr fein mahlen.

2. Bete abgießen, ausdampfen lassen, schälen (Küchenhandschuhe benutzen!) und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem

Topf erhitzen, Zwiebeln und Bete darin bei mittlerer bis starker Hitze 4–5 Minuten andünsten (ohne Farbe anzunehmen). Zucker zugeben und unter Rühren 1–2 Minuten mitdünsten. Tomaten, Koriandersaat und Pfeffer zugeben. Die Tomatendose mit Wasser füllen und das Tomatenwasser ebenfalls untermischen. Mit Salz würzen und bei milder Hitze 1 Stunde kochen lassen.

3. Die Bete-Tomaten-Masse am besten durch eine Flotte Lotte in einen Topf drehen (ersatzweise Küchenmaschine verwenden). Beide Essige untermischen und in 15–20 Minuten dicklich einkochen lassen, eventuell mit dem Schneidstab pürieren. Stärke in wenig kaltem Wasser glatt rühren und den kochenden Ketchup damit binden. Ketchup heiß in sterilisierte Twist-off-Gläser füllen und verschließen (hält sich ungeöffnet und kühl gelagert bis zu 1 Monat).

4. Inzwischen für die Zwiebeln weiße Zwiebeln in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten garen, mit der Schaumkelle herausnehmen, auf einem Teller abkühlen lassen. Rosmarinnadeln abzupfen, fein hacken. Rosmarin mit Öl und Semmelbröseln mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln halbieren, runde Seiten leicht begradigen, damit sie stabil stehen. Zwiebelhälften in eine leicht gefettete Auflaufform setzen, Rosmarinbrösel auf den Schnittflächen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert) auf der obersten Schiene 15–20 Minuten garen.

5. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Wildschwein-Bratwürste darin bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Minuten pro Seite braten. Mit etwas Ketchup und Zwiebeln servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 4 Stunden

PRO PORTION 14 g E, 38 g F, 17 g KH = 486 kcal (2035 kJ)

Tipp Der Sancho-Pfeffer lässt sich durch weißen Pfeffer mit etwas fein abgeriebener Zitronenschale ersetzen.



Foto Seite 69

„Salty Dutch Baby“-Pfannkuchen mit Wildschwein-Hackfleisch

** MITTELSCHWER

Für 3 Portionen

HACKFLEISCH

- 90 g Mehl (gesiebt)
- 240 ml Milch
- 6 Eier (Kl. M)
- Salz
- ½ TI gemahlene Kurkuma
- 30 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)
- 100 g Hokkaido-Kürbis
- 2 Frühlingzwiebeln

- 20 g Butter
 - 4 El Olivenöl
 - 200 g Wildschweinhackfleisch (vorbestellen; z. B. über www.elbwild.de)
 - Pfeffer
 - 1 TI Sesamol
 - ½ TI Chiliflocken
 - 1 TI Weißweinessig
- Außerdem: ofenfeste Form (28 cm Ø, 4–5 cm hoch)

1. Für den „Salty Dutch Baby“-Pfannkuchen in einer Schüssel Mehl, Milch, Eier, ½ TI Salz, Kurkuma und geriebenen Käse verrühren, anschließend 20 Minuten quellen lassen. Den Backofen mit der ofenfesten Form auf der 2. Schiene von unten bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) vorheizen.

2. Inzwischen Kürbis waschen, putzen und eventuell die Kürbiskerne mithilfe eines Esslöffels entfernen. Kürbis auf einer Haushaltsreibe grob raspeln. Frühlingszwiebeln putzen, sorgfältig waschen und nur das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden.
3. Für den Pfannkuchen die heiße ofenfeste Form aus dem Backofen herausnehmen. Butter darin zerlassen, Teig hineingießen und bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten garen.
4. 2 El Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Hackfleisch grob zerzupft zugeben und bei starker Hitze 3–4 Minuten unter Rühren hellbraun krümelig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf einen Teller geben. Pfanne mit Küchenpapier reinigen. 1 El Olivenöl und das Sesamöl in derselben Pfanne stark erhitzen, Frühlingszwiebeln darin 30 Sekunden braten, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen, auf einen Teller geben. Pfanne mit Küchenpapier reinigen. Restliches Olivenöl in derselben Pfanne erhitzen, Kürbis darin in 2 Minuten bissfest garen und mit Salz, Pfeffer und Essig würzen.
5. Pfannkuchen aus dem Ofen nehmen, mit etwas Hackfleisch, Kürbis und Frühlingszwiebeln belegen, mit Chiliflocken bestreuen und mit Kürbiskern-Pesto (siehe folgendes Rezept) servieren. Restliche Zutaten separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 35 g E, 40 g F, 32 g KH = 652 kcal (2734 kJ)

Kürbiskern-Pesto

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2 El Kürbiskerne
- 2 El italienischer Hartkäse
(z. B. Grana Padano; fein gerieben)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Salz
- 30 g glatte Petersilie
- Pfeffer
- 100 ml Rapsöl
- 1–2 Spritzer Zitronensaft
- 3 El Kürbiskernöl

1. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Knoblauch hacken. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden.

2. Petersilie, Kürbiskerne, Knoblauch und Rapsöl im hohen Rührbecher mit dem Schneidstab fein pürieren. Öl und Käse untermischen. Pesto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Zum „Salty Dutch Baby“ mit Wildschwein-Hackfleisch (siehe vorheriges Rezept) servieren.

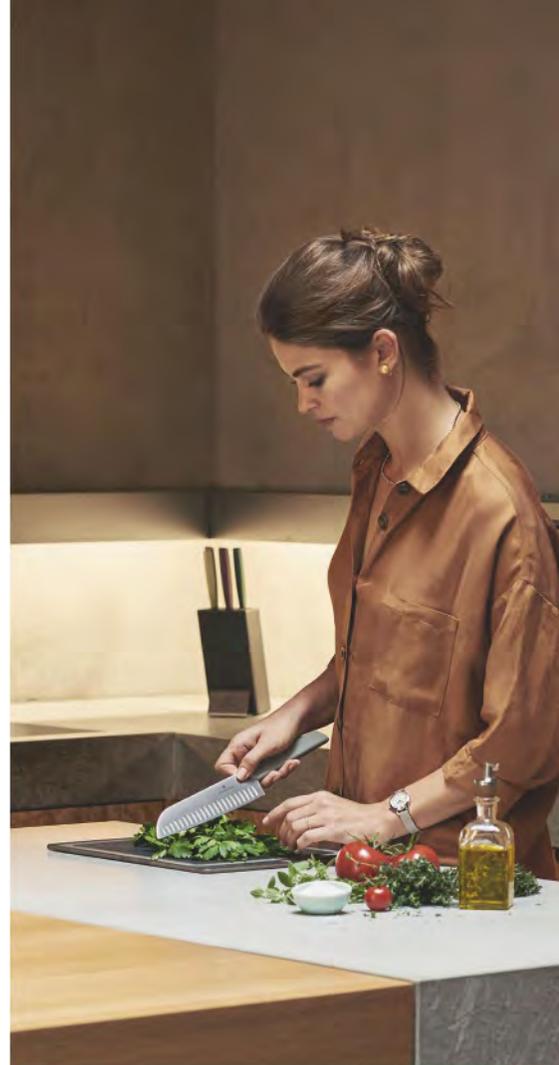
ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO EL 2 g E, 18 g F, 0 g KH = 172 kcal (721 kJ)

Tipp Restlichen Pesto zu Käse oder Pasta servieren. Mit Öl bedeckt und kühl gelagert ist der Pesto bis zu 2 Wochen haltbar.

*„Ein ‚Dutch Baby‘ ist **halb Pfannkuchen, halb Omelett.** Das süße Original habe ich mit meiner Tochter in New York entdeckt – und eine herzhaftere Variante dazu entwickelt.“*

»e&t«-Koch Michele Wolken



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

Nicht bio, sondern öko

Wild macht gerade mal ein Prozent des deutschen Fleischkonsums aus. Dabei ist das hochwertige Fleisch frei lebender Tiere schmackhaft und gesund, der Verzehr ökologisch sinnvoll: Wo, wie bei Wildschwein, die Bestände massiv wachsen, ist die Bejagung wildbiologisch geboten und schützt zudem Natur und Getreidefelder

TEXT INKEN BABERG

Es war nur eine Frage der Zeit, dass die die Afrikanische Schweinepest auch nach Deutschland kommen würde. Jetzt ist sie da – und mit ihr die Verunsicherung darüber, was die aus Afrika über Georgien, Russland und Osteuropa nach Westeuropa verbreitete Tierseuche für Tier und Mensch bedeutet. Kurz gesagt: Für Wild- und Hausschweine ist sie meist tödlich, für den Menschen ist sie ungefährlich. „Keine Gefahr für Verbraucherinnen und Verbraucher“, urteilt das Bundesinstitut für Risikobewertung unisono mit dem Friedrich-Loeffler-Institut für Tiergesundheit, Deutschem Jagdverband, NABU und der Deutschen Wildtier Stiftung.

Es spricht also auch aktuell nichts dagegen, Fleisch von heimischem Schwarzwild zu essen. Im Gegenteil. Vieles spricht dafür. Das Fleisch frei lebender Wildschweine ist schmackhaft und hochwertig, denn anders als in der Massentierhaltung kann Wild seine Nahrungsquellen frei wählen, kann sich frei bewegen und bildet dabei natürliche Muskeln aus. Das Fleisch ist cholesterin- und fettarm, vitamin- und nährstoffreich und enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Und: Es ist reichlich verfügbar. Die Wildschweinbestände wachsen seit Jahren massiv. „Eigentlich müssten wir gerade jetzt mehr Wildschwein essen“, sagt Torsten Reinwald,

Sprecher des Deutschen Jagdverbands, „weil wir noch mehr Wildschweine jagen müssen.“ Bereits in der vergangenen Jagdsaison wurden Wildschweine in Rekordzahl geschossen: bundesweit mehr als 700 000 Schwarzkittel. Entsprechend viel Fleisch fällt an. Fleisch, das regional gewonnen und vermarktet wird.

Heimisches Wildbret bekommt man nicht im Discounter. Man bekommt es beim Wildhändler, beim Metzger des Vertrauens oder direkt vom Jäger, der es schießt, aufbricht und kühlt, abschwartet, zerlegt und auf Trichinen untersuchen lässt, eine Maßnahme zum Schutz vor Parasiten, die bei Allesfressern wie Wildschweinen obligatorisch ist. In Deutschland unterliegt das heimische Wildbret einer strengen Fleischhygiene-Verordnung „Bio“ ist es dabei nicht. „Das ist schon lustig“, sagt Arne Bläsing. „Unsere Wildschweine sind frei, laufen überall herum. Deshalb dürfen wir sie nicht ‚bio‘ nennen: Wir wissen eben nicht, was sie gefressen haben. Sie werden sicherlich auch auf dem konventionellen Maisacker genascht haben, und dann können sie nicht mehr ‚bio‘ sein.“ Bläsing ist Jäger, Koch und Waldpädagoge. Über seine Firma „Elbwild“ vermarktet er u.a. Wildschwein aus Mecklenburg-Vorpommern, das in Ansitzjagd erlegt wird. Die Tiere werden nicht per Treib- bzw. Drückjagd gehetzt, sondern

einzelnen gezielt geschossen. Dem Fleisch merke man an, dass das Tier einen stressfreien Tod gehabt habe. Gleichwohl hält auch Bläsing Treib- und Drückjagden für sinnvoll. „Diese Jagden sind wildbiologisch notwendig, um die Populationen klein zu halten. Das ist bei jeder Tierart so: Wenn sie zu groß wird, wird sie irgendwann krank.“ Und: Wildschweine hinterlassen ihre Spuren in der Natur. „Für die Wälder sind Wildschweine eigentlich eher gut“, so Bläsing, „sie fressen die Engerlinge im Boden und die kleinen Spitzmäuse, die die Bäume schädigen. Aber Wildschweine sind eben auch im Feld und richten extremen Schaden an. Bei Mais und Raps, bei Gerste, Hafer und Weizen.“

Zurück zum Fleisch. Richtig zubereitet ist Wildbret, zumal von Frischling oder Überläufer, ein Genuss. Sehr zartes Fleisch. Das muss man nicht einlegen. In Buttermilch nicht und auch nicht in Rotwein.

Tipps zum Wild-Einkauf

WILD AUF WILD Wissenswertes zum Wild(bret) vom Deutschen Jagdverband. Mit postleitzahlengesteuerter Suche nach Restaurants und Wildbretanbietern in der Nähe. www.wild-auf-wild.de

ELBWILD Arne Bläsing vermarktet u.a. (Wild-)Fleisch aus Ansitzjagd, frisch und tiefgekühlt, küchenfertig zerlegt und portioniert, verschiedene Cuts im Paket und auf Anfrage. www.elbwild.de



Freu dich

auf die neue Ausgabe mit vielen schönen, spannenden und entspannten Themen.

Brigitte

MODE

Stricken: Jetzt bin ich dran!

WOHNEN

mit Kontrasten



DOSSIER

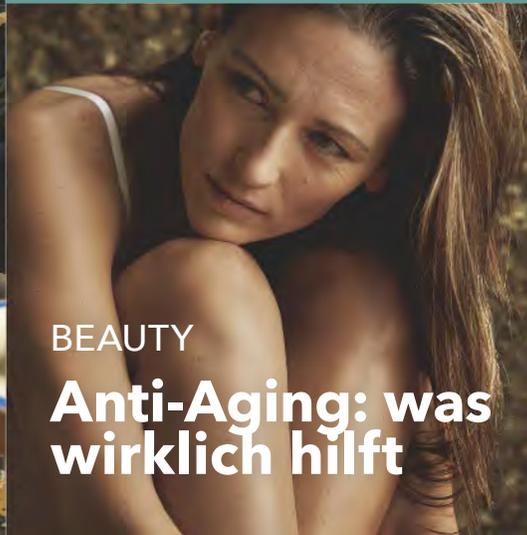
Ich lasse dich gehen

Warum loslassen so wichtig ist.



FOOD

Rouladen, reloaded



BEAUTY

Anti-Aging: was wirklich hilft

Jetzt im Handel



Charmeure in Rot

Wenn es draußen wieder ungemütlich wird, drehen wir drinnen den Spieß um – mit drei samtigen Rotweinen aus Italien, die sowohl zum Essen als auch als Solitär am Kamin „bella figura“ machen

**JETZT
BESTELLEN**

je 2 Flaschen für
49 statt 76,22 Euro*

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



1 Corte Giara Ripasso della Valpolicella „La Groletta“ 2018 Durch die Herstellung im Ripasso-Verfahren bekommt der junge Valpolicella-Wein eine Extrapolation Körper und Struktur, die ihn zum prädestinierten Begleiter für würzige Schmorgerichte macht. 13,16 Euro

2 Poliziano Rosso di Montepulciano 2019 Sangiovese und Merlot geben bei diesem klassischen Rosso di Montepulciano den Ton an. Das köstliche Ergebnis: ein Wein mit dichter Kirschfrucht, sanftem Tannin und zarten Würznoten von Kakao und Nelke. 9,55 Euro

3 Masseria Pietrosa Negroamaro „Vora“ 2018 Üppige Aromen vollreifer dunkler Beeren geben sich bei diesem Südtaliener die Hand mit nussigen Röstnoten. Ein kräftiger Wein, der auch zu später Stunde mit Volumen und langem Nachhall glänzen kann. 15,40 Euro

*Das 6er-Set mit je 2 Flaschen kostet 49 Euro (statt 76,22 Euro). Versandkosten 5,95 Euro, ab 120 Euro Bestellwert versandkostenfrei. Aktionspreise gültig bis 31.12.2020. Exklusiv über www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken, über die kostenlose Hotline 0049/80 07 23 39 74 oder in den Mövenpick Weinkellern in Hamburg (2x), Berlin, Bonn, Dortmund, Düsseldorf, Frankfurt, Hannover, München (2x), Stuttgart und Wiesbaden.

MÖVENPICK
WEIN

LOW CARB

EINFACH, SCHNELL UND LECKER

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

LOW CARB

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

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

LOW CARB

Nr. 4/2020
Mit 28-Tage-Planer und
69 neuen Rezepten

GENIEßEN & ABNEHMEN

Pfifferlinggulasch
mit Kürbiscrème –
besser geht's nicht!

MAHLZEIT Mittags gibt
Paprika-Schnitzel

EISZEIT Nachmittags
darf's etwas Süßes sein

SÜSS Himmlischer
Heidelbeer-Cheesecake

KNUSPRIG Herzhaft
belegte Flammkuchen

Ab
schl
Das geht mit
sich so gut in

So essen
Sie sich schlank!

Mit unserer leckeren Low-Carb-Küche verlieren Sie ganz locker ein paar Kilo – und halten dauerhaft Ihr neues Gewicht!

2 Hefte

für nur **7,80 €**

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

Bitte Bestellnummer angeben: 043M013

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

VEGETARISCH

VORHER
Die Zutaten



Guter Kumpel

Die Kartoffel wünscht sich Nähe und Harmonie. Sie ist gesellig, umgänglich und stets für eine Überraschung gut. Eigenschaften, die sich »e&t«-Koch Marcel Stut zunutze macht: Er kombiniert sie mit Miso, Szechuan-Pfeffer oder Thymian – und siehe da: Sie weiß in jeder Runde zu glänzen

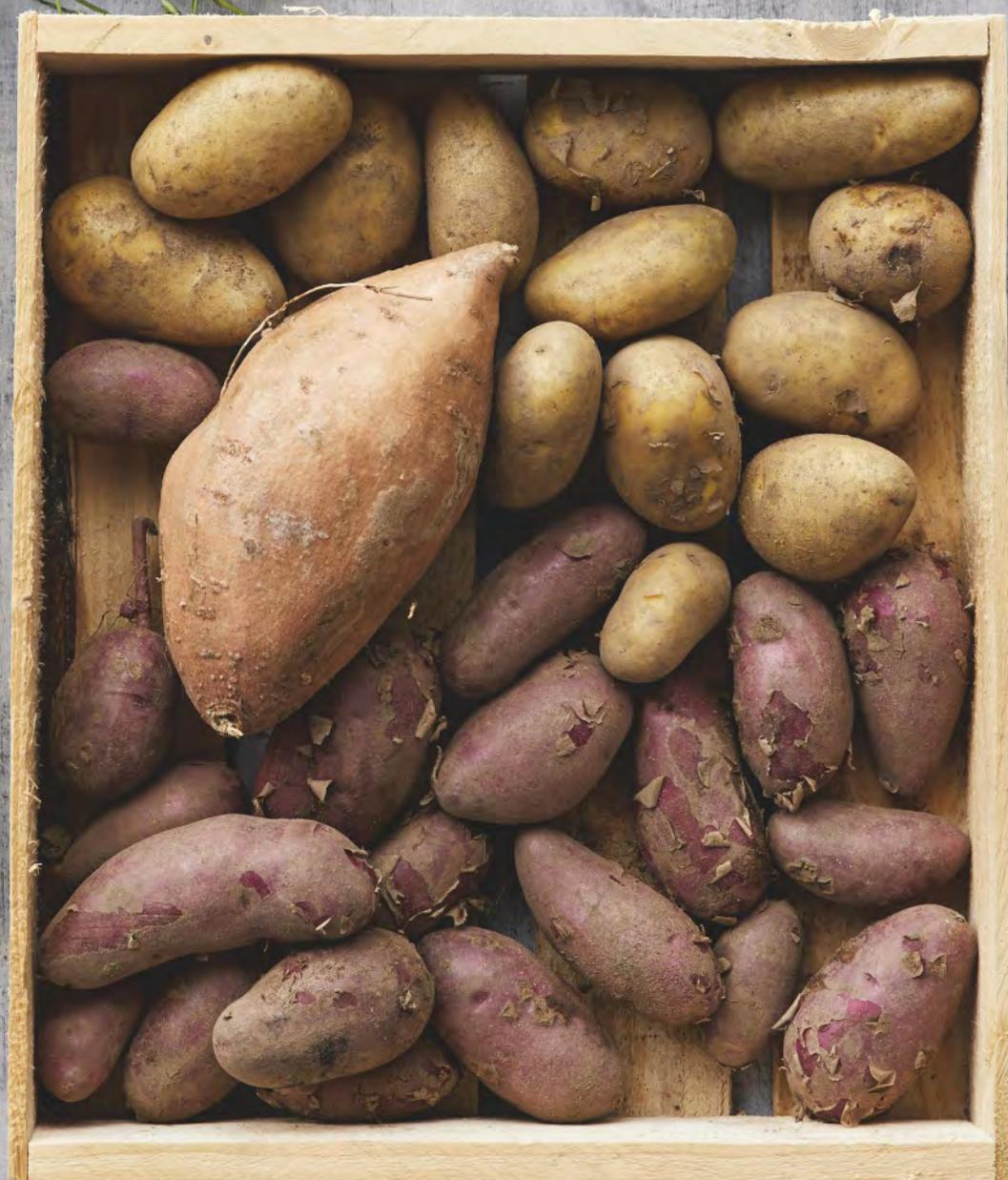
REZEPTE MARCEL STUT FOTOS JORMA GOTTWALD
STYLING ISABEL DE LA FUENTE TEXT STEFANIE MEYER

NACHHER
**Miso-Kartoffeln mit
Bohnen und Tofu**

Neue Freunde: Mit Sesam, Chili- und Miso-Paste marinierte Kartoffeln vereinen würzig gebratenen Tofu mit knackigen Bohnen. **Rezept Seite 86**



VORHER
Die Zutaten





NACHHER
**Kartoffel-Süßkartoffel-
Auflauf**

Klasse Kameraden: Das farbenfrohe Kartoffel-Trio hat es faustdick unter der knusprigen Blätterteighaube: Dort warten getrocknete Tomaten, Thymian, Salbei, Parmesan und Cheddar. **Rezept Seite 86**

VORHER
Die Zutaten





NACHHER

Szechuan-Bratkartoffeln mit Spitzkohlsalat

Tolles Team: Pfeffrig gewürzt und kross gebraten gesellen sich die Kartoffelwürfel zu Spitzkohlsalat mit Koriander, Ingwer und Pfefferschote.

Rezept Seite 87





Foto Seite 81

Miso-Kartoffeln mit Bohnen und Tofu

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 800 g kleine Kartoffeln (Drillinge)
- Salz
- 200 g fester Tofu
- 3 El Gochujang (koreanische Chilipaste; Asia-Laden)
- 4 El salzarme Sojasauce
- 2 El helle Miso-Paste
- 6 El neutrales Öl (z. B. Reisöl)
- 2 El helle Sesamsaat
- Pfeffer
- 300 g grüne Bohnen (Brechbohnen)
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 El geröstetes Sesamöl
- 4 El Austernsauce
- 50 ml Sake (Asia-Laden) oder trockener Sherry
- 120 ml Gemüsefond
- 1 Tl Honig
- 1 Beet lila Shiso-Kresse

1. Kartoffeln sorgfältig waschen, eventuell abbürsten und in kochendem Salzwasser 20 Minuten garen.

2. Inzwischen Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen, in kleine Würfel schneiden und 10 Minuten auf Küchenpapier abtropfen lassen. Tofu in einer Schale mit 1 El Gochujang und 2 El Sojasauce mischen, mit Salz würzen.

3. Kartoffeln abgießen und kurz ausdämpfen lassen. Miso-Paste, restliches Gochujang, 4 El Öl, Sesamsaat in einer großen Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Abgekühlte Kartoffeln halbieren, zugeben und untermischen. Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 30–35 Minuten goldbraun backen

4. Inzwischen Bohnen putzen, waschen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel halbieren und in Spalten schneiden. Knoblauch fein hacken.

5. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten scharf braten. Zwiebeln und Bohnen zugeben und weitere 3 Minuten braten. Sesamöl zugeben und Knoblauch bei mittlerer Hitze kurz dünsten. Restliche Sojasauce, Austernsauce und Sake zugeben und kurz aufkochen. Mit Fond auffüllen und zugedeckt 3–4 Minuten schmoren (bis die Bohnen weich sind). Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Shiso-Kresse vom Beet schneiden. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit dem Tofu-Bohngemüse anrichten. Mit Shiso-Kresse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION 18 g E, 25 g F, 39 g KH = 485 kcal (2037 kJ)



Foto Seite 83

Kartoffel-Süßkartoffel-Auflauf

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 300 ml Schlagsahne
- Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 2 Knoblauchzehen
- 750 g kleine vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 500 g rote Kartoffeln (z. B. Rote Emmalie)
- 400 g Süßkartoffeln
- 40 g getrocknete Soft-Tomaten
- 5 Stiele Thymian
- 3 Stiele Salbei
- 60 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 40 g Butter (weich)
- 6–8 Scheiben Cheddar
- 270 g Blätterteig (z. B. Tante Fanny; Kühlregal)

Außerdem: flacher Bräter (ca. 28 cm Ø, ca. 8 cm hoch)

1. Sahne herzhaft mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Knoblauch fein hacken und untermischen. Kartoffeln getrennt schälen, in dünne Scheiben hobeln und jeweils in einer Schüssel mit 100 ml Sahne mischen, 20 Minuten ziehen lassen.

2. Soft-Tomaten fein würfeln. Thymianblättchen von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Salbeiblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Käse fein reiben.

3. Flachen Bräter mit der Hälfte der Butter fetten, mit den hellen Kartoffelscheiben auslegen und $\frac{1}{3}$ des geriebenen Parmesans daraufstreuen. Soft-Tomaten und Thymian darauf verteilen. Rote Kartoffelscheiben einschichten, mit der Hälfte des restlichen Parmesans und den Salbeistreifen bestreuen, mit Cheddarscheiben belegen. Zum Abschluss Süßkartoffelscheiben einschichten, mit restlichem Parmesan bestreuen und restliche Butter (in Flöckchen) darauf verteilen. Restliche Sahnemischung angießen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 1:30–2 Stunden garen.

4. Blätterteig auf Größe des Bräters zuschneiden (restlichen Teig anderweitig verwenden). Kartoffelscheiben 30 Minuten vor Ende der Garzeit vollständig mit Blätterteig bedecken, die Temperatur auf 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) erhöhen und goldgelb fertig garen. Auflauf aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, in Stücke schneiden und servieren. Dazu passt grüner Salat.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Garzeit 1:30–2 Stunden

PRO PORTION 26 g E, 61 g F, 84 g KH = 1027 kcal (4304 kJ)



MARCEL STUT

»e&t«-Koch

„Ich mag roten Spitzkohl, weil diese neue Züchtung den mild-süßlichen Geschmack von Spitzkohl mit der Farbe des Rotkohls vereint.“



Foto Seite 85

Szechuan- Bratkartoffeln mit Spitzkohlsalat

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

SALAT

- 500 g roter Spitzkohl
- 30 g frischer Ingwer
- 1 TL Zucker
- 3 El schwarzer Reisessig (Asia-Laden)
- 3 El geröstetes Sesamöl
- 2 El neutrales Öl (z.B. Reisöl)
- Salz
- Pfeffer
- 1 rote Pfefferschote
- 10 Stiele Koriandergrün

- 5 Frühlingszwiebeln
- 4 El helle Sesamsaat
- 3 El salzarme Sojasauce
- 1 El Honig

BRATKARTOFFELN

- 1 grüne Paprikaschote
- 800 g kleine vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 4 El neutrales Öl (z.B. Reisöl)
- 1 El Szechuan-Pfefferkörner
- 1 El Five-Spice-Gewürz

1. Für den Salat Spitzkohl putzen, längs halbieren und bis zum Strunk in dünne Streifen schneiden. Ingwer schälen, fein reiben und den Saft ausdrücken. Ingwersaft, Zucker, Essig, Sesamöl und neutrales Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kohl untermischen und leicht kneten. Pfefferschote putzen, waschen (nach Belieben entkernen) und in feine Würfel schneiden. Koriandergrün mit den zarten Stielen grob schneiden und mit der Pfefferschote unter den Kohl mischen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen. Das Weiße und Hellgrüne von 1 Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden und zum Salat geben. Restliche Frühlingszwiebeln für die Bratkartoffeln beiseitelegen.

2. Für das Salat-Dressing Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, abkühlen lassen und im Mörser fein mahlen. Mit Sojasauce, Honig und 3 El Wasser verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Für die Bratkartoffeln Paprika putzen, waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Das Weiße und Hellgrüne der restlichen Frühlingszwiebeln (vom Salat) in 2–3 cm lange Stücke schneiden.

4. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin 10–15 Minuten rundum goldgelb braten. Szechuan-Pfeffer im Mörser grob zerstoßen. Kartoffeln mit zerstoßenem Pfeffer, Salz und Five-Spices würzen. Weitere 2–3 Minuten mitbraten. Frühlingszwiebeln zugeben und weitere 1–2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln mit Krautsalat und der Sauce servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 10 g E, 31 g F, 40 g KH = 508 kcal (2131 kJ)



RETTET DEN BROKKOLI

Die Ökozüchtung braucht dich!

Jetzt an der Kasse aufrunden und
aktiv die Ökozüchtung unterstützen!*

www.kernkraft-ja-bitte.de/brokkoli

Jeder
Cent
zählt!



*Nur in teilnehmenden Märkten

Nah am Wasser

Forellenfilet in der Vorspeise, Rotbarsch zum Hauptgang – unser Menü verwöhnt Fischfans gleich doppelt. Zum Finale lockt ein zarter Flan

REZEPTE JÜRGEN BÜNGENER FOODSTYLING ACHIM ELLMER FOTOS JORMA GOTTWALD
STYLING ISABEL DE LA FUENTE TEXT MARIANNE ZUNNER

VORSPEISE

Möhrensuppe mit Forellen-Topping

Anregende Allianz: Orangensaft und Estragon verleihen dem Fischfilet eine fruchtige Note, die perfekt zur pikanten Suppe passt.
Rezept Seite 91



Porträt: David Maupitié; Teller: Knabstrup über Illums Bolighus Hamburg; Schalen: Glasgefäß: Lyneby über Illums Bolighus Hamburg; Weingläser: Riede; Vase: Holmegaard über Illums Bolighus Hamburg; Adressen Seite 156



JÜRGEN BÜNGENER
»e&t«-Koch

So plant unser Koch sein Menü

AM VORTAG

- Mandel-Flan zubereiten, abgedeckt kalt stellen
- Cranberry-Grütze zubereiten, abgedeckt kalt stellen

ZWEI STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Möhrensuppe zubereiten, abgedeckt beiseitestellen
- Sauce für den Hautgang einkochen lassen, abgedeckt beiseitestellen

45 MINUTEN VORHER

- Selleriestampf zubereiten, abgedeckt warm stellen
- Rotkohl zubereiten, abgedeckt warm stellen

WENN DIE GÄSTE DA SIND

- Cranberry-Grütze aus dem Kühlschrank nehmen
- Forellen-Topping zubereiten
- Suppe erhitzen und anrichten

NACH DER VORSPEISE

- Meerrettichsauce fertigstellen
- Rotbarschfilets braten und den Hauptgang anrichten

NACH DEM HAUPTGANG

- Flan stürzen und mit Cranberry-Grütze anrichten

HAUPTSPEISE

*Rotbarschfilet mit
Meerrettich-
Trauben-Sauce*

Vielversprechende Verbindung: Auf einem Bett aus Selleriestampf macht sich der Fisch hervorragend. Gebratener Rotkohl steuert Biss und Farbe bei. **Rezept Seite 93**



VORSPEISE
FOTO SEITE 88

Möhrensuppe mit Forellen-Topping

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

SUPPE

- 80 g Zwiebeln
- 2 rote Pfefferschoten
- 450 g Möhren
- 1 mehligkochende Kartoffel (100 g)
- 1 Tl Koriandersaat
- 2 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 350 ml Gemüsefond
- Salz

- 150 ml Schlagsahne
- 2–3 El Zitronensaft

TOPPING

- 220 g Forellenfilets (ohne Haut und Gräten; am besten Bachforellenfilets)
- 2 Stiele Estragon
- 1–2 El Butter (10–20 g)
- Salz
- Pfeffer
- 4 El Orangensaft

1. Für die Suppe Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Pfefferschoten putzen, waschen und mit Kernen in feine Ringe schneiden. Möhren putzen, schälen und in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden. Kartoffel schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Koriandersaat im Mörser fein mahlen.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Pfefferschoten darin glasig dünsten. Koriandersaat zugeben und kurz andünsten. Möhren und Kartoffeln zugeben, mit Gemüsefond und 400 ml Wasser auffüllen. Mit Salz würzen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten kochen.
3. Inzwischen für das Topping die Forellenfilets in 2 cm breite Stücke schneiden. Estragonblätter abzupfen und fein schneiden.
4. Sahne in die Suppe geben und kurz aufkochen. Suppe mit dem Schneidstab sehr fein pürieren, mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Durch ein feines Sieb in einen anderen Topf streichen und zugedeckt warm stellen.
5. Für das Topping Butter in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen. Forellenfilets darin bei mittlerer bis starker Hitze knapp 1 Minute braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Orangensaft ablöschen, Estragon zugeben und beiseitestellen.
6. Suppe in tiefe Teller füllen, Forellen-Topping daraufgeben. Mit etwas Orangenbutter aus der Pfanne beträufeln und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 13 g E, 21 g F, 13 g KH = 311 kcal (1304 kJ)

„Verwechseln Sie die Pfefferschoten nicht mit den schärferen und kleineren Chilischoten.“

»e&t«-Koch Jürgen Büngener



ELEGANTER ANPACKER

Zur aromaintensiven Sauce im Hauptgang passt ein Weißwein, der richtig zupackt, dabei aber leicht genug ist, um den feinen Fischgeschmack nicht zu überdecken. Herbert Zillinger aus dem österreichischen Weinviertel schafft den Spagat: Sein Veltliner „Horizont“ tänzelt nur so am Gaumen entlang zwischen pfeffrig-kräuteriger Würze und frischer Marille.

Zillinger Grüner Veltliner „Horizont“ 2018, 12,28 Euro, über www.weinfurore.de



DESSERT

Mandel-Flan mit Cranberry-Grütze

Delikates Duo: Das feine Aroma der flaumigen Creme kommt von Mandelmus und Mandelmilch. Die knallroten Beeren lassen sie noch mehr leuchten. **Rezept rechts**

HAUPTSPEISE

FOTO SEITE 90

Rotbarschfilet mit Meerrettich-Trauben-Sauce und Selleriestampf

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

ROTBARSCH UND SAUCE

- 2 Schalotten (60 g)
- 30 g Butter
- 100 ml Wermut (z. B. Noilly Prat)
- 300 ml Gemüsefond
- 200 ml Schlagsahne
- 200 g dunkle kernlose Weintrauben
- 3–4 TI Tafelmeerrettich (aus dem Glas)
- 1–2 El Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 600 g Rotbarschfilet (mit Haut, ohne Gräten; siehe Tipp rechts oben)
- 2 El Olivenöl
- 2 kleine Zweige Rosmarin

SELLERIESTAMPF UND ROTKOHLE

- 600 g Knollensellerie
- 300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Salz
- 3 Stiele krause Petersilie
- 30 g Butter (weich)
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 400 g Rotkohl
- 3 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- Zucker
- 2 El Apfelessig
- 100 ml Rote-Bete-Saft

1. Für die Sauce Schalotten in feine Streifen schneiden. 10 g Butter in einer Sauteuse erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Mit Wermut ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Fond und Sahne zugießen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten auf 300 ml einkochen. Beiseitestellen. Weintrauben waschen, abtropfen lassen, halbieren und beiseitestellen.

2. Für den Selleriestampf Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten weich garen, abgießen und ausdampfen lassen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. 20 g Butter und $\frac{2}{3}$ der Petersilie zugeben und grob zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Abgedeckt warm stellen.

3. Für den Rotkohl Rotkohl putzen, halbieren und den Strunk herauschneiden. Rotkohl in feine Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und den Rotkohl darin bei mittlerer bis starker Hitze 8 Minuten braten. Nach 3 Minuten 2–3 Prisen Zucker und restliche Butter (10 g) zugeben. Nach 5 Minuten Rotkohl mit Essig und Rote-Bete-Saft ablöschen. Kohl mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt warm stellen.

4. Rotbarschfilet in 12 Stücke (à 50 g) schneiden. Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten auf der Hautseite braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter (20 g) und Rosmarin zugeben, Filets wenden und 1–2 Minuten bei milder Hitze gar ziehen lassen, dabei mit Bratfett beschöpfen.

5. Kurz vor dem Servieren Sauce kurz aufkochen und Meerrettich unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce mit dem Schneidstab aufmixen, Trauben zugeben.

6. Fischfilet mit Selleriestampf, Rotkohl und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit restlicher Petersilie bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden

PRO PORTION 33 g E, 46 g F, 28 g KH = 702 kcal (2937 kJ)

Tipp Kaufen Sie Rotbarsch (lat.: *Sebastes marinus*) aus dem Nordwest- oder Nordostatlantik nach Möglichkeit von MSC-zertifizierten Fischereibetrieben, die ohne Einsatz von Bodenschleppnetzen arbeiten.

DESSERT

FOTO LINKS

Mandel-Flan mit Cranberry-Grütze

* EINFACH, RAFFINIERT, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

FLAN

- 140 g Zucker
- 200 ml Mandelmilch (z. B. von Alpro)
- 200 ml Schlagsahne
- 40 g helles Mandelmus (z. B. von Rapunzel)
- Salz
- 2 Eier (Kl. M)
- 2 Eigelbe (Kl. M)

CRANBERRYS

- 200 ml Cranberrysaft
 - 5 El roter Portwein
 - 20 g Zucker
 - 1 Msp. gemahlener Zimt
 - $\frac{1}{2}$ TI Vanillepaste
 - 2 TI Speisestärke
 - 200 g TK-Cranberrys
- Außerdem: 4 ofenfeste Förmchen (à 150 ml Inhalt)

1. Für den Flan 100 g Zucker und 4 El Wasser in einen Topf geben und ohne zu Rühren aufkochen. 2–3 Minuten kochen lassen, bis der Zucker hellbraun karamellisiert ist. Karamell sofort in 4 ofenfesten Förmchen verteilen. Förmchen in eine Auflaufform stellen und 30 Minuten kalt stellen.

2. Inzwischen Mandelmilch und Sahne mit Mandelmus, 1 Prise Salz und restlichem Zucker unter Rühren erwärmen (nicht kochen!), bis sich der Zucker gelöst hat.

3. Eier und Eigelbe in einer Schüssel verquirlen. Warme Mandelmilchmischung langsam zugießen und gut verrühren. Eiermilch durch ein feines Sieb in einen Messbecher füllen, dann in die vorbereiteten Förmchen gießen.

4. So viel kochendes Wasser in die Auflaufform gießen, dass die Förmchen bis zur Hälfte darin stehen. Flans im heißen Ofen bei 140 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 1 Stunde stocken lassen. Zur Garprobe mit einem Holzstäbchen hineinstecken. Klebt noch Eiermasse daran, Flans 5–10 Minuten weitergaren. Flans aus dem Wasserbad nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen. Mit Klarsichtfolie abdecken und mindestens 5 Stunden (besser über Nacht) kalt stellen.

5. Für die Cranberry-Grütze 150 ml Cranberrysaft, Portwein, Zucker, Zimt und Vanillepaste aufkochen. Stärke und restlichen Cranberrysaft verrühren, unter Rühren in die Sauce geben und erneut aufkochen. Cranberrys zugeben, Grütze abkühlen lassen.

6. Kurz vor dem Servieren Flans mit einem spitzen Messer vom Rand der Förmchen lösen und die Förmchenböden kurz in heißes Wasser tauchen. Flans auf Teller stürzen und mit Cranberry-Grütze servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Garzeit 1 Stunde plus Kühlzeit mindestens 5 Stunden

PRO PORTION 8 g E, 27 g F, 54 g KH = 528 kcal (2216 kJ)

MARCEL KOCHT

WORKSHOP-SERIE. FOLGE 6

GENIALER VOGEL

Knusprige Haut und zartes Fleisch – so eine Ente gehört geliebt. Wie einfach sie sich zubereiten lässt, zeigt uns »e&t«-Koch Marcel Stut. Als Beilagen serviert er bissfestes Ofengemüse mit Nuss-Topping

REZEPTE MARCEL STUT FOTOS JORMA GOTTWALD
STYLING ANKA REHBOCK TEXT STEFANIE MEYER

Serie
Comfort
Food

Fest verschnürt und top
in Form: Marcel hält die
Füllung mit Zahnstocher und
Küchengarn im Zaum



ENTE MIT GEMÜSE

Voilà! Hier kommt die Neuauflage von „Ente à l'orange“: Garniert mit Radicchio, Rosmarin und Nüssen aromatisiert der warme Orangensaft mit fruchtiger Süße Kürbis, Möhre, Ingwer und Süßkartoffel. **Rezepte Seite 97**





1 Für die Füllung schneidet Marcel Zwiebeln, Apfel und Baguette in grobe Stücke und gibt sie in eine große Schüssel.



2 Über die Zutaten gießt er Olivenöl und vermischt sie sorgfältig, damit sich alles gut verbindet.



3 Die Füllung stopft unser Koch locker in die Bauchhöhle, bis sie gut gefüllt ist, aber noch verschlossen werden kann.



4 Die Bauchhöhle verschließt er mit Zahnstochern, umwickelt diese kreuzweise mit Küchengarn und verknotet alles.



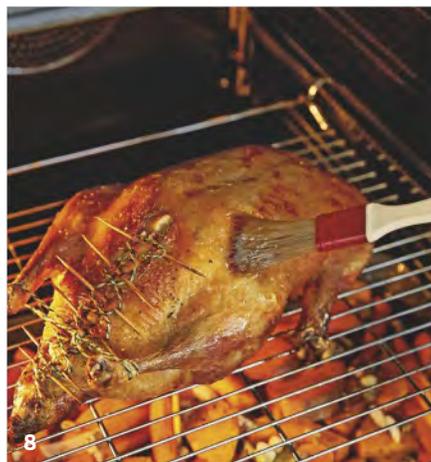
5 Zusätzlich bindet Marcel die Schenkel der Ente über der Bauchhöhle zusammen. So werden sie rundum schön kross.



6 Während die Ente im Backofen gart, schält und halbiert unser Koch den Kürbis und entkernt ihn einfach mit einem Löffel.



7 Zusätzlich putzt er Möhren und Ingwer, schneidet alles in grobe Stücke und verteilt es locker in der Ofen-Saftpfanne.



8 Damit das Fleisch nicht austrocknet, bestreicht Marcel die Ente alle 20 Minuten rundum mit gesalzenem Wasser.



9 Vor dem Servieren nimmt unser Koch die Füllung aus der Ente und serviert sie zusammen mit dem Ofengemüse.

Ente

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4–6 Personen

- 1 Ente (ca. 2,2–2,5 kg; küchenfertig)
 - Salz
 - 1 säuerlicher Apfel
 - 1 Baguette (à 350 g)
 - 4 Zwiebeln (à 60 g)
 - 2 Zweige Rosmarin
 - 3 El Olivenöl
 - Pfeffer
 - 40 g frischer Ingwer
 - 500 g Süßkartoffeln
 - 600 g Butternusskürbis
 - 550 g Möhren
 - 80 g gemischte Nüsse und Kerne (z. B. Pistazien, Pinienkerne, Pecannüsse)
 - 175 ml Orangensaft
 - 60 g Radicchio
 - 3 El flüssiger Honig
- Außerdem: Zahnstocher, Küchengarn

1. Ente innen und außen mit Salz würzen.
2. Für die Füllung Apfel waschen, vierteln und entkernen. Apfel, Baguette und 3 Zwiebeln in grobe Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen, die Hälfte der Nadeln beiseitelegen. Restliche Nadeln fein hacken und zur Füllung geben. Öl zugeben, alles sorgfältig mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Füllung in die Bauchhöhle geben. Bauchhöhle mit Zahnstochern und Küchengarn verschließen. Ente auf ein Ofengitter setzen. Eine Saftpfanne (tiefes Backblech) mit 250 ml Wasser auf die unterste Schiene schieben. Ente auf dem Ofengitter im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 2 Stunden garen, dabei mehrfach mit ganz leicht gesalzenem Wasser bestreichen. Falls der Bratensud zu stark verkocht, weitere 100 ml Wasser zugießen.
4. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Restliche Zwiebel in schmale Spalten schneiden. Süßkartoffeln waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kürbis waschen, schälen, längs halbieren, entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden. Möhren schälen und längs vierteln. Nüsse grob hacken. Gemüse 30 Minuten vor Ende der Garzeit in der Saftpfanne verteilen, 100 ml Orangensaft zugeben, Gemüse mit Nüssen bestreuen, mit Pfeffer würzen und mit der Ente zu Ende garen.
5. Radicchio verlesen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Honig und restlichen Orangensaft verrühren.
6. Ente in den letzten Minuten vor Ende der Garzeit mit der Honig-Orangensaft-Mischung bestreichen. Nach Ende der Garzeit Ente aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen. Radicchio und restlichen Rosmarin zum Gemüse geben, mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Ente aus dem Backofen nehmen. Keulen und Brüste auslösen, Brüste in Scheiben schneiden, Keulen halbieren (Ober- und Unterschenkel im Gelenk trennen). Brustkorb entlang der Rippenknochen aufschneiden, auseinanderziehen und aufklappen. Füllung herausnehmen und mit Ente und Gemüse servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Garzeit 2 Stunden

PRO PORTION (bei 6 Portionen) 66 g E, 36 g F, 75 g KH = 919 kcal (3852 kJ)

SOEHNLE

Präzision aus Leidenschaft

Auf's Gramm genau lecker!



Küchenwaage Page Profi 300

mit intelligenter 4-Sensoren-Technologie für präzise Wiegeergebnisse.



SCHÖN ELEGANT

Spätburgunder-Vergnügen zum Aktionspreis: der »e&t«-Gourmet-Wein von Jochen Dreissigacker

essen &
trinken

**JETZT
BESTELLEN**

12 Flaschen nur
89,- Euro



Dreissigacker Spätburgunder 2016
Aromatisch wird alles aufgeföhren, was ein Spätburgunder braucht – ein saftiges Fruchtbouquet von dunklen Kirschen und Erdbeeren, würzige Noten von Waldboden und geschmeidiges Tannin. Kein Schwergewicht für den Ohrensessel, dafür ein angenehm frischer Begleiter zu herzhafter Herbstküche mit gebratenem Fleisch und Wurzelgemüse. Am besten schmeckt er leicht geköhlt – so kommt seine schlanke, aber tiefgründige Art am besten zur Geltung.

Das 12er-Set des Spätburgunders kostet 89,- Euro (statt 156- Euro); Preis pro Flasche im Set: 7,42 Euro, Inhalt: 12x0,75 l. Versandkostenfrei!
Der Wein ist nur im 12er-Set erhältlich, keine Einzelflaschen. Nur solange der Vorrat reicht.
Zu bestellen unter: www.essen-und-trinken.de/2020wein



BENEDIKT ERNST

»e&t«-Getränke-Redakteur

„Der Spätburgunder hat inzwischen eine wunderbare Trinkreife erreicht und hält bei guter Lagerung noch ein paar Jahre – eine Flasche ‚zu viel‘ im Keller schadet also gar nicht.“

WAS IST NUR AUS UNS GEWORDEN? KLASSE FRAUEN!



Jetzt!
im Handel!

DEIN LEBEN.
DEINE WOMAN.

Direkt bestellen unter
040/5555-8991 oder
[brigitte-woman.de/jetzt](https://www.brigitte-woman.de/jetzt)

Edel und rein

Der Schöne von Nordhausen, Alkmene oder der Pfirsichrote Sommerapfel: Im Harz bewahren Heike und Christoph Siegert alte Sorten vor dem Vergessen und bannen ihren Geist ins Glas

TEXT VERENA LUGERT FOTOS CHRISTOPH SIEGERT

Die Natur gibt vor,
was im Herbst
geerntet wird.
Doch wehe, die
Kalte Sophie wütet!



Üppige Aussichten:
Obstbäuerin
Heike Siegert
begutachtet die
„Landsberger Renetten“

Es wird Herbst im Harz, dieser eindrücklichen Landschaft, mit den dichten Wäldern und zugigen Höhen, in dieser eigentümlich märchenhaften Natur mit dem karstigen Boden und den Fledermaushöhlen, den gluckernden Bachläufen und Wiesen, auf denen Wildorchideen und Honiggras wachsen. Schon wenn man aus dem Zug steigt, umfängt einen die würzige Luft, nicht beschwingt wie vom Duft der Macchia in den Mittelmeerländern, sondern ernsthafter, erdig und herb, ein wenig nach Kampfer duftend, nach Nelke, nach Wiesenkümmel und Majoran. Jetzt im Herbst mischt sich moosige Feuchtigkeit in das Aroma, der süßliche Sommerendduft auf den Apfelbaumwiesen.

In dieser Landschaft liegt auf einer Anhöhe seit über einem halben Jahrtausend der Edelhof, ein Gutshof, stolz und solide wie eine Burg. Er stand hier schon, bevor Luther seine Thesen an die Tür der Schlosskirche zu Wittenberg schlug, stand dort während des Dreißigjährigen Krieges, während Aufklärung und Industrialisierung, erlebte zwei Weltkriege und die Deutsche Einheit und steht auch heute noch da, aus schweren Balken gefügt.

„Und da müssen wir jetzt wohl ran“, sagt Heike Siegert. Sie ist groß, schlank und unkompliziert, trägt die langen Haare zum Pferdeschwanz gebunden und hat ein warmes, fröhliches Lächeln. Heike Siegert arbeitet als Krankenschwester und Fotografin in Hamburg. Im Harz ist sie an den Wochenenden als Obstbäuerin Nebenerwerbslandwirtin, mit ihrem Mann Christoph Siegert, einem Werbefilmer und -fotografen. Am Vortag waren Berater vom Denkmalamt Hannover da, einer der alten Balken ist morsch, er muss ersetzt werden. „Das wird viel Arbeit“, sagt Heike Siegert, sie lacht trotzdem.

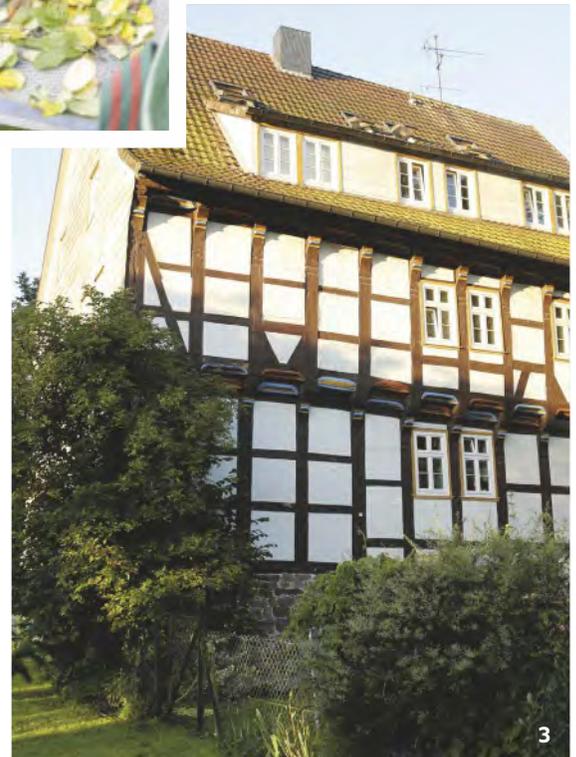
Viel Arbeit sind die Siegerts gewohnt auf dem alten Gut, das 1514 erbaut worden ist. Es ist von alten Apfel- und Birnbäumen umgeben, beim Eingang wächst ein riesiger Holunderbusch, die wenigen schwarzblau Beeren an den Dolden sind jetzt klein und verschrumpelt, aber verströmen immer noch ihren süßen, weichen, lakritzbitteren Duft. Am Dach des Edelhofes nistet ein Turmfalke. An den Hof grenzen die Feldmark und hinterm Gut die Streuobstwiesen des Edelhofes, auf denen Kamerunschafe weiden, mit deren Dung die Baumscheibe angereichert wird – so nennt man die Erde um die Obstbäume. „Durch den

Gipskarstboden sind die Wiesen ziemlich nährstoffarm“, sagt Christoph Siegert. „Die Bäume müssen sich die Mineralien erkämpfen, deswegen tragen die alten Bäume von Jahr zu Jahr unterschiedlich. In diesem Jahr hat außerdem die Kalte Sophie ziemlich gewütet, und ein Großteil der jungen Äpfelchen ist erfroren.“ Die Ernte von 2020 ist dementsprechend sehr klein ausgefallen. „Dafür war 2018 ein Rekordjahr“, sagt Heike Siegert.

Feldspitzmäuse, Steinmarder, Mauswiesel und Dachse haben in den Wiesen ihr Revier, Rotmilane und Mäusebusarde nutzen die Bäume als Ansitz bei



1 Die Guten ins Töpfchen: Mit Freundin Susan (rechts) sortiert Heike Siegert die Ausbeute vom „Schönen von Nordhausen“ **2** Auch alte Birnensorten werden auf dem Edelhof angebaut und zu sortenreinen Bränden verarbeitet **3** Den Jahrhunderten getrotzt: Das Fachwerkhäuser wurde 1514 erbaut und steht heute unter Denkmalschutz





Alle packen mit an:
Frank, ein Freund
der Siegerts, holt
den „Schönen aus
Boskop“ mit ein



1 Der „Augustapfel“ ist ein Sommerkind! Nicht nur die Sorte, auch das Harz-Terroir entscheidet über den ganz besonderen Geschmack der Edelhof-Äpfel 2 Vom Baum ins Glas: Die Siegerts produzieren 21 reinsortige Apfelgelees und 30 verschiedene Edelbrände

Bestell-Info

Heike und Christoph Siegert bieten exklusiv für »essen&trinken«-Leser ein limitiertes „Edelhof1514-Paket“ aus Destillat und Gelee an: einen Augustapfel-Edelbrand (43 Vol.-%, 0,35 l), dazu ein Augustapfel-Gelee zum Gesamtpreis von 67 Euro. Versandkostenfrei zu bestellen unter: beratung@edelhof1514.de, (bitte das Stichwort »e&t« angeben). Alle Produkte finden Sie unter www.edelhof1514.de



der Jagd, und in den aufgeschichteten Hecken aus Ästen und Baumschnitt nisten Käfer, Steinhummeln und Holzwespen. Die Wiesen sind ein Biotop, in dem über 5000 Arten ihre Heimat haben.

Hier gedeihen auch die alten Apfelsorten, wie der Schöne von Nordhausen, ein süß-würziger Apfel, der im Oktober erntereif ist, oder der Pfirsichrote Sommerapfel, fertig im August, eine historische Sorte aus Frankreich. Hier stehen die Bäume mit Goldparmäne und Laxton Superb und dem Gravensteiner mit seinen feinen Honignoten. Denn Apfel ist nicht Apfel. „Jede Sorte schmeckt ganz anders“, sagt Christoph Siegert und

streichelt eines der Schafe, die ihn leise mäend im hohen Gras der Streuobstwiesen umringen. „Wer einmal die Einzigartigkeit der verschiedenen Sorten kennengelernt hat, ist erstaunt, wie unterschiedlich sie schmecken“, sagt auch Heike Siegert. Sie kennt die Geschmäcker gut, viele der Bäume standen schon auf den Wiesen und im Garten, als sie ein kleines Mädchen war und in den Ferien die Großeltern auf dem Edelhof besuchte. Sie half bei der Ernte und durfte auf dem Pferd des Nachbarn über die Felder reiten. Und beschloss vor zehn Jahren, als die Großeltern schon länger verstorben waren und sich auch

ihre Eltern aus Altersgründen nicht um den Edelhof kümmern konnten, das Apfelerbe anzutreten: Gemeinsam mit ihrem Mann absolvierte sie die Obstbaumwart-Ausbildung, bei der sie alles über Sorten, Baumschnitt und Edelreiser lernten. Dann legten sie los. „Unsere Idee war, die Äpfel, Birnen und Zwetschgen sortenrein zu verarbeiten, sodass ihre jeweiligen Aromen zur Geltung kommen“, sagt Heike Siegert, deren Mutter eine großartige Köchin und geprüfte Hauswirtschafterin war und ihrer Tochter viel beigebracht hat. Und so begannen Heike Siegert und ihr Mann mit der Produktion von Gelees nach Familienrezepten, die sie aus sortenreinem Saft in alten Kupfertöpfen einkochten. Und mit der Produktion ihrer inzwischen hochprämierten Brände aus den alten Apfel- und Birnensorten, mit Himbeer-, Pomeranzen- und Lindenblütengeist – gereift im Maulbeerbaum, Akazien-, Kastanien-, Eschen- oder Eichenfass –, die längst auch in der Spitzengastronomie ausgeschenkt werden.

Unter einer riesigen Esche biegt sich jetzt ein Tisch unter Apfelpfannkuchen, Ziegenkäse und Apfelgelees. Tatsächlich schmeckt jedes anders! Würzig das eine, fruchtig das andere, das dritte hat Karamellnoten, einzig ihre Köstlichkeit eint sie. Genau wie die Brände, jeder hat eine so einzigartige Note – man kann eine Alkmene mit geschlossenen Augen von einem Laxton Superb unterscheiden, so vollkommen individuell sind die verschiedenen Äpfel. „Als Brand oder als Gelee erhalten wir den Geschmack der alten Sorten und geben ihnen eine Bühne“, sagt Heike Siegert und stellt ein Schälchen mit Birnenkompott auf den Tisch, das mit Zitronenverbene aromatisiert ist und mit den Apfelpfannkuchen, den Gelees und dem Sommerapfelbrand so wunderbar harmoniert. Und mit dem süß-feuchten Geruch, der aus der Herbstwiese aufsteigt, dieser Mischung aus Erde, Laub und Äpfeln, in denen der Sommer gespeichert ist.



»e&t«-Redakteurin Verena Lugert hat als Kind auch Äpfel im Obstgarten ihrer Tante gesammelt. Kamerunschafe zum Streicheln gab es da allerdings nicht.



Einer, der
HÖRZU
zu Hause hat

CHRISTOPH MARIA HERBST
Exklusiv fotografiert
für HÖRZU

Eine Marke der **FUNKE** Mediengruppe

Bis ins kleinste Detail

Baiser, das leicht nach Lebkuchen schmeckt, Pistaziencreme mit einem Hauch weißer Schokolade – es sind Nuancen, die etwas Gutes einzigartig machen. Vier Desserts, bei denen dieses Prinzip aufs Köstliche zutrifft

REZEPTE HEGE MARIE KÖSTER FOTOS JORMA GOTTWALD
STYLING ISABEL DE LA FUENTE TEXT STEFANIE MEYER

Schokoladen-Mousse mit Florentiner

Haselnussgeist aromatisiert die feinerbe Schoko-Mousse, knackiger Haselnusskrokant flankiert das süße Etwas. **Rezept Seite 108**

Geflämmtes Orangen-Parfait

Unter einer Welle aus leicht
karamellisiertem Eischnee
verbirgt sich feinstes Zitrus-
Parfait. **Rezept Seite 111**





Foto Seite 106

Schokoladen-Mousse mit Florentiner

* **EINFACH, GUT VORZUBEREITEN**

Für 6 Portionen

SCHOKOLADEN-MOUSSE

- 250 g Zartbitterschokolade (55% Kakao; siehe Zitat unten)
- 2 Eier (Kl. M)
- 2 El Haselnussgeist (ersatzweise 2 El Wasser oder Orangensaft)
- 500 ml Schlagsahne

FLORENTINER

- 30 g Zucker
 - 1 Tl Honig
 - 20 g Butter
 - 25 ml Schlagsahne
 - 45 g gehobelte Haselnusskerne
- Außerdem: Spritzbeutel mit Sterntülle

1. Für die Mousse Schokolade grob hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Eier und Haselnussgeist im Schlagkessel über dem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen cremig-dicklich aufschlagen. Schokolade locker unterheben und die Masse kurz abkühlen lassen.

2. Sahne steif schlagen und in 3 Portionen unter die abgekühlte Schoko-Masse heben. 10 Minuten kalt stellen.

3. Mousse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf 6 Gläser verteilen. Bis zum Servieren kalt stellen.

4. Für die Florentiner Zucker, Honig, Butter und Sahne in einem Topf aufkochen und 3 Minuten leicht kochen lassen. Nüsse einrühren und sofort auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 5–7 Minuten goldbraun backen. Backpapier vom Backblech ziehen und die Florentiner abkühlen lassen. Abgekühlte Florentiner in Stücke brechen oder schneiden und mit der Mousse servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten plus Kühl- und Abkühlzeiten
PRO PORTION 8 g E, 48 g F, 30 g KH = 613 kcal (2569 kJ)



HEGE MARIE KÖSTER

»e&t«-Köchin

„Wer es herber mag, kann auch die Schokolade mit 70% Kakao nehmen – die gleiche Menge, sonst fehlt der Mousse der Halt. Für mehr Süße 1 El Zucker mit den Eiern aufschlagen.“

Foto rechts

Pistaziencreme mit marinierten Orangen

** **MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 6 Portionen

PISTAZIENCREME

- 3 Blatt weiße Gelatine
- 70 g grüne Pistazienkerne
- 300 ml Schlagsahne
- 50 g weiße Schokolade
- 4 Eigelb (Kl. M)
- 60 g Zucker
- 2 El Butter (20 g; weich)
- 100 g Taze Kadayif (frische hauchfeine Engelshaar-Teigstreifen; türkischer Laden)

- 1 El Puderzucker
- Salz

MARINIERTER ORANGEN

- 4 Orangen
 - 2 El Orangenlikör (z. B. Grand Marnier)
- Außerdem: 6 Servierringe (à 6 cm Ø), 6 Folienstreifen (à 8 x 24 cm; z. B. aus Klar-sichthüllen zugeschnitten)

1. Für die Creme Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Pistazien fein hacken, 1 El beiseitelegen. Pistazien mit 100 ml Sahne aufkochen und 1 Minute bei milder Hitze kochen. Weiße Schokolade grob hacken, in die Sahne geben, schmelzen lassen, anschließend mit dem Schneidstab fein pürieren. Gelatine ausdrücken und in der warmen Pistazien-Sahne-Mischung unter Rühren auflösen.

2. Eigelbe und Zucker über einem heißen Wasserbad hell-cremig aufschlagen. Pistazien-Sahne-Mischung einrühren und die Masse abkühlen lassen. Restliche Sahne steif schlagen, sobald die Pistazien-Mousse zu gelieren beginnt, Sahne unterheben.

3. Servierringe auf eine Platte setzen. Die Innenwände der 6 Servierringe mit je 1 Folienstreifen belegen. Mousse einfüllen und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

4. Für die marinierten Orangen Orangen schälen, die weiße Innenhaut dabei vollständig entfernen. Orangenfilets mit einem scharfen Messer aus den Trennhäuten schneiden. Orangenreste ausdrücken, den Saft dabei auffangen. Orangenfilets, -saft und Likör mischen und kalt stellen.

5. Sobald die Mousse fest ist, Servierringe entfernen (Folienstreifen erst vor dem Servieren entfernen). Ringe säubern, außen mit etwas Butter fetten und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

6. Restliche Butter zerlassen. Engelshaar-Teigstreifen, Puderzucker und 1 Prise Salz untermischen und locker um die Ringe legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 5–8 Minuten goldbraun backen.

7. Pistaziencreme auf Teller geben. Engelshaarkränze vorsichtig von den Ringen lösen und um die Mousse legen. Orangen dazulegen und mit restlichen Pistazien bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten plus Kühl- und Abkühlzeiten
 mindestens 4 Stunden

PRO PORTION 8 g E, 31 g F, 26 g KH = 435 kcal (1825 kJ)

Tipp Statt Orangen können Sie auch Grapefruits oder Mandarinen für das Rezept verwenden – gern auch gemischt!

Pistaziencreme mit marinierten Orangen

Knusprige Engelshaar-Teigfäden
umhüllen die geschmeidige
Creme aus weißer Schokolade
und grünen Pistazienkernen.
Hochprozentige Erfrischung
versprechen Orangen in Likör.
Rezept links



Lebkuchen-Pavlova

Lebkuchengewürz verfeinert die Pavlovas, und auf süßer Vanille-Walnuss-Sahne thront ein winterlich gewürzter Apfel-Birnen-Kompott. **Rezept rechts**



Foto links

Lebkuchen-Pavlova

•• MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 8 Portionen

PAVLOVA

- 4 Eiweiß (Kl. M)
- Salz
- 1 TL Obstessig
- 110 g Zucker
- 110 g Puderzucker
- 2 TL Stärke
- 1 TL Lebkuchengewürz

KOMPOTT

- 250 g säuerliche Äpfel (z. B. Elstar)
- 250 g Birnen (z. B. Forelle)

- 15 g frischer Ingwer
- 1 Vanilleschote
- 40 g Zucker
- 100 ml Apfelsaft
- 2 El Zitronensaft
- 1 Sternanis
- 1 TL Stärke

SAHNE

- 30 g Walnusskerne
 - 250 ml Schlagsahne
- Außerdem: Spritzbeutel mit großer Lochtülle (12 mm Ø)

1. Für die Pavlovas Eiweiße, 1 Prise Salz und Essig mit den Quirlen des Handrührers halb steif schlagen. Zucker langsam einrieseln lassen, weiterschlagen, bis der Zucker aufgelöst ist. Puderzucker, Stärke und Lebkuchengewürz mischen und über den Eischnee sieben. Mit einem Schneebesen locker unterheben.
2. Eischneemasse in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen. 8 mandarinengroße Tupfen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen. Mit einem Teelöffel kleine Mulden in die Tupfen drücken.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 90 Minuten trocknen. Die Pavlovas sind fertig, wenn sie sich vom Backpapier lösen lassen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.
4. Für das Kompott Äpfel und Birnen waschen, vierteln und entkernen, anschließend in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und sehr fein würfeln.
5. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Die Hälfte des Marks für die Sahne beiseitestellen. Zucker, Apfelsaft, Zitronensaft, Sternanis mit Vanillemark und -schote in einem Topf aufkochen. Äpfel und Birnen zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 1 Minute leicht kochen lassen. Stärke in kaltem Wasser glatt rühren und das Kompott damit binden. Abkühlen lassen und bis zum Servieren kalt stellen.
6. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Sahne und restliches Vanillemark steif schlagen, abgekühlte Walnüsse einrühren.
7. Pavlova auf Teller geben. Je 1–2 El Sahne und Kompott in die Mulden geben und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Trockenzeit 90 Minuten plus Kühl- und Abkühlzeiten

PRO PORTION 4 g E, 12 g F, 44 g KH = 312 kcal (1309 kJ)

Foto Seite 107



Geflämmtes Orangen-Parfait

•• MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Portionen

- 2 Bio-Orangen
- 2 El Zitronensaft
- 160 g Zucker
- 3 Eier (Kl. M)
- Salz
- 250 ml Schlagsahne

Außerdem: Terrinen- oder Kastenform (ca. 28 cm, 1 l Inhalt), Spritzbeutel mit Schlitztülle, Crème-brûlée-Brenner

1. Für das Parfait Orangen heiß abwaschen, trocken reiben. Von 1 Orange die Schale fein abreiben. Beide Orangen halbieren und 100 ml Saft auspressen. In einem Topf Orangen- und Zitronensaft mit 60 g Zucker unter Rühren aufkochen, 1 Minute kochen, dann handwarm abkühlen lassen. Orangenschale einrühren.
2. Eier trennen, dabei 1 Eiweiß kalt stellen. Eigelbe und Orangensirup im Schlagkessel über einem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen cremig-dicklich aufschlagen. Eigelbmasse herausnehmen und in eiskaltem Wasser kalt rühren. 2 Eiweiß und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers halb steif schlagen. 60 g Zucker langsam einrieseln lassen und weiterschlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und die Masse steif ist. Sahne steif schlagen. Erst Eischnee, dann Sahne unter die Masse heben.
3. Terrinenform mit der Parfait-Masse füllen und glatt streichen. Mindestens 6 Stunden (am besten über Nacht) gefrieren lassen.
4. Für den Eischnee kurz vor dem Servieren restliches Eiweiß und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers halb steif schlagen. Restlichen Zucker langsam einrieseln lassen und weiterschlagen bis ein cremig-fester Eischnee entsteht. Eischnee in einen Spritzbeutel mit Schlitztülle füllen.
5. Terrinenform kurz in heißes Wasser tauchen. Parfait aus der Form lösen und auf eine Platte stürzen. Die Oberfläche mit dem Eischnee verzieren und mit dem Crème-brûlée-Brenner abflämmen, bis der Eischnee leicht karamelisiert. Ca. 15 Minuten antauen lassen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Gefrierzeit mindestens 6 Stunden
PRO PORTION 3 g E, 11 g F, 22 g KH = 209 kcal (876 kJ)

„Das Parfait behält länger die Form, wenn man 1 Blatt weiße Gelatine einweicht, in der heißen Eigelb-Zucker-Masse auflöst und wie im Rezept beschrieben weiterverarbeitet.“

Hege Marie Köster, »e&t«-Köchin

BLAU-WEISSE GESCHICHTEN

In keiner anderen Region Deutschlands scheint die Schere zwischen Sterne- und Schnitzel-Tourismus so groß wie rund um Bayerns Seen. Wir haben vom Ammer- bis zum Chiemsee jene Köche besucht, die für das so nötige Dazwischen sorgen. Jeder auf seine ganz eigene Art – immer bodenständig-kreativ und handwerklich auf höchstem Niveau

TEXT ALEXANDRA KILIAN | FOTOS FRANK BAUER

Nicht nur Sterne-Küchen säumen den Tegernsee, es gibt auch Wirtshausperlen für Verwöhnte





Sonniges Gemüt:
Florian Lerche ist
Küchenchef im
Traditions-„Gasthof
Alpenrose“ in der
Nähe des Chiemsees

MATTHIAS RÖDIGER

DER BESCHIEDENE



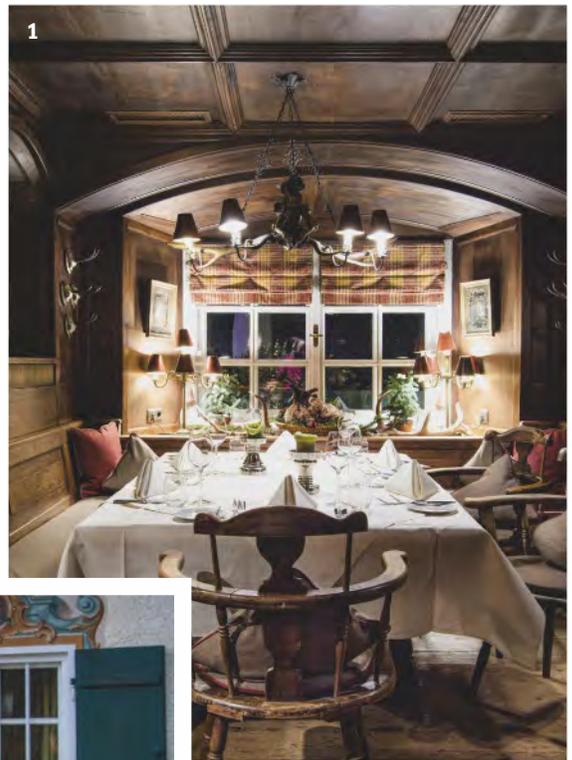
Charmant unbekannt möchte Matthias Rödiger bleiben. Eigentlich. „Ich bin doch gar nicht der Typ, über den es was zu schreiben gibt“, sagt er. Der 43-jährige Familienvater steht in der Küche des oberhalb von Rottach-Egern gelegenen „Leeberghof“ – einem 15 Zimmer großen, mehr einem privaten Landsitz als einem Hotel entsprechenden Haus mit Blick auf Wallberg und Suttlen – und bereitet Hirschkalbsrücken zu. Ruhig und emsig arbeitet das Team, die Stimmung ist entspannt, es wird gelacht; geschrien wird sowieso gar nicht. „Ich will die jungen Menschen motivieren, nicht unterdrücken“, sagt Rödiger.

Nach Stationen im „Bachmair Weisach“ und „Seehotel Überfahrt“ in Rottach-Egern arbeitet der gebürtige Eisenacher nun seit rund zehn Jahren im „Leeberghof“. Im vergangenen Jahr kam die kulinarische Verantwortung für den „Lieberhof“ dazu, dem ehemaligen Gasthaus der Benediktinerabtei, das 2019 von „Leeberghof“-Macher Johannes Rabl übernommen wurde. Zu Spitzenzeiten im Sommer – unter normalen Umständen – gilt es dort, rund 500 Tagesgäste mit klassischer Almküche wie Roastbeef vom Chiemgauer Fleckvieh, Kasspatzn, Knödel, Zwiebelrostbraten, selbst gebackenem Brot und hausgemachten Marmeladen, Kaiserschmarren und Ofenschlupfer zu versorgen.

Als Ausgleich zur vielen Arbeit kümmert sich Rödiger um den hauseigenen Gemüse- und Kräutergarten. Und um die drei Bienenvölker, die sie auf dem „Lieberhof“ haben. Imkern als Hobby, neben Gänsen, Schweinen und Rindern, um deren Bewirtschaftung sich der Bauer aus Fischbach kümmert. Der Begriff „brutal lokal“ – hier bekommt er eine neue Bedeutung.

Im „Leeberghof“ bietet Rödiger möglichst viele der regionalen Produkte an, seine gehobene alpenländische Küche paart er mit internationalem

1 Wenn das mal keine gute Stube ist – der urige Gastraum im „Leeberghof“ 2 Herrliche Aussichten: Als Nachbar von Manuel Neuer genießt Rödiger den gleichen sensationellen Blick 3 Was der Spanier kann, kann der Bayer schon lange: Tapas-Brett mit hausgemachten Schmankerln wie Tergernseer Saiblingskaviar



Cross-over. Da wird die Rote Bete aus dem Garten mit einer Jakobsmuschel kombiniert, Taglierini mit Alba-Trüffel, die Wildfang-Garnele kommt als Bisque mit sautiertem Kabeljaufilet und Steinbutt im Brickteig mit getrüffeltem Mangold und Safran-Risotto. Dazu gibt es Klassiker wie Tatar vom heimischen Rind, Bauernente, Schnitzel, Forelle aus dem Tegernsee und für die Gäste der populären „Sassa Bar“ bayerische Tapas: Tegernseer Saiblingskaviar, hausgeräucherter Schinken, Tatar vom bayerischen Ochsen, Hirschsalami, Antipasti von fermentiertem Wurzelgemüse. So sei das alles auf die Bedürfnisse der Besucher geeicht, sagt Matthias Rödiger.

Viele Münchner, Zugezogene, die den sagenhaften Blick auf Tal und See feiern – und auch mal sich selbst – zu Ibiza-Beats am Wochenende, Gäste wie Nachbar Manuel Neuer, Friedrich Merz, Uli Hoeneß. Für das Premium-Publikum ist es die Mischung an Produkten, der Champagner, Trüffel, das australische Flanksteak – rein regional, das wäre schwierig, auch wenn Matthias Rödiger anzumerken ist, dass es das ist, was er am liebsten machen würde. Eigentlich. „Nun, Rockstar wollen wir alle werden“, sagt er und lacht. „Aber wir hören nun mal gern auf unseren Gast.“

LEEBERGHOF Ellingerstraße 10, 83684 Tegernsee, Tel. 08022/18 80 90, www.leeberghof.de



Fast zu schön,
um wahr zu sein:
Prachtvoll thront
der „Leeberghof“
oberhalb des
Tegernsees

Still ruht der
Starnberger See:
Fürs lässige Lehnen
am Laternenpfahl
hat Thilo Bischoff
selten Zeit – sein
Haus am See hält
ihn in Trab



THILO BISCHOFF

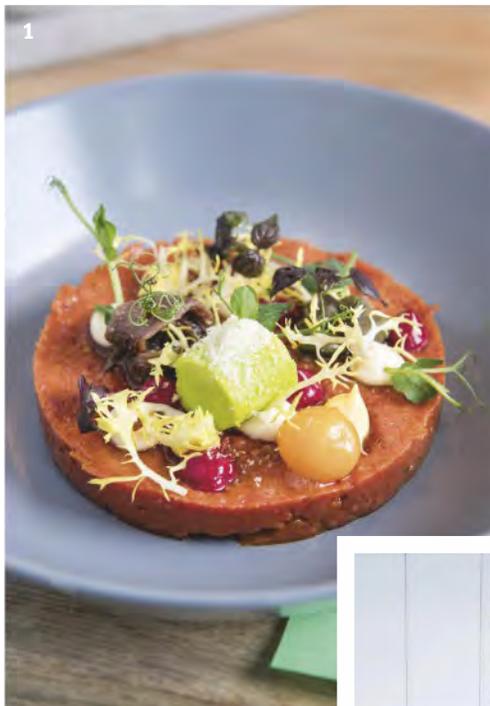
DER ERFAHRENE



Mystische Märchenkönig-Magie, fünftgrößter See Deutschlands, einer der saubersten in ganz Bayern, Blick auf Zugspitze und Karwendelkette: Der Starnberger See, 50 Kilometer vom Tegernsee entfernt, gilt als das Juwel im Voralpenland. Doch gastronomisch? Schwierig. „Das Marketing haben sie hier vergessen“, sagt Thilo Bischoff, vom Tegernsee-Tourismus verwöhnt. Da hat er einst im „Leeberghof“ gearbeitet, nach Stationen im „Grand Hotel Sonnenbichl“, „Fürstenhof Celle“ und bei Heinz Winkler am Chiemsee. Ein Jahrzehnt prägte er die Küche im „Alpenhof Murnau“, bevor er sich mit dem „Bischoffs Haus am See“ selbstständig machte.

Der Starnberger See ist von Einheimischen geprägt, den privaten Luxusvillen mit Wasserzugang, einem Thomas Gottschalk, Peter Maffay oder König von Thailand – den durchgängigen Rundweg gibt es hier nicht, der Starnberger bleibt gern für sich. Das macht das Geschäft nicht leichter, die Liste der guten Adressen am Wasser lässt sich an einer Hand abzählen. Und: Der See ist zu sauber. Höchstens Beifang sei zu bekommen.

Mit Ruhrpott-Charme begrüßt der 46-Jährige, kräftig schüttelt er die Hand, fragt, ob's schmecke – Thilo Bischoff ist kein Mann der langen Weile, er muss voran, weitermachen. So hat er es sein ganzes Leben gehandhabt – und so verlangen es seine mittlerweile vier Betriebe, Autoren-, Redner- und Ausbilder-Engagements auch. Bischoff ist seit 2015 selbstständig: mit der Gaststätte „Ähndl“ in Murnau, den Catering- und Produktionsfirmen „Feine Speise“ und „Genussstunden“ und dem „Bischoffs Haus am See“. Das Ziel war einst die Sterne-Karriere. Die hat er gehabt, von 2006 bis 2015 – ein kreatives *enfant terrible*, dessen moderne Interpretation von traditionellem Fine Dining schlicht zu früh für den damals noch sehr klassisch geprägten Süden Deutschlands kam.



1 Gekonnte Verbindung von bodenständig, fein und exotisch: Bischoffs Rindertatar mit Meerrettich und Wachtelei **2** Ton in Ton kommt die Natur ins Haus – gesteckt, getrocknet und als kleine Kunstwerke hinter Glas **3** Kein Tand: Im Haus am See ist's anheimelnd und geschmackvoll schlicht



Den Stern hat Bischoff mit – huch! – Einflüssen aus der spanischen Avantgarde 2012 verloren, 2013 brav mit Steinbutt und Champagnersauce wieder erkämpft. Da hatte er bald genug und entschied sich für bodenständige Küche und den Aufbau eines wirtschaftlich tragbaren Unternehmens. Geblieben sind Produktqualität und klassisches Handwerk aus dem Effeß, gekommen sind modern-rustikales Ambiente und bezahlbare Preise sowie im Haus am See höchst kreative Elemente. Da werden „gagige“ Details mit „Pepp aktiviert“, wie Thilo Bischoff sich ausdrückt. Der Thunfisch thront im Sashimi-Style auf Reismudeln mit Koriander und Sesamöl, im Reis-

papier auf Krautsalat nebst Algencreme und Dashi-Mayonnaise. Das Schnitzel kommt mit gehobeltem Trüffel, Zitronengelee und von Trüffelfäden durchzogenem Kartoffel-Gurken-Salat. Und wie es scheint, wird Bischoff der besonderen Situation am Starnberger See damit gerecht, so beschäftigt, wie er an diesem Sonntag ist. Und macht alle glücklich – ob einheimisch, zugezogen oder touristisch unterwegs auf der Suche nach „bodenständig bayerisch“ und einem Hauch von Märchen und Magie.

BISCHOFFS HAUS AM SEE St.-Heinricher-Straße 113, 82402 Seeshaupt, Tel. 08801/533 www.hausamsee-seeshaupt.de

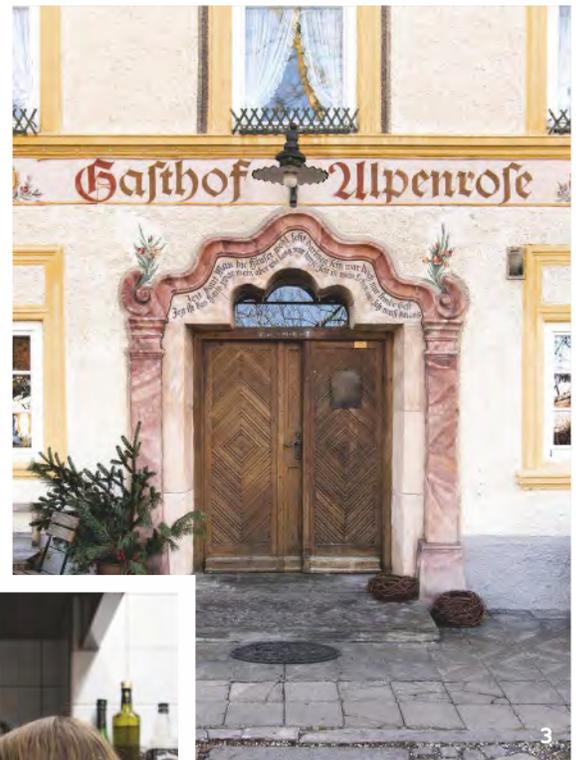
FLORIAN LERCHE

DER FAMILIÄRE



Ehrlich nennt er seinen Stil. „Wie bei der Oma“, sagt Florian Lerche, „dazu vielleicht etwas experimenteller – bis hin zu verrückt.“ Florian Lerche ist Inhaber und Küchenchef des „Gasthof Alpenrose“ am Samerberg, in mittlerweile dritter Generation – und „die Oma“ bewegt sich auch an diesem Tag durch die Küche, als habe der zweite Generationswechsel nie stattgefunden. 99 Jahre alt ist Maria Wörndl, ihre Tochter Maria Lerche, Mutter von Florian, kümmert sich um Dekoration und Büro, seine Frau ums Hotel und auch mal um den Service. Die Kinder, dreizehn, zehn und sieben Jahre alt, treten wohl auch bald in die Fußstapfen. Seit 1868 gehört das Wirtshaus mit zehn Zimmern neben der Ortskirche zur Familie, seit 1560 ist es als Taverne urkundlich belegt. Der Weg von München ist nicht weit und die Region noch nicht ganz so verstopft wie etwa der Tegernsee oder Starnberger See.

Der 39-Jährige hat den Samerberg zur kulinarischen Destination gemacht, für all die Mountainbiking-, Cross-Country- und E-Bike-Freaks, die inzwischen den zu „Omas“ Zeiten noch verschlafenen Berg und die rund 270 Innen- und Außenplätze des Gasthofs im großen Stil für sich entdeckt haben. Als der verrückte Sohn, der mit Kopftuch und Käppi kocht, sei er beäugt worden, als er 2004 hierher zurückgekehrt war, nach der Lehre im „Jagawirt“ und „Steirerstöckl“ bei Werner Goach in der Steiermark und in Wien. Lerche fing an zu experimentieren, mit Produkten wie Schwänenbrust, alten Gemüsesorten, Kalbsbries, Stierhoden, Leber, Lunge, Zunge oder Milz. Die Wirtshausklassiker wie den knusprigen Schweinsbraten vom selbst ernannten „King of Crust“ hat er aber nach wie vor, sie sind Teil des Erfolgs. Im „Gasthof Alpenrose“ sitzt das betagte bayerische Ehepaar neben der Künstlerszene aus Aschau, Foodies und Vorstandsgrößen aus Berlin und den



1 Männer, die kochen, sind unwiderstehlich, steht auf dem Schild – passt auch auf Florian Lerche **2** Familienmensch mit Spaß am Experimentieren: Lerche wurde am Berg erst beäugt, jetzt schwer geschätzt **3** So eine alte Pforte macht neugierig – wer eintritt, erlebt Wirtshausküche einer neuen Generation

kartenspielenden Stammtischjungs aus dem Ort. „Mittlerweile kommen sie alle – und ich hab für alle was da.“

Für die Experimentierfreudigen verarbeitet er das magere Fleisch des Schwans zu Schinken oder confiert ihn in Entenfett, toppt mit Teriyaki-Lack und serviert dazu frittierte Blätter und Creme vom Rosenkohl und in Passionsfruchtessig mariniertes Blaukraut. Seine Produzenten fiebern längst mit, rufen an, wenn sie besondere Stücke und Fänge haben, zwei Flüchtlinge aus Eritrea stehen nicht nur bei ihm in der Küche, er hat sie auch in die Ortsgemeinschaft integriert. Kollegen wie Stefan Marquard schauen regelmäßig vorbei –

und wenn viel los ist, hilft das ganze Dorf mit. So wie Großmutter Maria Wörndl, die über den Gasträumen wohnt und um fünf Uhr früh schon mal den Ofen anmacht und die Tür aufsperrt. Wenn die Lerches mit Freunden „a Gaudi“ haben, sei die Challenge, ob man „vor der Oma“ oder „nach der Oma“ ins Bett komme, erzählt Lerche. Letzteres ende aber meist böse, dann gebe es nicht nur einen Kater, sondern auch entsprechende Blicke „von der Oma“.

GASTHOF ALPENROSE
Kirchplatz 2
83122 Samerberg/Grainbach
Tel. 08032/82 63
www.alpenrose-samerberg.de



Mein lieber Schwan!
Da liegt er auf dem
Teller, flankiert von
Rosenkohlcreme,
Orange und Blaukraut

JOHANN RAPPENGLÜCK DER GEERDETE



Kassel. Den Geburtsort würde er gern wechseln. „So wie andere ihren Namen“, sagt Johann Rappenglück. Bis er sechs Jahre alt war, lebte der heute 38-Jährige dort, dann zog es die Familie Richtung Heimat des Vaters – ein Koch und Urbayer, so, wie Rappenglück sich selbst längst versteht, kleidet und klingt. Auch in der Berufswahl folgte der Junge dem Vater, ging in die Lehre bei Heinz Winkler, verbrachte ein paar Wanderjahre in Italien und in der Schweiz – und wurde mit nur 25 Jahren jüngster Küchenchef in Winklers damals Drei-Sterne-„Residenz“.

Dreizehn Jahre später hat Rappenglück eine Wende wie kaum ein anderer Koch vollzogen, steht neben Fischermeister Simpert Ernst am Ostufer des Tegernsees und beobachtet, wie dieser frisch gefangenen Saibling auf die Räucherstange schiebt. „Echte Prachtexemplare“, sagt Rappenglück. Simpert Ernst von der Fischerei Tegernsee kennt er seit Jahren, schon aus seiner selbstständigen Zeit aus dem „Les Deux“ in München. Wie praktisch, dass sein neuer Betrieb jetzt nur gut 20 Meter Luftlinie entfernt liegt – frischer kann Fisch nicht auf den Tisch kommen.

Seit Juni 2018 ist Rappenglück Pächter der „Schlossbrennerei Tegernsee“, die er mit seiner Lebensgefährtin Ina Dimpel betreibt. Von der Münchner Sterne-Gastronomie ging es in den 400-Plätze-Riesenbetrieb, direkt an den Touristen-Hotspot Nummer eins in Bayern, den Tegernsee, an dem sich jährlich allein 6,5 Millionen Tagesgäste über die Promenade schieben. Im Sommer 2019 bedeutete das für Dimpel und Rappenglück 600 bis 800 Gäste täglich auf der Terrasse und im Kellergewölbe, monatlich 2000 Schnitzel, 2500 Flammkuchen und 500 Kilo Saibling – zehn Stunden Attacke am Stück. „Solange ich Spaß habe, macht es mir nichts aus, viel und lange zu arbeiten“, sagt Rappenglück. Wie viel Spaß er



1

1 Goldglänzend und frisch aus dem Rauch: Rappenglück (links) und Tegernseefischer Ernst mit heißer Saiblings-Ware 2 Kraftvoll, gekonnt, ohne Chichi: Die Rinderlende mit Markkruste trägt Rappenglücks erdige Handschrift 3 Ade Sterne-Gastronomie, servus „Schlossbrennerei“: Johann Rappenglück ist angekommen



2



3

bei seiner neuen Aufgabe hat, schmeckt man beim Kalbsschnitzel vom Metzger aus Bad Tölz – knusprig aufgegangen „wie ein Luftballon“, freut sich der Koch – mit Meerrettich-Preiselbeer-Sahne; beim kross-würzigen Reiberdatschi mit Tegernseer Saiblingskaviar, Sauerrahm und Salat-Bouquet mit Vinaigrette von Ponzu und Yuzu; bei der Rinderlende mit Markkruste, Markkloß, Pastinake und Trüffel; der Maispoularde mit Kartoffel-Mousseline, Champagner-Kraut, Speck, Trauben und weißer Pfeffersauce – oder eben dem Tegernseer Saibling, „blau“ oder „Müllerin“, mit Gurken-Dill-Salat und Petersilienkartoffel: Rappenglück bietet eine großartige gehobene

bayerisch-alpenländische Küche, die er modern interpretiert. Dass er nach dem „Les Deux“ eigentlich etwas ganz anderes machen wollte, einen Concept Store mit Feinkost und Weinabenden, scheint vergessen. „Die Ina“ habe sich nun mal in die „Schlossbrennerei“ verliebt, da habe er mitgezogen. Sie seien glücklich hier mit ihren Kindern. Auch seine Mutter und sein Stiefvater sowie Schwester Josepha sind mittlerweile nachgezogen. Aus Kassel. „Leben, wo andere Urlaub machen – ist doch nicht schlecht, oder?“, fragt Rappenglück und grinzt.

SCHLOSSBRENNEREI TEGERNSEE
Schlossplatz 1 e, 83684 Tegernsee, Tel. 08022/45 60, www.schlossbrennerei-tegernsee.de

- 1 Leeberghof
- 2 Bischoffs Haus am See
- 3 Gasthof Alpenrose
- 4 Schlossbrennerei Tegernsee
- 5 La Villa

NÜRNBERG

BAYERN

MÜNCHEN

Ammersee

5

Starnberger See

Chiemsee

3

Tegernsee

4

1



Postkartenidylle
mit Schmach-
Garantie: der
sonnenbeschienene
Tegernsee und
die direkt am
Ufer gelegene
„Schlossbrennerei“

CHRISTOPH GESSNER

DER HEIMISCHE



Das Fleischpflanzerl hat Christoph Gessner, 46, noch aus „Topf“-Zeiten mitgebracht. So hieß er unter Ex-Boss Karlheinz Hauser im „Lorenz Adlon“ in Berlin, wo Gessner drei Jahre als Sous-Chef wirkte, bevor er als Küchenchef ins „Schwarzer Adler“ nach Nürnberg und ins „Opéra“ nach Frankfurt wechselte. „Ja, da war ich noch der ‚Topf‘“, sagt Gessner und lacht. Der Hauser, das sei schon einer – durch ihn habe er nicht zuletzt auch seine Frau kennengelernt.

Christoph Gessner ist in Neuburg an der Donau geboren. Vor zehn Jahren ist der Urbayer in seine Heimat zurückgekehrt, als Küchenchef ins „La Villa“ in Niederpöcking, zu Tracht und Tradition an den Starnberger See. Das gefalle ihm hier sehr, die Authentizität, mit der die Einheimischen ihre Historie leben, die heile Welt aufrechterhalten. Selbst der Dialekt sei noch etwas ausgeprägter als an den anderen bayerischen Seen.

Das beweist er bei unserem Treffen mit Bauer Theo Schägger, auf dessen Gutshof Holzmühle Gessner uns an diesem Tag mitnimmt. „Jaa, griäß Eich“ und „na, des is a gonz a Lieba“ über den Hofhund versteht der Gast aus dem Norden neben der äußerst herzlichen Begrüßung dieser beeindruckenden Bio-Bauernfamilie noch – beim Rest hilft ein fröhlicher Christoph Gessner mit der Übersetzung. Das hier, das ist sein Vorzeigehof, jeden zweiten Monat bekommt er ein ganzes Kalb von Theo Schäggers rund 170 Tieren, die sich im großen Stall auch gern mal selbstständig unter die Massagebürste begeben. „Neck to Tail“ wird das Tier dann verarbeitet, eben auch in seinem Fleischpflanzerl, für das er Kalbshack mit Speck, Zwiebeln, Petersilie, Eiern vom Hof der Bäuerin Gstättenbauer, Senf, „Senf und noch mal Senf“ vermischt.

Dem À-la-carte-Geschäft mit Sterne-Ambitionen hat Gessner im „La Villa“ entsagt, das 160 Jahre alte ehemalige



1



2

1 Der Mann hat gut Grinsen: Christoph Gessner hat dem Sterne-Business entsagt und macht jetzt am Starnberger See sein Ding
2 Der Koch und der Bauer: Gessner mit Bio-Landwirt Schägger auf dessen Vorzeige-Gutshof. Von ihm bezieht Gessner sein Fleisch
3 Eleganz in Cremetönen – ganz, wie es sich für eine Villa gehört



3



Portionen zum Sattwerden: Die Fleischpflanzlerl gehen im „La Villa“ weg wie nix. Gessner kann aber auch Fine Dining

„Knorr-Schlössl“ mit 30 Zimmern dient hauptsächlich als Event-Location. Hochzeiten, Tagungen, Taufen, Geburtstage und Firmenfeiern füllen hier regelmäßig den unschlagbar schönen Platz am Nordwestufer des Starnberger Sees. Fine Dining bietet er – für die, die es wünschen – aus dem Handgelenk, es sind allerdings die außergewöhnlichen Menüs, bei denen er brilliert, wenn man ihn nur machen lässt. Unverschnörkelt, nachvollziehbar sein Stil, Tiefe im Geschmack und exzellentes Handwerk, bayerisch mit einem Hauch französisch-mediterran, regional die Produkte, soweit sie reichen, und „keine homöopathischen Portionen“, wie er sagt – hier werden Gäste nicht nur glücklich, sondern auch satt. Gern auch individuell, wenn die „Villa“ nicht gebucht ist: Nach Anmeldung gibt es ein Vier-Gänge-Menü ab 78 Euro mit exklusivem Blick auf den Garten und den See.

„Die Situation, in der ich hier bin, ist schon einzigartig“, sagt Gessner. Totaler

Freiraum in Einkauf und Küche, abwechslungsreiche Besucher, ein nettes Team, genug Zeit für seine Familie, mit der er ganz in der Nähe wohnt – er sei sehr glücklich und sehe sich auch in zehn Jahren noch genau hier. Sehr groß auch die Freude, wenn kulinarisch weit gereiste, prominente Gäste von ihm nur eins ganz sicher auf der Karte sehen wollen: „A g’scheites Fleischpflanzlerl vom Topf“, sagt Christoph Gessner, „die gehen hier wirklich ab wie die Feuerwehr.“

LA VILLA AM STARNBERGER SEE
Ferdinand-von-Miller-Straße 39–41
82343 Niederpöcking
Tel. 08151/77060
www.lavilla.de



»e&t«-Redakteurin **Alexandra Kilian** und **Fotograf Frank Bauer** (links) hatten – vor Corona – eine köstliche Zeit mit den bayerischen Burschen (hier mit Florian Lerche).



SO SCHMECKT DIE WELT

Die Schiffe von Norwegian Cruise Line bieten einzigartige Freiheit und Flexibilität – auch beim Dining.

JETZT RABATT AUF ALLEN KREUZFAHRTEN SICHERN!*

Vielfältige Restaurants pro Schiff ++ Kreationen internationaler Küchenchefs ++ Unbeschwerte Reisen mit umfassendem Gesundheitskonzept

Egal, wohin die Reise Sie in 2021/22 führt – bei einer Kreuzfahrt mit Norwegian Cruise Line (NCL) ist auch der Weg das Ziel. Die preisgekrönte Flotte bietet ein unvergleichliches Ausmaß an **Freiheit und Flexibilität**. Bestes Beispiel: das einzigartige **Freestyle Dining**-Konzept. Sie essen wann und mit wem sie möchten und wählen jeden Abend aufs Neue aus einer **Vielzahl von Restaurants**. Allein Lust und Laune entscheiden! Die Wahl fällt zwischen à la carte im Hauptrestaurant, zwanglosem Pub oder Spezialitätenrestaurant. Sei es italienische Pasta, französische Haute Cuisine oder brasilianisches Churrasco: Jede einzelne der vielen Optionen macht Appetit auf eine Kreuzfahrt.

Unbeschwerter Reise-Genuss garantiert mit umfassendem Gesundheits- und Sicherheitskonzept und flexibler Stornierungsmöglichkeit.

JETZT FÜR 2021/2022 BUCHEN IM REISEBÜRO, UNTER 0611 36 07 180 ODER NCL.DE/FREE



Lieblingsgerichte für jeden Anlass.

»essen & trinken« bringt Ihnen oder einer Person Ihrer Wahl ganz einfach und bequem Genuss-Trends, köstliche Rezepte und viele wertvolle Tipps ins Haus. Verleihen Sie jedem Anlass eine feierliche Note.



**Tolle
Prämien zur
Wahl!**



1.



2.



3.

1. Bodum CHAMBORD 11: Teebereiter im klassischen Design und einfacher Handhabung. **2. 35 € Douglas Gutschein:** Verwöhnen Sie sich mit einem Kosmetik-Produkt Ihrer Wahl. **3. de Buyer Kleines Pfännchen Carbone Plus:** Perfekt zum Zubereiten von Blinis oder Pfannkuchen. Ø 12 cm.

Ja, ich freue mich auf diese Vorteile von »essen & trinken«

- **Frisch auf den Tisch:** Jede Ausgabe pünktlich und portofrei im Briefkasten
- **Inspiration für jeden Anlass:** Abwechslungsreiche Gerichte, die gelingen
- **Günstig: 12 Ausgaben zum Selbstlesen oder Verschenken** für 58,80€ und eine Prämie

Jetzt bestellen!

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

 **www.essen-und-trinken.de/praemienabo**

Bitte Bestellnummer angeben: 0260024 (selbstlesen) oder 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 Inlandspreise inkl. MwSt. & Versand. Weitere Infos: www.essen-und-trinken.de/praemienabo

TASCHENSPIELERTRICK

In der Lombardei zählen Pizzoccheri – fingerdicke Buchweizennudeln mit Kartoffeln und Wirsing – zur kulinarischen DNA. Wir machen sie zum Raviolo, füllen die Beilagen hinein und offerieren das Täschchen mit knusperleichten Chips und gut geerdetem Püree

REZEPTE MICHAEL WOLKEN FOTOS JORMA GOTTWALD STYLING ISABEL DE LA FUENTE TEXT INKEN BABERG

Unser
anspruchsvollstes
Gericht im
Heft

Wirsing-Chips

Trocken gefallen: In der heißen Ofenluft bekommen die zarten Kohlblätter einen feinen Biss

Petersilienwurzelsauce

Schaumig geschlagen: Süße und Rübenwürze im sahnigen Spiegel

Rote-Bete-Püree

Fein püriert: in Schmalz gedünstete Bete, mit Port, Cassis und Piment gewürzt

Buchweizen-Raviolo

Gut verpackt: Kartoffeln und Wirsing als cremige Füllung im nussigen Pasta-Teig

Petersilienwurzel-Chips

Goldrichtig frittiert: Die Schale als knuspriges Topping genutzt

Buchweizen-Ravioli

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

Für 4 Portionen

- 150 g Buchweizenmehl
- 50 g Weizenmehl (Type 405) plus etwas mehr zum Bearbeiten
- 50 g doppelt gemahlener Hartweizengrieß (Semola di grano duro rimacinata) plus etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 Eigelb (Kl. M) • Salz

Außerdem: Nudelmaschine, runder gezackter Ausstecher (7 cm Ø), runder Ausstecher (4 cm Ø)

1. Für den Teig die beiden Mehlsorten, Grieß, Ei, Eigelb, 60–80 g Wasser) und ½ Tl Salz in einer Schüssel verkneten. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche weitere 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Teigkugel mit etwas Grieß bestreuen und in einer Schale mit Klarsichtfolie bedeckt 1 Stunde ruhen lassen. Inzwischen Kartoffel-Wirsing-Füllung zubereiten (siehe folgendes Rezept).

2. Teig vierteln. 2 Teigstücke nacheinander auf einer mit wenig Grieß bestreuten Arbeitsfläche mit dem Rollholz flach ausrollen, danach mehrmals durch die glatte Walze der Nudelmaschine bis zur Stufe 4 drehen (siehe rechts, Foto A). Teigbahnen mit wenig Grieß bestreuen und mit einem Küchentuch bedecken. Füllung (siehe folgendes Rezept) in einen Spritzbeutel ohne Lochtülle geben. Die Hälfte der Füllung mit 4–5 cm Abstand in 12 etwa walnussgroßen Portionen nebeneinander auf 1 Teigbahn spritzen (siehe Foto B). Teig rund um die Füllung mit etwas Wasser bepinseln. Restliche Teigbahn deckungsgleich auf die mit der Füllung belegte Teigbahn legen (siehe Foto C). Um die Füllung herum und am Rand den Teig andrücken. Mit dem gezackten Teigusstecher (7 cm Ø) 12 Ravioli ausstechen (siehe Foto D), Füllung dabei eventuell mit kleinerem runden Ausstecher justieren. Ravioli auf ein mit wenig Grieß bestreutes Backblech legen. Restlichen Teig und restliche Füllung ebenso verarbeiten. Dabei zügig arbeiten, weil der Teig schnell antrocknet und brüchig wird.

3. Ravioli in reichlich kochendem Salzwasser 4–5 Minuten garen. Ravioli mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

4. Zum Servieren 1 Raviolo mittig auf etwas Rote-Bete-Püree setzen. Restliche Ravioli nachlegen (siehe Tipp).

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Ruhezeit 1 Stunde

PRO PORTION 7 g E, 3 g F, 52 g KH = 278 kcal (1165 kJ)

Tipp Die Ravioli lassen sich einfrieren: Nebeneinander auf einem Tablett erst anfrieren lassen, sodass sie nicht aneinanderkleben, dann tiefkühlen. 1–2 Minuten in gefrorenem Zustand garen.

Kartoffel-Wirsing-Füllung

*** EINFACH, VEGETARISCH**

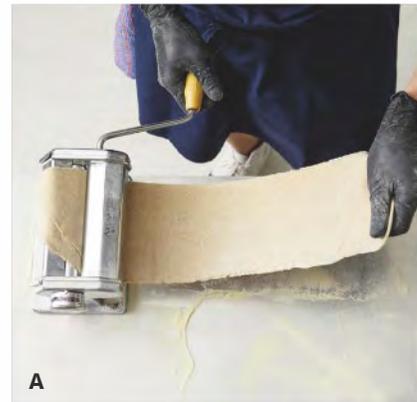
Für 4 Portionen

- 20 g Butter • 200 g Wirsing
- 100 g vorwiegend festkochende Kartoffeln • Salz
- 50 g Magerquark
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 1 Prise gemahlene Muskatblüte (Macis) oder Muskatnuss

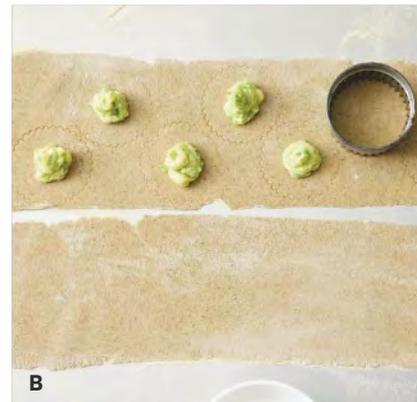
Außerdem: Spritzbeutel ohne Lochtülle

1. Für die Füllung Butter in einem Topf zerlassen. Wirsing putzen und waschen. Äußere Blätter und mittleren harten Strunk entfernen. Wirsing in 1 cm kleine Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln in reichlich kochendem Salzwasser 6 Minuten garen, Wirsing zugeben und 2 Minuten mitgaren. Gemüse in ein feines Sieb gießen und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit flüssiger Butter, Quark und Eigelb verrühren, mit Salz und Muskat(blüte) würzen. Kartoffeln und Wirsing in einen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab kurz anpürieren (für eine leichte Bindung). Masse in den Spritzbeutel geben und bis zum Gebrauch beiseitestellen (siehe vorheriges Rezept Buchweizen-Ravioli-Teig).

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten
PRO PORTION 3 g E, 6 g F, 4 g KH = 89 kcal (373 kJ)



A



B



C



D

Rote-Bete-Püree

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 300 g Rote Bete
- 3 Pimentkörner
- 10 g Gänseschmalz (siehe Tipp)
- 80 ml roter Portwein
- 1 El Cassis-Likör
- 1 El Butter (10 g; kalt) • Salz • Pfeffer

1. Rote Bete sorgfältig waschen, in Alufolie einwickeln, auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) in ca. 1:10 Stunden weich garen. Aus dem Ofen nehmen und in der Folie abkühlen lassen. Piment im Mörser fein zerstoßen. Rote Bete pellen und klein schneiden (mit Küchenhandschuhen arbeiten!). Gänseschmalz im Topf erhitzen, Rote Bete darin bei mittlerer Hitze 1 Minute unter Rühren glasig dünsten. Mit Portwein und Cassis-Likör ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Piment würzen.

2. Rote Bete und Butter im Küchenmixer sehr fein pürieren.

3. 5 Minuten vor dem Anrichten Püree in einem Topf unter Rühren vorsichtig erwärmen, nach Belieben leicht mit Salz nachwürzen und mittig auf dem Teller platzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten
plus Garzeit 1:10 Stunden

PRO PORTION 1 g E, 6 g F, 8 g KH =
105 kcal (441 kJ)

Tipp Mit Butter(schmalz) statt Gänse-schmalz wird das Gericht vegetarisch.

Wirsing-Chips und Petersilienwurzelsauce

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN,
VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2–3 Blätter Wirsing (ca. 120 g)
- 1–2 El Olivenöl • Salz
- 200 g Petersilienwurzeln
- 60 g Schalotten • 20 g Butter
- 150 ml Gemüsefond
- 150 ml Milch

- 150 ml Schlagsahne
- 1 Lorbeerblatt

Außerdem: 500 ml Öl zum Frittieren
(z. B. Maiskeimöl), Küchenthermometer

1. Für die Chips Wirsing putzen und waschen. Wirsingblätter einzeln lösen, halbieren und die harte Mittelrippe entfernen. Blätter übereinanderlegen und in 5–6 cm große Stücke schneiden. In einer Schale mit Öl und Salz mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech bei 120 Grad Umluft (Gas 1, Ober-/Unterhitze 130 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten trocknen (bei Ober-/Unterhitze eventuell länger). Blätter dabei 1-mal wenden. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Am besten in einer Keksdose zwischen Backpapier lagern.

2. Inzwischen für die Sauce Petersilienwurzeln putzen und schälen. Schalen in kaltem Wasser abwaschen, mit dem Küchentuch sorgfältig trocken tupfen, klein schneiden und beiseitelegen.

3. Wurzeln klein schneiden. Schalotten fein würfeln. Butter im Topf zerlassen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze 1 Minute glasig dünsten. Petersilienwurzeln zugeben, 5 Minuten andünsten und mit Salz würzen. Fond, Milch und Lorbeer zugeben, aufkochen und offen ca. 8 Minuten garen. Sahne zugeben, erneut aufkochen. Lorbeer entfernen. Sauce mit dem Schneidstab fein pürieren und durch ein feines Sieb drücken. Im Topf unter Rühren offen sämig einkochen, eventuell leicht mit Salz würzen.

4. Für das Topping Öl im Topf auf ca. 160 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Die Schalen darin in 4 Portionen jeweils 30 Sekunden goldgelb frittieren. Mit der Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

5. Vor dem Servieren Sauce stark erhitzen und kurz aufmixen.

6. Zum Servieren Raviolo mit etwas frittierten Petersilienwurzelschale belegen. Wirsing-Chips seitlich auf dem Rote-Bete-Püree platzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten
PRO PORTION 4 g E, 32 g F, 7 g KH =
346 kcal (1450 kJ)

So richten Sie den Teller an



Rote-Bete-Püree mittig in einen tiefen Teller geben. Raviolo leicht versetzt auf das Püree setzen.



Wirsing-Chips links oberhalb des Raviolos auf das Rote-Bete-Püree setzen.



Aufgemixte heiße Petersilienwurzelsauce angießen. Mit frittierten Petersilienwurzelschalen garnieren.

DAS BESTE VON CHEFKOCH.DE JETZT IM NEUEN HEFT!

CHEFKOCH
EUROPA'S GRÖSSTE FOOD-COMMUNITY: 19 MILLIONEN USER WISSEN, WAS SCHMECKT

Jetzt noch heißer!

DIE BESTEN REZEPTE VON CHEFKOCH.DE

HERBST-GLÜCK
Mmh, Gulasch, Zwiebelkuchen, Schmorbraten

BITTER BITTE!
Gesund, leicht und saisonal: neue Fitness-Rezepte

SCHNELLE IDEEN FÜR JEDEN TAG

HIER GEHT'S RICHTIG RUND
Von Suppe über Salat und Auflauf bis Ofenchips

SÜSSES LEBEN

TREND
Backen of Zucker

CHARM
Kaffeeha Schmark aus Wier

Brot geist ist Huhn!
★★★★★

Zum Küssen!
KÜRBIS

JETZT AM KIOSK

EINFACH. INSPIRIEREND. KÖSTLICH.

CHEFKOCH
Cheers! Espresso Martini
Gedeckter Apfelkuchen
Halloween-Hit
Veggie-Lieblinge
Wochenplaner

EINFACH. INSPIRIEREND. KÖSTLICH.



Vorbereitung ist alles: Die Pekingente wird fertig gegart geliefert, die letzten Zubereitungsschritte sind machbar für jedermann

ALS DIE PEKINGENTE FLÜGGE WURDE

In Zeiten von Corona müssen Gastronomen erfinderisch sein. Mary-Ann und Dennis Kwong vom „Dim Sum Haus“ in Hamburg machten ein chinesisches Festtagsessen reisetauglich und schicken es seither quer durch Deutschland. Die Fangemeinde wächst stetig

TEXT NADINE UHE FOTOS DAVID MAUPILÉ

In seiner 56-jährigen Geschichte war das „Dim Sum Haus“ am Hamburger Hauptbahnhof nicht einen einzigen Tag geschlossen. Höchstens einmal für einige Wochen in den 1990er-Jahren für Sanierungsarbeiten, ja. Aber ansonsten? Feiertage, Heiligabend, Silvester – immer geöffnet. Und dann kam Corona.

Von einem Tag auf den anderen mussten Mary-Ann und Dennis Kwong ihr Restaurant schließen. Die Dauer? Nicht absehbar. „Nach drei Wochen zu Hause ist uns die Decke auf den Kopf gefallen“, sagt Mary-Ann. „Wir haben dann mit einem Außer-Haus-Verkauf begonnen, auch weil uns viele Stammgäste darum gebeten haben. Finanziell hat sich das nicht gelohnt, aber wir hatten wieder etwas zu tun.“

Das „Dim Sum Haus“ ist Hamburgs ältestes China-Restaurant mit einem klaren Fokus auf kantonesischer Küche. Dennis Großvater hat hier 1969 als Chefkoch gearbeitet. Ende der 70er-Jahre stand sein Vater ebenfalls in der Küche, bevor er den Laden schließlich selbst übernehmen konnte. Vor gut acht Jahren sind dann Mary-Ann und Dennis in das besonders bei Chinesen



Das Produkt wochenlanger Tüftelei: Dennis und Mary-Ann Kwong mit ihrer „Pekingenten-Box“

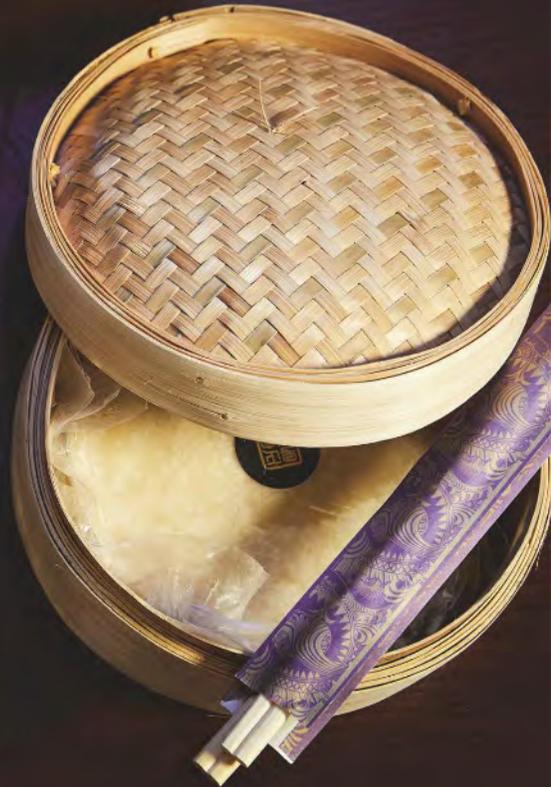
und chinesischen Touristen beliebte Restaurant eingestiegen. „Die Karte ist eigentlich immer gleich geblieben, wir haben sie nur ein wenig aufgeräumt“, sagt Dennis. Ein paar neue Gläser hier, neue Tapeten da, aber vor allem viel PR in eigener Sache – inklusive der Teilnahme und dem ersten Platz bei der TV-Show „Mein Lokal, dein Lokal“ auf Kabel 1 – machte das „Dim Sum Haus“ einer breiteren Öffentlichkeit bekannt. Heute sitzen junge Leute mit kleinem Budget neben Hamburger Reedern, Hipster Seite an Seite mit Sterne-Köchen.

Viele von ihnen nutzten auch den Außer-Haus-Verkauf der Kwongs. Dabei entwickelte sich ein echter „Sonntagsbraten“ zum Bestseller – die Pekingente. Im Lockdown spielten Essen und Trinken plötzlich bei vielen eine übergeordnete Rolle. Geld wurde statt in Klamotten, Kunst und Kultur in hochwertige Lebensmittel gesteckt. „Die Pekingente ist eine unserer Spezialitäten. Eigentlich gibt es sie zu besonderen Anlässen wie Hochzeiten oder Familientreffen“, sagt Dennis Kwong. „So, wie wir sie bei uns im Restaurant servieren, haben wir sie dann auch außer Haus verkauft, fertig tranchiert mit den klassischen Beilagen.“ Das kam so gut an, dass es teilweise Lieferschwierigkeiten gab. Letztlich waren es erneut Stammgäste, die die Initialzündung zu einer weiteren Idee gaben. Ob es nicht möglich wäre, die Ente deutschlandweit zu verschicken? So nahm die Geschichte der „Pekingenten-Box“ ihren Lauf.

Über mehrere Wochen experimentierten die beiden Gastronomen mit verschiedenen Enten, Öfen und dem perfekten Garpunkt. „Am Ende waren wir selbst vom Ergebnis überrascht“,



Fünf Zutaten ergeben ein Festessen für zu Hause: Pekingente, Pfannkuchen, Hoisin-Sauce, Gurke, Lauch – mehr braucht es nicht zum Glück



1 Dennis Kwong hängt die Enten in einen speziellen Ofen zum Garen ein. Dort bleiben sie für ca. eine Stunde **2** Die Ente kommt fertig gegart beim Kunden an. Nach 30 Minuten im Backofen ist die Haut so kross wie im Restaurant **3** Ein scharfes Messer ist Pflicht zum Tranchieren

freut sich Mary-Ann. „Wir garen die Ente bei uns im Restaurant fertig, und der Kunde gibt ihr zu Hause im Ofen nur noch den letzten Schliff.“ Dabei ist es vollkommen egal, ob man über einen Hochleistungs-ofen verfügt oder in einer Studentenküche kocht. Die Pekingente bleibt stets unglaublich saftig, und die Haut wird sensationell kross.

Nach der Tüftelei am Produkt ging es um die Verpackung. Die künstlerische Beratung übernahm eine Freundin, die in einer Werbeagentur arbeitet. Und nachdem Karton, Logo und erklärendes Booklet überzeugten, wurden die ersten Boxen nach gut zehn Wochen Entwicklungszeit Ende Juni verschickt: Mit einer

vakuumierten Ente für zwei Personen, hauchdünnen Pfannkuchen, die im mitgelieferten Körbchen in drei bis vier Minuten über einem kleinen Kochtopf gedämpft werden können, plus hauchfein geschnittenem Lauch und Gurkenstiften sowie Hoisin-Sauce, Stäbchen und Glückskekse. In den ersten anderthalb Monaten verkauften die Kwongs mehr als 100 Boxen – und das im doch recht heißen Sommer.

„Wir haben sogar schon richtige Fans, die immer wieder bestellen und offenbar fleißig Werbung für uns machen“, schmunzelt Dennis Kwong. „Isernhagen ist, gefolgt von Hannover und München, der Spitzenreiter in Sachen Bestellungen.“ Aber auch in ländlichen Gegenden besteht Nachfrage: „Wahrscheinlich, weil dort der Zugang zu Restaurants fehlt“, so Dennis Quong.

Das „Dim Sum Haus“ hat seit Mitte Mai wieder geöffnet, seit September auch mittags. Der Außer-Haus-Verkauf läuft weiter, und die „Pekingenten-Box“ ist auf bestem Wege, ein Klassiker zu

werden. Natürlich fehlen im Restaurant auch weiterhin Touristen, Reisegruppen und Messebesucher. Aber die Kwongs wollen sich nicht beschweren. „Vor Corona wollte ich höher, schneller, weiter, expandieren. Heute denke ich: ‚Es ist gut so, wie es ist‘“, sagt Dennis Kwong.

Vielleicht kommen den Kwongs da die Liebesbekundungen zweier berühmter Köche gerade recht. In seinem Podcast „Fiete Gastro“ lobte Tim Mälzer die Küche als „sensationell, Best-of“. Und Sterne-Koch Tim Raue erklärte in der „Welt“ das „Dim Sum Haus“ zu seinem liebsten China-Restaurant in Hamburg. Und machte gleich noch Werbung für den Außer-Haus-Verkauf. —

Adresse und weitere Lieferdienste
Seite 134 ▶



»e&t«-Redakteurin Nadine Uhe war schwer begeistert von der Ente. Fürs nächste Mal hat sie sich allerdings vorgenommen, die Pfannkuchen etwas dezenter zu belegen.

Portrait: Jorma Gottwald

Spontan ins Wochenende – enge Gassen, altes Pflaster, moderner Schick. Sich einfach nur treiben lassen. Leckere regionale Küche. Tolles Sightseeing. Und überall ist Schönheit. **Mehr davon? Entdecken Sie Dresden Elbland.**

→ **Mit Abstand das Schönste entdecken.**

Jetzt nach Dresden Elbland! Gleich buchen und neue, attraktive **Erlebnisangebote entdecken: [visit-dresden.travel](https://www.visit-dresden.travel)**

Dresden.
Elbland.

#VisitDresden

SCHÖNHEIT
ENTDECKEN



Foto: Tony Heyduk (DML/ST)

Wenn das Restaurant nach Hause kommt – Lieferboxen machen es möglich

FINE DINING FÜR DAHEIM

BERLIN

COOKIES CREAM Vier vegetarische Gänge schickt Küchenchef Stephan Hentschel quer durch Deutschland. Welche Gemüse Verwendung finden, gibt die Saison vor. Menü pro Person 48 Euro, versandkostenfrei.

EMPFEHLUNG Vegetarischen Tag ausrufen und sich mit Fine Dining aus der Hauptstadt selbst verwöhnen. www.cookiescream.com

EINS UNTER NULL „Berliner Proviant“ nennt Sterne-Koch Silvio Pfeufer sein Drei-Gänge-Menü zum Bestellen. Es ist wahlweise mit Fleisch oder vegetarisch zu haben und muss nur noch warm gemacht werden. 98 Euro für zwei Personen, pro Box gehen 10 Euro an eine gemeinnützige Organisation. Kostenlose Lieferung innerhalb Berlins, Versand deutschlandweit 19,90 Euro.

EMPFEHLUNG Sterne-Küche nach Hause bestellen und gleichzeitig auch noch Gutes tun. www.restaurant-einsunternull.de

NOBELHART & SCHMUTZIG Neun Gänge, „brutal lokal“ und so gut wie fertig – das erwartet all jene, die sich Billy Wagners „Daheim“-Box ordern. Inspiriert sind die Gänge stets von der aktuellen Speisefolge im Restaurant. 75 Euro pro Person, Extra-Fleischgang 24 Euro. Abholung möglich, Lieferung deutschlandweit versandkostenfrei.

EMPFEHLUNG Box und passenden Wein aus dem Onlineshop zum

23. Dezember für mehrere Personen bestellen und seine Lieben mit Sterne-Küche an den Feiertagen überraschen. www.nobelhartundschmutzig.com

ESSEN

NELSON MÜLLER In den Anfangszeiten von Corona waren die „Genussboxen“ des Sterne-Kochs vor allem anlassgebunden – Ostern, Muttertag – und wurden nur einmal im Monat geliefert. Seit Kurzem ist die Box dauerhaft im neuen Online-shop erhältlich, mit monatlich wechselndem Schwerpunkt. Als Nächstes: Gänse- und Weihnachtessen. Ab 79,90 für zwei Personen, Lieferung deutschlandweit für 10 Euro.

EMPFEHLUNG Weihnachten auf Abwechslung setzen und anstelle des üblichen Fondues die Speisefolge getrost in Müllers Hände legen. www.nelson-mueller.de

HAMBURG

DIM SUM HAUS Saftige Pekingente mit krachend knuspriger Haut in einer halben Stunde zu Hause zubereiten – Hamburgs ältestes China-Restaurant macht's möglich. Ente für zwei Personen 60 Euro. Abholung möglich, Versand deutschlandweit 15 Euro.

EMPFEHLUNG Den Präsentkorb in diesem Jahr einfach mal durch eine „Pekingente-Box“ ersetzen. www.pekingente.shop

100/200 KITCHEN Sollen es drei, fünf oder sieben Gerichte aus Thomas Imbuschs Küche sein? Ist die Entscheidung einmal gefallen, dürfen Sie sich z. B. auf einen Sonntagsbraten mit allem Drum und Dran freuen oder auf ein „Topf auf den Tisch“-Gericht. Was in der Box landet, entscheidet der Sterne-Koch spontan, je nach Angebot seiner Lieferanten. Boxen für 90 Euro, 150 Euro oder 210 Euro pro Person. Abholung möglich, Lieferung in Hamburg 10 Euro, deutschlandweit 25 Euro.

EMPFEHLUNG Freunde zusammen-trommeln, etwas tiefer in die Tasche greifen, überraschen lassen, kochen, essen, trinken, plaudern. www.100200.kitchen

LESSER PANDA RAMEN Wer die legendäre japanische Nudelsuppe selbst herstellen möchte, braucht eine Menge Zeit und viele Zutaten. Wenn es schneller gehen soll: Ramen-Set für zwei Personen bei Florian Ridder bestellen, Brühe warm machen, Nudeln kochen und die sieben mitgelieferten Toppings bereitstellen – löffeln, schlüpfen, hach! Ramen-Sets für zwei Personen in drei Ausführungen 37,90 Euro. Abholung möglich, Versand deutschlandweit für 4,90 Euro.

EMPFEHLUNG Die liebsten Kollegen zu einer kleinen Feier mit köstlichen Ramen einladen – bei angemessenem Abstand, versteht sich. www.lesser-panda-ramen.de



Die schönsten Reisen für Sie zusammengestellt.

Sylt mit Stil – Kurzurlaub für alle Sinne

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

inkl.
Halbpension
im Hotel



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



Restaurant SIEBZEHN84.



Innenpool des PRIVATE SPA.

Sylt steht für mondänen Stil und herbe Schönheit. Die weiten Sandstrände warten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden. Ihr privat geführtes Hotel gehört zum ausgewählten Kreis der Mitglieder von Relais & Châteaux und kombiniert mediterranes Flair mit charmanter Eleganz. Genießen Sie Ihren Sylt-Urlaub in einem Ambiente zum Wohlfühlen.

Genießen Sie Ihre Halbpension täglich mit Verwöhnfrühstück bis 14:00 Uhr und einem 3-Gänge-Menü im Restaurant SIEBZEHN84 des Sternekochs Holger Bodendorf. Im Restaurant SIEBZEHN84, in welchem sich Handwerk und Haute Cuisine gegenseitig inspirieren, treffen Küchenklassiker auf kreative Gerichte.

Termine & Preise 2020/21:

(Preise in Euro pro Person)

Reisezeiträume:	3 Nächte (Anreise Do.)	5 Nächte (Anreise So.)
08.11. – 17.12.20	€ 555,-	€ 699,-
07.01. – 07.02.21 25.02. – 28.03.21	€ 585,-	€ 729,-

4 und 7 Nächte online oder telefonisch buchbar.

Genussreise
Deutschland, Nordsee, Sylt

ab € **699,-**
pro Person

-  **5 Nächte auf Sylt**
-  **5-Sterne-Superior-Hotel**
-  **5 x 3-Gänge-Menü**

Ihre Inklusivleistungen:

- 5 Nächte im Doppelzimmer
- 5 x Verwöhnfrühstück (von 8:00 bis 14:00 Uhr)
- 5 x 3-Gänge-Menü im Restaurant SIEBZEHN84
- Kleine Überraschung bei Anreise auf dem Zimmer
- Täglich 1 Flasche Mineralwasser (pro Zimmer)
- Nutzung des 700 m² großen PRIVATE SPA
- Teeauswahl und frische Äpfel im PRIVATE SPA
- 10 % Rabatt auf Wellnessleistungen, die bis 2 Tage vor Anreise gebucht werden (ausgenommen Massagen)

Reisecode: SYT11B5HP

Veranstalter dieser Reise:

htc hemmers travel consulting GmbH

Joseph-von-Fraunhofer-Straße 9, 53501 Grafschaft

Die Gruner+Jahr GmbH tritt lediglich als Vermittler auf.

BUCHEN SIE JETZT IHRE REISE!

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

www.essen-und-trinken.de/reisewelten oder Tel. 0 26 41 – 94 60 74

Mo–Fr von 09:00 bis 18:00 Uhr

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

PHO BO

Die vietnamesische Reisnudelsuppe wird weltweit geliebt und gelöffelt. Ihr Geheimnis liegt in der aromatischen Rindfleischbrühe. »e&t«-Küchenchef Achim Ellmer zeigt, dass ihre Zubereitung zwar Zeit erfordert, aber kaum Mühe macht



ACHIM ELLMER
»e&t«-Küchenchef

„Das Rezept für die Pho bo habe ich zweigeteilt: Kochen Sie am Vortag die kräftige Brühe, die für rund 12 Portionen reicht. Die Zutaten für die Einlage sind jeweils für 1 Schüssel gedacht und sollten erst kurz vor dem Servieren vorbereitet werden. Ich friere die Brühe portionsweise ein. Dann bin ich flexibel, je nachdem, wie viele Menschen mitessen möchten.“

PHO BO

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 10–12 Portionen

BRÜHE UND FLEISCH-EINLAGE

- 500 g Ochsenschwanz (in dicken Scheiben)
- 500 g Rindermarkknochen (beim Metzger vorbestellen)
- 500 g Rindersandknochen (Kugelgelenk; beim Metzger vorbestellen)
- 2 kg fleischige Rinderrippen (beim Metzger vorbestellen)
- 1–2 El Salz
- 150 g Schalotten
- 50 g frischer Ingwer
- 1,5 kg Rinderbrustspitze (ersatzweise Tafelspitz)
- 1 Tl Fenchelsaat
- 1 Tl Korinandersaat
- 1 Zimtstange (ca. 5 cm Länge)
- 3 Gewürznelken
- 2 Sternanis
- 2 Kardamomkapseln (z. B. schwarzer Kardamom; Asia-Laden)
- 30–40 g Palm- oder Kandiszucker
- ca. 100 ml Fischsauce (z. B. Red Boat)

EINLAGEN PRO PORTION

- 50 g Rinderhüfte oder Rinderfilet aus der Filetspitze
- 40 g breite vietnamesische Reismudeln (Asia-Laden; oder über www.asiastreetfood.com)
- 10 g frischer Ingwer
- rote und grüne Chilischoten
- 1–2 dünne asiatische Frühlingszwiebeln (Asia-Laden; ersatzweise Frühlingszwiebeln)
- 20 g Enoki-Pilze (Asia-Laden)
- 20 g Mungobohnensprossen
- Koriandergrün (nach Belieben)
- Langer Koriander (Asia-Laden; nach Belieben)
- Fischsauce (z. B. Red Boat)
- Chilisauce
- Limettenspalten (nach Belieben)

Außerdem: sehr großer Topf (mindestens 15 Liter Inhalt), feinmaschiges Mulltuch, Einmalteebeutel

1. Für die Brühe reichlich Wasser im sehr großen Topf aufkochen. Ochsenschwanzscheiben, Knochen und Rippenstücke darin blanchieren. Herausnehmen und kalt abspülen. Das Wasser weggießen, Topf säubern. Rippen und Knochen wieder in den Topf geben. Mit 8 l kaltem Wasser auffüllen, mit Salz würzen. Langsam aufkochen lassen, dann bei mittlerer bis kleiner Hitze 5–6 Stunden sanft kochen, dabei die aufsteigenden Trübstoffe immer wieder abschöpfen. Schalotten vierteln, Ingwer schälen und in dicke Scheiben schneiden. Beides in einer ofenfesten Pfanne unter dem Backofengrill braun rösten und in die Brühe geben.

2. Rinderbrustspitze nach 3–4 Stunden Garzeit zugeben und 2 Stunden mitgaren. Dabei immer wieder die Trübstoffe abschöpfen.

3. Die Gewürze in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Dann abkühlen lassen und im Mörser grob zerstoßen.

4. Rinderbrühe durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes feines Sieb in einen zweiten großen Topf passieren (ergibt ca 6 l Rinderbrühe). Die Brühe eventuell etwas entfetten. 20 g der Gewürzmischung in einen Einmalteebeutel geben, verschließen und in der Brühe bei kleiner bis mittlerer Hitze 30–45 Minuten ziehen lassen. Rinderbrustspitze bis zum Anrichten in Klarsichtfolie wickeln.

5. Inzwischen für die Einlage Rinderhüfte (oder Filetspitze) 30 Minuten anfrieren, dann in sehr dünne Scheiben schneiden. Scheiben bis zum Anrichten abgedeckt kalt stellen. Nudeln 15 Minuten in kaltem

Wasser einweichen. Inzwischen in einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Nudeln für 30 Sekunden hineingeben, in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen. Ingwer schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Chili putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Unteren Teil der Enoki-Pilze nur so wenig abschneiden, dass die Pilze noch zusammenhalten. Sprossen waschen und abtropfen lassen.

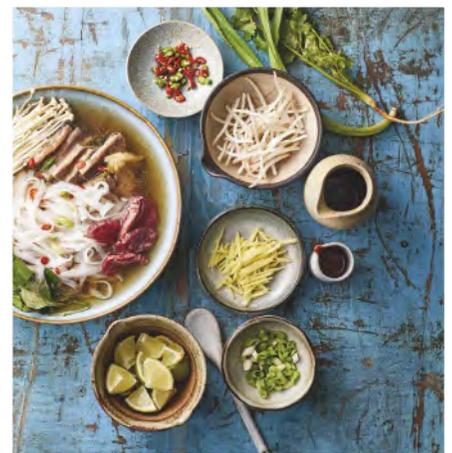
6. Für die Rinderbrühe Palm- oder Kandiszucker in die Rinderbrühe geben und darin auflösen. Mit Salz und Fischsauce abschmecken. Gewürzsäckchen entfernen.

7. Rinderbrustfleisch gegen die Faser in Scheiben schneiden. Jeweils Nudeln, Brustfleisch, Rinderfilet und Pilze in Schalen verteilen. Mit jeweils ca. 500 ml heißer Brühe auffüllen. Sprossen, Frühlingszwiebeln, Chiliringe, Fischsauce, Chilisauce, Limettenspalten, Ingwer, Koriandergrün und Langen Koriander extra dazu servieren, so kann jeder nach seinem Geschmack seine Pho bo würzen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunde plus Garzeiten 6–7 Stunden

PRO PORTION (bei 12 Portionen) 42 g E, 8 g F, 44 g KH = 423 kcal (1773 kJ)

Tip Für die Einlage haben wir nur die Rinderbrust verwendet. Wenn Sie möchten, können Sie aus dem Ochsenschwanzfleisch einen asiatisch gewürzten Fleischsalat zubereiten. Oder Sie nehmen es als Füllung für Dim-Sum.



Wie es uns gefällt Der eine mag es scharf, der andere lieber mild. Und bei Ingwer und Koriander scheiden sich auch in einer kleinen Runde die Geister. Deshalb serviert Achim Ellmer die Zutaten zusammen mit Limetten, Sprossen und Frühlingszwiebeln getrennt zur Pho.



„SUPPENGEMÜSE GEHÖRT AUF KEINEN FALL IN DIE PHO“

Simi und Stefan Leistner bereisten Vietnam und Asien. Auf ihrem Blog „asiastreetfood“ und in Kochbüchern geben sie ihre Erfahrungen weiter

WIE SIND SIE ASIEN-FANS GEWORDEN?

2007 reisten wir das erste Mal nach Asien, genauer nach Vietnam. Sofort war die Begeisterung da. Für die Menschen, für die Landschaft, für das Essen. In Hanoi lernten wir den französischen Koch Didier Corlou kennen, der schon lange dort lebt und mittlerweile vier Restaurants besitzt. Er und seine vietnamesische Frau haben uns viel von der Küche erklärt und uns beigebracht. Im Laufe der Jahre bereisten wir dann fast alle asiatischen Länder.

ASIEN ERSTRECKT SICH VON JAPAN BIS ZUM MITTELMEER. DIE KÜCHE DER LÄNDER SCHMECKT SEHR UNTERSCHIEDLICH. GIBT ES TROTZDEM GEMEINSAMKEITEN?

Wir haben festgestellt, und das kann man wirklich für ganz Asien sagen, dass die Menschen für das Essen leben. Diese Liebe merkt man in der Zubereitung, in der Verwendung der Zutaten, in der Raffinesse der Gerichte. Auch das gemeinsame Essen nach dem Mealsharing-Prinzip, bei dem die Speisen auf den Tisch kommen und jeder sich das nimmt, was er oder sie essen möchte.

DIE SUPPE PHO IST MITTLERWEILE VIETNAMS BEKANNTESTES GERICHT – OBWOHL SIE NOCH RELATIV JUNG IST ...

Tatsächlich wurde die Pho erst Anfang des 20. Jahrhunderts erfunden – da kamen verschiedene Einflüsse zusammen. Zum einen die chinesischen Wanderarbeiter, die ähnliche Nudelsuppen im Gepäck hatten. Und zum anderen die Franzosen: Die damalige Kolonialmacht brachte Rezepte mit, die Rindfleisch als Hauptzutat hatten. Verwendet wurden nur die sogenannten guten Stücke wie Filet und

Braten. Bis dahin aßen die Vietnamesen ausschließlich Schweinefleisch, denn Büffel waren reine Arbeitstiere. Vietnamesen sind aber auch geniale Resteverwerter: Aus den Knochen, die die Franzosen nicht verwenden wollten, kochten sie eine Brühe, in die Fleischreste hineinkamen.

UND WIE WURDE DIE PHO WELTWEIT SO POPULÄR?

Bekannt wurde die Suppe außerhalb Vietnams erst nach 1975, als das Land durch den kommunistischen Norden wiedervereinigt wurde. Als „Boat People“ flüchtete die Elite des Südens vor den Umerziehungslagern nach Hongkong, Australien, in die USA und nach Europa.

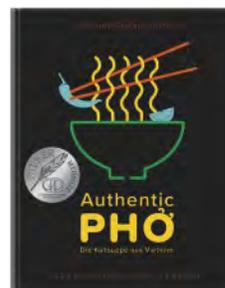
WAS IST WICHTIG BEI DER ZUBEREITUNG?

Die Brühe aus ausgekochten Knochen ist natürlich wichtig. Anders als wir es in Deutschland gewohnt sind, kommt kein Suppengemüse in die Brühe. Lediglich Schalotten, Ingwer und das Brühe-Gewürz. Das Brühe-Gewürz für eine ‚Pho bo Hanoi‘ aus schwarzem Kardamom, Sternanis und Cassia-Zimt bieten wir als Mischung in Bio-Qualität in unserem Onlineshop an. Auch die Qualität des Fleisches und die Nudeln spielen eine entscheidende Rolle.

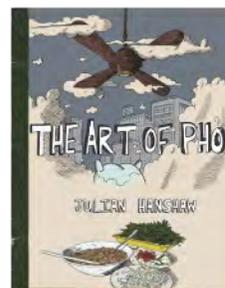
AUF IHREM BLOG WWW.ASIASTREET-FOOD.COM HABEN SIE ZWEI REZEPTE FÜR PHO BO. EINES AUS HANOI UND EINES AUS SAIGON. WIE UNTERSCHIEDEN SIE SICH?

Die ‚Pho bo Hanoi‘ ist die klassische Variante mit einer kräftigen Fleischbrühe und dezenter Würzung. In Saigon und im Süden Vietnams würzen die Köche stärker, und sie geben Zucker in die Brühe.

1



2



3



NACHSCHLAG

1 „Authentic Pho“ ist das hervorragend recherchierte Kochbuch unserer Interviewpartner Simi und Stefan Leistner. Das Ehepaar reiste mehrmals durch Vietnam, sammelte Rezepte, schaute in die Kochtöpfe, machte Fotos. Sie erzählen allerlei Wissenswertes zu der Suppe, den Zutaten und verraten ihre Pho-Hotspots in Vietnam und in Deutschland.

Becker Joest Verlag, 18 Euro

2 In Julian Hanshaws surrealer Graphic Novel „The Art of Pho“ lernt die liebenswerte Fantasiefigur Little Blue in Ho-Chi-Minh-Stadt die Zubereitung der perfekten Pho. Doch bis es so weit ist, treibt Little Blue durch eine Stadt voller kulinarischer und menschlicher Geheimnisse. Nur auf Englisch, Penguin, ca. 19,50 Euro

3 Der Titel „Simply Pho“ führt ein wenig in die Irre. Denn die Autorin Thuy Diem Pham verrät in ihrem Kochbuch auch Rezepte für vietnamesische Hausmannskost, traditionelles Streetfood und eigene Kreationen. Knesebeck Verlag, 25 Euro

ROSIG-FRISCH AUFWACHEN

Wir sind es uns wert.

Jane Fonda



AGE PERFECT GOLDEN AGE KÜHLENDE NACHTPFLEGE

MIT KONZENTRIERTEM PFINGSTROSEN-EXTRAKT

STIMULIERT DIE HAUT
FÜR ROSIGE AUSSTRAHLUNG AM MORGEN

WIRKSTOFFE

+ **Konzentrierter Pfingstrosen-Extrakt:** Die Rosé-Nachtpflege stimuliert die Haut über Nacht - für eine rosig-frische Ausstrahlung am Morgen.

ERGEBNIS

- + **Zur Schlafenszeit** kühlt die rosige Pflege die Haut angenehm und erfrischt sie.
- + **Am Morgen** ist die rosige Ausstrahlung reaktiviert. Die Haut ist fester und Gesichtskonturen sind straffer.



4.7 / 5 STERNE*

*Durchschnittliche Kundenbewertung auf loreal-paris.de: 4.7 Sterne von 5 Sternen bei 249 Bewertungen insgesamt, Stand: 07.08.2020



Ihre Haut -
unsere Verpflichtung

Jetzt mehr erfahren auf
lounge.lorealparis.de/theotherside

*Nummer 1 im Umsatz im weltweiten weiblichen Gesichtspflegemarkt; Abverkaufsinformation (Gesichtspflegedatenbank); Handelspanel; Massenmarkt; von 36 Ländern, die 81% des weltweiten Bruttoinlandseinkommens ausmachen; Datenzeitraum: November 2017 bis Oktober 2018.

L'ORÉAL
PARIS

Das kleine Glück im Alltag neu entdecken



Unsere Themen:

- Wanderlust - mit Freunden im Harz
- Apfelliebe - Rezepte rund ums Lieblingsobst
- hygge zuhaus - Haus am Meer, Ernte im Garten

Jetzt im ausgewählten Zeitschriftenhandel oder einfach bestellen unter www.hygge-magazin.de
Der HYGGE-Podcast „Ideen für eine bessere Welt“ jetzt auf Audio Now und überall, wo es Podcasts gibt!



»e&t«-Bäckerin
Hege Marie Köster

Baumschule

Damit er wächst und gedeiht, brauchen Sie Geduld – und unsere Anleitung. Dann gelingt Ihnen ein Baumkuchen wie vom Konditor

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

Große
Bachschule
77. Folge

Die hauchdünnen
Teigschichten des
Kuchens wirken
wie die Jahresringe
eines Baumstammes

Baumkuchen

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 18 Stücke

FÜLLUNG UND SIRUP ZUM TRÄNKEN

- 1 Vanilleschote
- 150 g Zucker
- 100 g Marzipanrohmasse
- 4 El Orangensaft
- 2 El Zitronensaft
- 1 El Orangenlikör
(z. B. Grand Marnier)

TEIG UND ÜBERZUG

- 13 Eier (Kl. M)
- 75 g Marzipanrohmasse
- 200 g Butter (weich) plus
etwas für die Formen
- ½ Tl fein abgeriebene
Bio-Orangenschale
- ½ Tl fein abgeriebene
Bio-Zitronenschale
- Salz
- 200 g Zucker
- 100 g Speisestärke
(gesiebt)
- 100 g Mehl
- 1 El Orangenlikör
- 250 g Zartbitterkuvertüre
(55% Kakao)
- 1–2 El gemischte Zucker-
perlen

Außerdem: 2 Kastenformen
(à 30 cm Länge; möglichst
dickwandig), Dauerback-
matte, Holzspieß, Küchen-
thermometer

1. Für Füllung und Sirup Läuterzucker herstellen. Dafür Vanilleschote längs einschneiden. Das Mark herauskratzen und für den Baumkuchenteig beiseitestellen. Vanilleschote mit Zucker und 150 ml Wasser aufkochen und 1 Minute kochen lassen, bis der Zucker gelöst ist. Abkühlen lassen, Schote entfernen. 150 ml Läuterzucker abmessen, restlichen für den Sirup beiseitestellen. Für die Füllung in einem hohen Gefäß Marzipan zerkrümeln, abgemessenen Läuterzucker (150 ml) zugeben und alles mit dem Schneidstab fein pürieren.

2. Für den Teig Eier trennen. Marzipan zerkrümeln und mit Butter, beiseitegestelltem Vanillemark, Orangen- und Zitronenschale in der Küchenmaschine (oder mit den Quirlen des Handrührers) 5 Minuten sehr cremig rühren. Eigelbe einzeln jeweils 30 Sekunden unter die Buttermasse rühren. Eiweiße und 1 Prise Salz in der Küchenmaschine steif schlagen. Zucker einrieseln lassen, Stärke zugeben, alles 2 Minuten zum festen Eischnee schlagen (bei Verwendung des Handrührers Eischnee in 2 Portionen steif schlagen). Mehl, Likör und ⅓ vom Eischnee mit dem Schneebesen unter die Eigelbmasse rühren. Restlichen Eischnee mit dem Teigschaber vorsichtig unterheben.

3. 2 Kastenformen sorgfältig fetten, Böden jeweils mit Backpapier belegen. Formen auf ein mit einer Dauerbackmatte belegtes Backblech geben. Jeweils 1 dünne Schicht (2–3 El) Teig auf das Backpapier streichen. Unterm heißen Backofengrill bei 240 Grad auf der mittleren Schiene 1–2 Minuten goldbraun backen. 1 weitere dünne Schicht Teig daraufstreichen, ca. 1 Minute goldbraun backen (Teig dabei beobachten, er wird schnell dunkel). Dünn mit Marzipanfüllung bepinseln. Darauf

nacheinander 2 weitere Schichten Teig auftragen und jeweils goldbraun backen. Dann mit Füllung bepinseln. So fortfahren, bis Teig und Füllung verbraucht sind (insgesamt 8–10 Teigschichten und 4–5 Marzipanschichten). Mit 1 Schicht Teig abschließen. Die Kuchen abkühlen lassen, auf ein Brett stürzen und das Papier abziehen. 1 Kuchen wenden, den 2. Kuchen mit der Unterseite daraufsetzen und etwas andrücken.

4. Für den Sirup restlichen Läuterzucker mit Orangensaft, Zitronensaft und Likör mischen. Kuchen mit einem Holzspieß mehrfach tief einstechen, gleichmäßig mit Sirup beträufeln, zwischendurch immer wieder einziehen lassen. So verfahren, bis der Sirup verbraucht ist. Kuchen in Folie wickeln, 12 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen. 1 Stunde vor dem Überziehen aus dem Kühlschrank herausnehmen.

5. Die Seiten des Baumkuchens mit einem Sägemesser begradigen (Abschnitte z. B. für ein Dessert verwenden; siehe Seite 144). Kuchen auf ein Kuchengitter stellen. Kuvertüre hacken und auf 30–32 Grad temperieren. Dafür ¾ der Kuvertüre in einer Schüssel im 50–60 Grad warmen Wasserbad (Thermometer benutzen!) unter Rühren schmelzen. Schüssel herausnehmen, restliche Kuvertüre zugeben und schmelzen. Temperatur kontrollieren. Ist sie zu warm, die Kuvertüre weiter abkühlen lassen. Ist sie zu kühl, nochmals kurz ins Wasserbad stellen.

6. Kuvertüre auf dem Baumkuchen verteilen und mit Zuckerperlen bestreuen. Trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:30 Stunden plus Abkühlzeiten plus Kühlzeit 12 Stunden plus Trockenzeit
PRO STÜCK 7 g E, 19 g F, 37 g KH = 359 kcal (1504 kJ)

Backen nach Bildern



Für die Füllung Marzipan zerkrümeln, in ein hohes Gefäß geben und mit einem Teil des Läuterzuckers fein pürieren.



Für den Baumkuchenteig Butter, Vanille und Zitruschale sehr cremig rühren. Eigelbe einzeln sorgfältig unterschlagen.



Einweiß steif schlagen, den Zucker einrieseln lassen. Stärke zufügen und alles zu einem festen Eischnee schlagen.



4
Einen Teil vom Eischnee unter die Eigelbmasse rühren, den Rest mit dem Teigschaber vorsichtig unterheben.



5
Zwei Kastenformen fetten, am Boden mit Backpapier belegen und auf ein mit einer Backmatte belegtes Backblech stellen.



6
Eine dünne Schicht Teig in den Formen verstreichen und unter dem Backofengrill goldbraun backen.



7
Auf den gebackenen Teigplatten eine weitere dünne Schicht Teig verstreichen und goldbraun backen.



8
Teigplatten dünn mit Marzipanfüllung bepinseln. Schritte 6–8 wiederholen, bis Teig und Füllung verbraucht sind.



9
Die beiden abgekühlten Baumkuchen auf ein Brett stürzen. Einen davon wenden und den zweiten daraufsetzen.



10
Mit einem großen Sägemesser die Seiten des zusammengesetzten Baumkuchens ringsum begradigen.



11
Für den Überzug Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und wie im Rezept links beschrieben auf 30–32 Grad temperieren.



12
Kuvertüre gleichmäßig auf dem Baumkuchen verteilen, dann mit Zuckerperlen bestreuen und trocknen lassen.

Mandarinen-Mousse mit Baumkuchen-Croûtons

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Portionen

- 8 dünne Scheiben Baumkuchen ohne Glasur (z. B. die Abschnitte vom Begradigen des Kuchens, siehe Rezept Seite 142)
- 6 Bio-Mandarinen
- 50 g Zucker
- 5 El Orangenlikör (z. B. Grand Marnier)
- 6 Blatt weiße Gelatine
- 3 Eigelb (Kl. M)
- 500 g Magerquark
- 200 ml Schlagsahne
- 1 kleiner Granatapfel (Kerne ausgelöst)

1. Baumkuchenscheiben vorsichtig nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) 15–20 Minuten goldbraun rösten. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

2. Für die Mousse Mandarinen waschen, trocken reiben. Von 1 Madarine die Schale fein abreiben und abgedeckt kalt stellen. Abgeriebene Mandarine und 4 weitere halbieren, 250 ml Saft auspressen. Zucker im Topf goldbraun karamellisieren lassen, mit Orangenlikör und Mandarinen-saft ablöschen und offen bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten auf 150 ml einkochen lassen.

3. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Mandarinen-sirup und Eigelbe in einen Schlagkessel geben und über einem heißen Wasserbad cremig-dicklich aufschlagen. Schüssel herausnehmen, ausgedrückte Gelatine im Eierschaum auflösen. Quark unterrühren. Kalt stellen, bis die Masse leicht zu gelieren beginnt.

4. Sahne steif schlagen und unter die Quark-masse heben. Mandarinen-Mousse in eine Form oder Schale füllen und mindestens 4 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

5. Restliche Mandarine halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Einen Esslöffel in heißes Wasser tauchen, damit Nocken von der Mousse abstechen und auf Dessertteller geben. Mit Mandarinscheiben und Baumkuchen-Croûtons anrichten, mit Granatapfelkernen und abgeriebener Madarinenschale bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Kühlzeit
mindestens 4 Stunden

PRO PORTION 15 g E, 18 g F, 32 g KH = 373 kcal (1565 kJ)

Süße Idee: Was vom Baumkuchen übrig bleibt, wird einfach als raffiniertes Extra zum Dessert serviert

Feines
aus
Resten

DEIN DEN GANZEN LADEN SCHMEISS FÜSSE HOCHLEG MAGAZIN



*Hol
sie dir!*

Im Handel oder unter
BARBARA.DE/ABO

**KEIN
NORMALES
FRAUEN
MAGAZIN!**



Die Verwandlung

In erster Linie dient Salz zwar als Würze, es hat aber noch ganz andere Qualitäten. Hier setzt es Prozesse in Gang – fermentiert Früchte, beizt Eigelb und fungiert im Salzteig als Aromaspeicher für Gemüse

REZEPTE LUKAS GROSSMANN FOTOS UND STYLING MARIA GROSSMANN TEXT STEFANIE MEYER

Mac, Egg and Cheese

Feinste Flocken aus gebeiztem Eigelb verfeinern
Makkaroni in cremiger Béchamel-Sauce mit
dreierlei Käse. **Rezepte Seite 154**



Gemüse-Tajine mit Salz-Kumquats und Fenchelsalat

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 2 rote Zwiebeln (à 60 g)
- 2 Auberginen (à 300 g)
- 400 g Topinambur (ersatzweise Kartoffeln)
- 10 Salz-Kumquats (siehe folgendes Rezept)
- 2 El Olivenöl
- ½ TI Kreuzkümmelsaat
- ½ TI Fenchelsaat
- 1 Zimtstange (7 cm Länge)
- 2 El Paprikamark (ersatzweise Tomatenmark)
- 1 El Harissa-Paste
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Fenchelknolle (250 g)
- Salz
- Zucker
- 2 El Zitronensaft
- 2 El Walnussöl
- Salz
- Pfeffer
- ½ Bund Minze
- 250 g griechischer Sahnejoghurt (10% Fett)

Außerdem: Tajine (ersatzweise Bräter mit Deckel)

1. Für die Tajine Zwiebeln halbieren und in Spalten schneiden. Aubergine waschen, putzen, längs halbieren und in 3 cm dicke Würfel schneiden. Topinambur sorgfältig waschen und ungeschält in mundgerechte Stücke schneiden. Kumquats waschen, vierteln, Fruchtfleisch und Kerne entfernen, die Schalenviertel jeweils halbieren.

2. Öl in einer Tajine erhitzen. Kreuzkümmel-, Fenchelsaat und Zimt darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten. Paprikamark und Harissa-Paste zugeben und kurz mitrösten. Vorbereitetes Gemüse zugeben, 2–3 Minuten anbraten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen. Kumquat-Schalen unterrühren und Tajine zugedeckt 30 Minuten bei milder Hitze garen. Dabei 1-mal umrühren, damit nichts ansetzt.

3. Inzwischen Fenchel putzen, waschen und bis zum Strunk in feine Scheiben hobeln. In einer Schüssel mit kaltem Wasser je 1 Prise Salz und Zucker 30 Minuten marinieren lassen.

4. Nach 30 Minuten prüfen, ob das Gemüse in der Tajine gar ist. Eventuell weitere 10 Minuten garen. Fenchel in einem Sieb gut abtropfen lassen.

5. Tajine mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fenchel mit Zitronensaft und Walnussöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Minzblätter von den Stielen abzupfen und mit dem Joghurt zur Tajine servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Garzeit 30–40 Minuten
PRO PORTION 16 g E, 35 g F, 44 g KH = 636 kcal (2676 kJ)

Salz-Kumquats

* EINFACH, VEGAN

Für 2–3 Gläser (à 500 ml Inhalt)

- 500 g Bio-Kumquats
 - 125 g grobes Meersalz
 - 2 Zitronen
 - 2–3 TI Olivenöl
- Außerdem: 2–3 sterilisierte Gläser zum Fermentieren (à 500 ml Inhalt; z.B. von Weck)

1. Kumquats mit einem Messer kreuzweise tief ein-, aber nicht durchschneiden. Kumquats jeweils mit ca. ½ TI Salz füllen und in sterilisierte Gläser schichten. Dabei nicht zu viele Früchte in ein Glas schichten, denn nach dem Öffnen eines Glases müssen die Kumquats bald verbraucht werden.

2. Zitronen auspressen, den Saft auf die Gläser verteilen, mit heißem Wasser auffüllen. In jedes Glas 1 TI Öl tropfen lassen, sodass die Wasseroberfläche mit einem dünnen Ölfilm bedeckt ist. Gläser verschließen und Kumquats bei Raumtemperatur ca. 2 Tage fermentieren (siehe Tipp). Es sollten nach 2 Tagen leichte Bläschen sichtbar sein.

3. Gläser anschließend in den Kühlschrank stellen und Salz-Kumquats noch 2 Wochen ziehen lassen. Im Kühlschrank halten sie sich ungeöffnet ca. 6 Monate.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Fermentationszeit 2 Tage plus Ziehzeit 2 Wochen
PRO GLAS (500 ml) 1 g E, 4 g F, 24 g KH = 156 kcal (658 kJ)

Tipp Die Geschwindigkeit der Fermentation hängt von der Außentemperatur ab und sollte daher laufend überprüft werden.



Gemüse-Tajine mit Salz-Kumquats

Schmorgericht der besonderen Art: mit mariniertem Fenchelsalat, Joghurt-Dip und fermentierten Kumquats. [Rezepte links](#)

Im Salzteig gebackener Sellerie mit Kaeshi-Sauce

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 großer Knollensellerie (ca. 800 g)
- 300 g grobes Meersalz
- 300 g Mehl
- 120 ml Wasser
- 30 g neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 100 ml Shoyu (japanische Sojasauce; Asia-Laden)
- 2–3 El Mirin (japanischer Reiswein; Asia-Laden)
- 1 El geröstetes Sesamöl
- 1 ½ El Agavendicksaft
- 1 El Buchweizen
- 2 El Butter (20 g)
- 2 Stiele Salbei

1. Sellerie mit einer Gemüsebürste gründlich reinigen, unter fließend kaltem Wasser waschen und trocken tupfen.

2. Salz, Mehl, Wasser und Öl zu einem Teig verkneten. Teig ausrollen und die Sellerieknolle in den Teig einschlagen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas 2–3, Umluft 170 Grad) 2 Stunden backen.

3. Inzwischen für die Kaeshi-Sauce Sojasauce, Mirin, Sesamöl und Agavendicksaft verrühren und beiseitestellen.

4. Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze einige Minuten goldbraun rösten. Abkühlen lassen.

5. Salzteigpaket aus dem Backofen nehmen und etwas ruhen lassen. Dann die Kruste mit einem Messerrücken oder einem Hammer aufschlagen. Sellerie herausnehmen (Vorsicht, er ist sehr heiß!) und in gleich große grobe Stücke schneiden.

6. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Salbeiblätter von den Stielen abzupfen und darin knusprig anbraten. Selleriestücke in der heißen gebräunten Butter schwenken und auf Tellern anrichten. Mit Buchweizen und Salbeiblättern bestreuen und mit der Kaeshi-Sauce servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Backzeit 2 Stunden
PRO PORTION 5 g E, 10 g F, 12 g KH = 187 kcal (786 kJ)

Im Salzteig gebackener Sellerie

Zart, saftig und voller Aroma schlüpft der Sellerie aus dem Salzteig. Wir servieren ihn mit Salbeibutter und süßlicher Sojasauce.
Rezept links



Bunte-Bete-Pies mit Meringue

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 8 Stück

FÜLLUNG

- 1 kg grobes Meersalz
- 300 g kleine Rote Bete
- 300 g Gelbe Bete
- 50 g Zucker
- 120 ml Schlagsahne
- 4 Eigelb (Kl. M)
- 2 Tl Vanille-Extrakt
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

TEIG

- 250 g Mehl
- 130 g Butter (kalt) plus etwas für die Förmchen
- 100 g Zucker

- 1 Ei (Kl. M)
- 2 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

MERINGUE-TOPPING

- 125 g Zucker
- 2 Eiweiß (Kl. M)

Außerdem: ofenfeste Form (ca. 24 x 17 cm), runder Ausstecher (12 cm Ø), 8 Tartelette-Förmchen mit herausnehmbarem Boden (à 10 cm Ø), Hülsenfrüchte zum Blindbacken, Crème-brûlée-Brenner

1. Für die Füllung Boden einer ofenfesten Form mit Salz bedecken. Beten waschen und trocken tupfen. In das Salz drücken und im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas 2–3, Umluft 180 Grad) 1–1:30 Stunden garen, bis sie weich sind.

2. Inzwischen für den Teig Mehl, Butter, Zucker, Ei und Zitronenschale erst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen rasch zum Teig verkneten. Teig zu einem flachen Ziegel formen, in Klarsichtfolie wickeln und 1 Stunde kalt stellen.

3. Teig zwischen Klarsichtfolie ca. 3 mm dick ausrollen. Mit einem runden Ausstecher dicht an dicht 8 Kreise ausstechen. Jedes Teigstück in 1 gefettetes Tartelette-Förmchen geben, zum Boden hin flach andrücken und dabei einen kleinen Rand formen. Teigböden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Tartelettes 20 Minuten kalt stellen.

4. Für die Füllung gegarte Beten aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, schälen (Küchenhandschuhe benutzen!) und grob in Stücke schneiden. Gelbe und Rote Beten jeweils getrennt im Rührbecher mit dem Schneidstab fein pürieren. Jeweils die Hälfte von Sahne, Eigelb, Vanille-Extrakt und Zitronenschale untermixen, beiseitestellen.

5. Tartelette-Förmchen auf ein Backblech stellen. 8 Stücke Backpapier (à 15 x 15 cm) zerknüllen, wieder glätten, jeweils auf die Teigböden legen und mit Hülsenfrüchten beschweren. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) 10 Minuten blindbacken.

6. Backofentemperatur auf 100 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) reduzieren. Backblech aus dem Ofen nehmen, Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen, Pie-Böden weitere 5–10 Minuten backen. Backblech aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen, dabei die Ofentür zum Abkühlen geöffnet lassen. Rote- und Gelbe-Bete-Füllung auf jeweils 4 Mürbeteigböden verteilen. Im 100 Grad heißen Ofen ca. 30–40 Minuten stocken lassen. Pies herausnehmen und auf dem Rost vollständig abkühlen lassen.

7. Für die Meringue Zucker und Eiweiß im Schlagkessel über einem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen cremig-dicklich aufschlagen, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat. Zum Prüfen etwas von der Masse zwischen Daumen und Zeigefinger verreiben, dabei sollten keine Zuckerkrystalle mehr zu spüren sein. Dabei darauf achten, dass das Eiweiß nicht zu heiß wird und stockt.

8. Sobald der Zucker gelöst ist, Eiweiß steif schlagen bis der Eischnee eine feste, cremige Konsistenz hat und lange Fäden zieht.

9. Jeweils 1 dicken Klecks Meringue auf den Pies verteilen und vor dem Servieren mit dem Crème-Brûlée-Brenner kurz goldbraun abflämmen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Gar- und Backzeiten
1:40–2:20 Stunden plus Kühlzeit 1:20 Stunden

PRO STÜCK 7 g E, 23 g F, 63 g KH = 500 kcal (2096 kJ)



Bunte-Bete-Pies mit Meringue

Auf Salz gebackene Bete füllt als feines, mit Vanille aromatisiertes Püree knusprige Mürbeteig-Tartes. Das kann nur noch geblähtes Baiser toppen! [Rezept links](#)

Mac, Egg and Cheese

★ EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2 El Butter (20 g)
- 1 El Mehl
- 500 ml Milch
- 500 g Bucatini (ersatzweise Makkaroni) • Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Gruyère (fein gerieben)
- 50 g mittelalter Gouda (fein gerieben)
- 50 g italienischer Hartkäse; z. B. Parmesan; fein gerieben)
- Muskat (frisch gerieben)
- Cayennepfeffer
- grober schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 3–4 Eigelb (gesalzen, getrocknet; siehe Rezept rechts)

1. Butter in einem breiten Topf bei mittlerer Hitze zerlassen, Mehl zugeben und unter Rühren kurz anschwitzen. Milch unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen nach und nach zufügen, aufkochen lassen. Béchamel-Sauce bei milder Hitze 20 Minuten kochen, gelegentlich umrühren.

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

3. Inzwischen Knoblauch fein reiben. Knoblauch und sämtlichen geriebenen Käse zur Sauce geben und diesen unter Rühren bei milder Hitze schmelzen lassen. Sauce mit Muskat, Cayenne und Salz abschmecken.

4. Nudeln abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln in die Sauce geben und behutsam untermischen. Falls nötig, noch etwas Nudelwasser zufügen, sodass die Pasta eine geschmeidige Konsistenz erhält.

5. Pasta auf Tellern verteilen und mit Pfeffer bestreuen. Gesalzenes, getrocknetes Eigelb darüberreiben und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 32 g E, 25 g F, 96 g KH = 771 kcal (3228 kJ)

Gesalzenes, getrocknetes Eigelb

★★ MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 8 Stück

- 2 Tl Koriandersaat
- 4 Lorbeerblätter
- 300 g grobes Meersalz
- 150 g Zucker
- 8 Eier (Kl. M)
- Außerdem: kleines Backblech (ca. 20 x 30 cm)

1. 2 Tage vorher Koriandersaat in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten rösten, abkühlen lassen. Koriander mit Lorbeerblättern im Mörser fein zerstoßen und mit Salz und Zucker mischen. $\frac{3}{4}$ der Salzmischung auf einem kleinen Backblech verteilen und 8 eigelbgroße Mulden hineindrücken.

2. Eier trennen. Eiweiß anderweitig verwenden (z. B. für Meringue; siehe Rezept Bunte-Bete-Pies mit Meringue, Seite 152). Eigelbe jeweils in die Mulden im Salz gleiten lassen. Mit restlichem Salz bedecken und 48 Stunden (bei Zimmertemperatur) trocknen lassen.

3. Nach 2 Tagen Eigelbe aus der Salzmischung nehmen, behutsam unter fließendem kaltem Wasser abspülen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Eigelbe auf einen mit Backpapier belegten Rost setzen und im vorgeheizten Backofen bei 60 Grad (Gas nicht empfehlenswert, Umluft 50 Grad) auf der 2. Schiene von unten weitere 3 Stunden trocknen lassen. Dabei einen Kochlöffel zwischen Backofen und Ofentür klemmen.

5. Nach 3 Stunden die jetzt milchig-weißen, festen Eigelbe herausnehmen und abkühlen lassen. Auf einer feinen Haushaltsreibe z. B. über Pasta oder Tatar reiben. Gesalzenes, getrocknetes Eigelb hält sich im Kühlschrank ca. 2–3 Wochen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Trockenzeiten 51 Stunden

PRO STÜCK 3 g E, 6 g F, 0 g KH = 66 kcal (277 kJ)

SO WILL ICH LEBEN!

DONNA

Meine
Zeit ist
jetzt

11/2020
Deutschland € 4,20
Österreich € 4,60
Schweiz SFR 7,40

Ein bisschen
verrückt?
Ist doch ganz
normal

Eine Entwarnung

*Wunder-
Wimpern:
So geht's*

Wie ich
lernte, das
Leben
zu lieben

SCHLUSS MIT LUSTLOS!

Frauen über Neuanfänge und Aufgaben,
die sie wirklich erfüllen

IM HEFT

Tina Turner
Moritz Bleibtreu
Alice Schwarzer

Faszination Krimi
Was wirklich hinter den
Geschichten steckt
Plus: 8 neue Bücher

Das Super-
Organ
Wie die Leber lange
gesund bleibt

DAS
NEUE HEFT
JETZT IM
HANDEL

Eine Marke der FUNKE Mediengruppe

MEINE ZEIT IST JETZT!

DIREKT BESTELLEN UNTER [DONNA-MAGAZIN.DE/HEFTBESTELLUNG](https://www.donna-magazin.de/heftbestellung)





TITEL
REZEPT: CHRISTINE BERGMAYER
FOTO: THORSTEN SUEDFELS
STYLING: KRISZTINA ZOMBORI

IMPRESSUM

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

SITZ DER REDAKTION AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

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

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

CHEFREDAKTEUR/PUBLISHER JAN SPIELHAGEN

STELLV. PUBLISHER SINA HILKER

REDAKTIONSLEITUNG ARABELLE STIEG

CREATIVE DIRECTOR ELISABETH HERZEL

TEXTCHEF ARABELLE STIEG

ART DIRECTOR ANKE SIEBENEICHER

PHOTO DIRECTOR MONIQUE DRESSSEL

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.), 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 MARINA KLÖTING

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

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

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

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

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

EAT THE WORLD IST EIN UNTERNEHMEN VON GRUNER+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 ANGEZEIGT, 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),
2221 KENMORE AVENUE, SUITE 106, BUFFALO, NY 14207-1306. 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, SENEFFELDER STRASSE 3-11, 86650 WEMDING

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN-
MANUFAKTUR
Vertriebsgruppe



HERSTELLER

DE BUYER
ÜBER ONE KITCHEN
www.debuyer.com

BOLIA.COM
www.bolia.com

BROSTE COPENHAGEN
www.brostecopenhagen.com

DEPOT
www.depot-online.com

FERM LIVING
www.fermliving.de

FLUNDERULRICH
ÜBER MOORBURGER ART
www.einfach-echt-hamburg.de

HK LIVING
www.hkliving.nl

H&M HOME
www.hm.com

HOLMEGAARD
www.holmegaard.com

ILLUMS BOLIGHUS HAMBURG
www.illumsbolighus.de

K. H. WÜRTZ KERAMIK
www.khwurtz.dk

KNABSTRUP
www.knabstrup.com

LAGUIOLE
www.forge-de-laguiole.com

LYNGBY PORCELAIN
www.lyngbyporcelain.com

MADAM STOLTZ
www.madamstoltz.dk

MERCI FOR SERAX
www.merci-merci.com

MOTEL A MIO
www.motelamio.com

ONE KITCHEN
www.onekitchen.com

RIEDEL
www.riedel.com

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

SCHOTT ZWIESEL
www.zwiesel-kristallglas.com

SERAX
www.serax.com

UGLY DUCKLY
www.uglyduckly.com

ZONE DENMARK
www.zonedenmark.net

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

ABONNENTEN-SERVICE

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

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

Tel. 02501/801 43 79

Fax 02501/801 58 55

Adresse »essen & trinken«, Kundenservice,
48084 Münster

Der Service umfasst beispielsweise:

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

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

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

KREBS MACHT KEINE PAUSE.

Stefanie Giesinger unterstützt DKMS LIFE. Weil Patientinnen und Patienten in Isolation unsere Solidarität brauchen. Helfen auch Sie, Hoffnung, Mut und Lebensfreude zu schenken.

krebsmachtkeinepause.org

DKMS x **LIFE**

Mit dem Patientenprogramm



look good **feel better**



Foto Credit: Rui Camilo

Wir danken:

L'ORÉAL
PARIS

BARBARA

LAULIÈRE
Avène
La Qualité des Bien-être

Brigitte

PANTENE PROV

Gala

Gillette
Ventus

GUIDO

Was ist eigentlich Kapuzinerknolle?

„ Stimmt es, dass man auch die Knollen von Kapuzinerkresse essen kann?“ **Werner Schwarz**, per E-Mail

Lieber Herr Schwarz, ja, das stimmt. Zum Beispiel mit Sauerklee zusammen gebraten. Unser Küchenchef hat's ausprobiert:

Gebratene Kapuzinerknolle und Sauerklee

* EINFACH, VEGAN

Für 2–3 Portionen als Beilage

Je 250 g Kapuzinerknolle und **Sauerklee** waschen und in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 15–20 Minuten garen. Abgießen, gut abtropfen lassen. Knollen und Wurzeln je nach Größe längs halbieren oder in 3–4 mm dicke Scheiben schneiden. **1 Knoblauchzehe** in Scheiben schneiden. **1 Schalotte** halbieren und in feine Streifen schneiden. Nadeln von **2 Zweigen Rosmarin** abzupfen und grob hacken. **2–3 El Traubenkernöl (oder Olivenöl)** in einer Pfanne erhitzen. Knollen und Wurzeln darin 4–5 Minuten hellbraun braten. In der letzten Minute Knoblauch, Schalotten und Rosmarin zugeben und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



Verbene trocknen

„Ich möchte gern Verveine- bzw. Verbeneblätter trocknen, damit ich auch im Winter davon Tee zubereiten kann. Wie muss ich vorgehen beim Trocknen und Aufbewahren?“

Christa Wolf, per Mail

Liebe Frau Wolf,

Sie können die Blätter locker auf einem Tuch oder Brett verteilen und an einem dunklen, trockenen und warmen Ort lagern. Sie dürfen dabei nicht zu dicht aneinanderliegen, da sie sonst schimmeln könnten. Nach 10–12 Tagen, wenn sie gut durchgetrocknet sind, füllen Sie sie am besten in dunkle Behälter, z.B. Blechdosen. Sie halten sich anschließend ca. 12 Monate. Danach lässt das Aroma nach.



WEIL KOCHEN NIEMALS LANGWEILIG WIRD

„Jedes Mal, wenn ich des Kochens etwas müde geworden und der Meinung bin, es gäbe nichts Neues mehr unter der Sonne, kommt ihr mit einem Heft daher, das es in sich hat. So auch heute, als ich die neue Ausgabe durchblätterte. Mit Blick auf meine mich um Längen überragenden Stapel an Kochheften beschloss ich darüber nachzudenken, mein Abo zu kündigen. Und dann das neue Heft mit so vielen tollen Rezepten, dass in meinem Kopf sofort die Planungen für die nächsten Wochenenden und Einladungen anliefen. Ich kann nur sagen: Weiter so – ihr seid spitze!“

Edeltraud Fichtner, Kirchendemenreuth

Liebe Frau Fichtner,
vielen Dank! Wir tun, was wir können.

3 AUSGABEN TESTEN



Ganz nach Ihrem Geschmack.

Freuen Sie sich mit »essen & trinken« auf Genuss-Trends, köstliche Rezepte und viele wertvolle Tipps, mit denen Sie jedem Anlass die ganz besondere Note verleihen. Testen Sie 3 Ausgaben und sparen Sie 33%.

Gleich bestellen!

Ja, ich möchte diese Vorteile mit »essen & trinken« genießen:

- **Frisch auf den Tisch**
Jede Ausgabe pünktlich und portofrei im Briefkasten
- **Inspiration für jeden Anlass**
Abwechslungsreiche Gerichte, die gelingen
- **Günstig – 33% sparen**
3 Ausgaben für nur 9,80€

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

 **www.essen-und-trinken.de/miniabo**
Bitte Bestellnummer angeben: 026M046

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 Inlandspreise inkl. MwSt. & Versand. Weitere Infos: www.essen-und-trinken.de/miniabo



Frühstück zum Abendbrot

„Liebe »e&t«, lieber Jürgen Büngener, als ich das Rezept ‚Curry-Eiersalat mit Garnelen‘ (»e&t« 9/2020) las, fand ich es eigentlich nur interessant. Aber als ich es zubereitet hatte, fand ich es sensationell. Ich habe den Salat mit Nordseekrabben gemacht. Und, lieber Jürgen, Sie haben vollkommen recht: Es ist ein Abendbrot und kein Frühstück.“

Sabine Barth, Wunstorf

Liebe Frau Barth, wir sind ganz bei Ihnen: Feiern wir die Feste, wie sie fallen. Jede Tageszeit hat ihre Sensationen.

Fromage, fromage!

„Beim Durchstöbern alter »e&t«- Jahrgänge stieß meine Mutter (langjährige Abonnementin, drei der Kinder haben inzwischen auch ein Abo) auf einen Beitrag über die Fromagerie Durand in Camembert. Wir sind große Fans französischer Weichkäse und wollten gern eine größere Bestellung tätigen. Auf mehrere Anfragen per E-Mail und Kontaktformular erhielt ich leider keine Antwort. Wissen Sie, ob es weiterhin möglich ist, Camembert nach Deutschland zu bestellen? Haben Sie einen direkten Kontakt? Ihre Tipps für besondere Produkte sind eine große Bereicherung für uns. Eben haben wir Salz bei der Saline Luisenhall bestellt (»e&t« 2/2020).“

Anna Roderus, Pilsach

Liebe Frau Roderus, wir verweisen gern z. B. auf Wolfram Schreier, Käse-Kenner und -Affineur aus Singen. Er führt vorzügliche französische Weichkäse, die er auf Bestellung gekühlt versendet. Hier finden Sie seine Auswahl: www.kaesereich-frankreich.de. Wir haben ihn in »e&t« 7/2014 vorgestellt, falls Sie Ihr Archiv nutzen und etwas nachlesen möchten. AOC-zertifizierte Bio-Camemberts aus der Normandie (u. a. von Francine und Patrick Mercier) finden Sie z. B. bei Käse Baumann unter <http://shop.kaese-baumann.de>.



Mit neuem Boden

„Für Freunde möchte ich die Himbeer-Panna-cotta-Tarte aus »e&t« 7/2020 zubereiten, allerdings hat der Mann meiner Freundin eine schwere Nussallergie. Wodurch könnte ich die gemahlene Haselnüsse und das Mandelmehl im Teig ersetzen?“

Anja Bertrand, per Mail

Liebe Frau Bertrand, Sie könnten ersatzweise einen Mürbeteigboden backen und ihn mit etwas Kakaopulver aromatisieren.



Windbeutel in Reserve

„Ich kann doch wohl Windbeutel, fertig gebacken und aufgeschnitten ohne Füllung, einfrieren? Gedacht als Reserve für süße und herzhaftere Füllungen.“

Susanne Sölter, Hamburg

Liebe Frau Sölter, ungefülltes Brandteiggebäck – und dazu zählen Ihre gefragten Windbeutel – lässt sich generell gut einfrieren. Bei Bedarf im Backofen bei 180 Grad für 5 Minuten auftauen, abkühlen lassen und nach Belieben füllen: mit Pfirsich-Maracuja-, Eierlikör-, Preiselbeersahne... mit herzhafter Frischkäse-, Meerrettich-Ricotta-Creme... Vorratshaltung macht da schon Sinn.

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 158.



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

Schalten Sie den Alltag ab. Nicht den Geist.

Erleben Sie mit der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung anspruchsvolles Lesevergnügen mit den großen Themen aus Politik, Wirtschaft, Kultur, Gesellschaft und Wissen.

**NEU: Jetzt auch als
Multimedia-Ausgabe**



- Vertiefende Hintergründe und Perspektiven zu vielfältigen Themen
- Spannende Erzählstücke, scharfsinnige Analysen und mutige Standpunkte
- Die neue Multimedia-Ausgabe: für eine schnelle und intuitive Nutzung auf allen Endgeräten, angereichert um multimediale Inhalte

Jetzt 3 Wochen kostenlos testen: faz.net/fas-lesen

Das hat Format

In einer neuen Video-Serie gibt unser Redakteur Benedikt Ernst sein Getränke-Wissen jetzt auch digital zum Besten. Was Neues zum Schmökern haben wir außerdem für Sie



Bei „Besser trinken mit Ben“ wird nicht hinter, sondern vor den Kulissen getrunken

Jetzt im Netz



Wissen und Durst

— Ist Champagner sein Geld wert? Wie schmeckt eigentlich alkoholfreier Gin? Und warum sprechen neuerdings alle von Naturwein? Ob im Büro oder auf dem Gang: Unser Getränke-Redakteur Benedikt Ernst wird von seinen Kolleginnen regelmäßig mit Fragen gelöchert. Für unser neues Format „Besser trinken mit Ben“ wurden ihm die drängendsten Fragen vor der Kamera gestellt, und er beantwortet sie in aller gebotenen Seriosität und Ausführlichkeit – unterfüttert von amüsanten Anekdoten, die das Thema mit sich bringt. **Jeden Freitag gibt es ein neues Video auf www.essen-und-trinken.de/getraenke**



FÜR DIE SEELE

VOLLES ROHR

Ob Nudelauflauf, Pizza oder süßes Gebäck: Nichts sorgt zuverlässiger für glückliche Gesichter am Tisch als ein gelungenes Ofengericht – und selbst der Koch bleibt entspannt. Im neuen »Chefkoch« SPEZIAL widmen sich unsere Kolleginnen den besten Rezepten vom Blech und vom Rost, von deftigen Braten über kreative Veggie-Küche bis hin zum verführerischen Kuchen für die Einladung zur sonntäglichen Kaffeetafel. **Ab 8.10. für 4,90 Euro am Kiosk**



FÜR DIE LINIE

OHNE REUE DURCH DEN HERBST

Wenn uns eine Sache wirklich schwerfällt, dann der Verzicht. Darum bleibt die Low-Carb-Küche unser Dauerbrenner, wenn es darum geht, Gewicht zu reduzieren oder zu halten. Im neuen »essen&trinken Für jeden Tag« LOW CARB finden Sie 69 Rezepte mit wenig Kohlenhydraten – saisonal, kreativ und absolut alltagstauglich. Und keine Sorge: Auf Süßes haben unsere Kolleginnen auch nicht verzichtet. **Ab 6.10. für 4,90 Euro am Kiosk**

Text: Benedikt Ernst

VOX



HEISS. HEISSER.

HENSSLER

ab 25. OKT SO 20:15

**GRILL DEN
HENSSLER**

und auf **TVNOW**

„Welcher Wohntrend
passt zu dir? Hör auf dein
Bauchgefühl.“

NEU
im Handel

HOLLY – das Magazin der international bekannten Interior-Bloggerin Holly Becker von decor8. Holly hat ein einzigartiges Gespür für Wohntrends. Tauche ein in ihre Welt voller inspirierender Orte und Menschen, entdecke mit ihr einfache Styling-Ideen und die neuesten Designs und lerne ihre Freunde kennen.



MACH JEDEN TAG ZUM HOLLY-DAY.



Nur die besten Stücke aus Wald, Wiese und Teich gibt's im neuen BEEF!-Buch



Herzhafte Heimatgefühle

— In der zehnten Ausgabe der Kochbuchreihe „Meisterstücke für Männer“ aus dem Hause BEEF! dreht sich alles um unsere kulinarische Heimat. Mit emotionalen Produzentengeschichten, Einblicken in tief verwurzelte Traditionen und ausgefeilten Rezepten zeigen die Kollegen auf eindruckliche Weise, dass die Regionalküche weit mehr ist als nur das Trendthema der Stunde. Fleisch und Wurst spielen dabei wie immer die Hauptrollen, ohne dabei regionaltypische Obst- und Gemüsesorten, Fisch-Spezialitäten und Getränke außer Acht zu lassen. Ein bildstarkes Kochbuch, das sich auf zeitgemäße Weise auf das Ursprüngliche besinnt. Ab 7.10. für 39,90 Euro im Buchhandel

Reformhaus



Natürlich besser
... für mich!

Reformhaus® - das Fachgeschäft für natürliche Nahrungsergänzung.

Von Hand geerntet

In Ihrem Reformhaus® legen wir größten Wert auf eine sorgsame Herstellung und höchste Qualität. Das zeigt sich natürlich auch bei der vielseitigen Produktpalette unserer Eigenmarke.

Das Hagebuttenpulver von Reformhaus® Plus wird naturstoffschonend aus den Früchten der Hagebuttensorte *Rosa canina L.* hergestellt. Diese stammen aus kontrolliert biologischem Anbau, werden von Hand geerntet und schonend getrocknet. Das Nahrungsergänzungsmittel kann auf vielfältige Weise eingesetzt werden - in Joghurts, Smoothies, Müslis oder Süßspeisen.

Bereichern Sie Ihre tägliche Ernährung mit einer natürlichen Vitamin-C-Quelle - natürlich mit Ihrem Reformhaus®.



Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Vorrang sollte immer eine natürliche Ernährungs- und Lebensweise haben. Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

VORSCHAU



1

Im Ganzen:
gefüllte Ente mit
Gemüsechips
und Apfel-Confit

IM NÄCHSTEN HEFT

1 Festliche Menüs

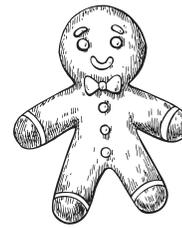
Mit Ente, mit Reh, mit Zander, fleischfrei oder schnell gemacht – vier Weihnachtsmenüs in drei Gängen für rundum schöne Tage

2 Essbare Geschenke

Mandel-Quinoa-Crossies, Grapefruit-Aperol-Konfitüre, Cheddar-Cracker, Saiblings-Pâté... Feine Ideen zum Selbermachen

3 Göttliches Gemüse

Linseneintopf mit Kale und Kürbis, Pilz-Risotto mit Radicchio, ein vegetarischer Shepherd's Pie und eine ziemlich rote Bete-Tarte



Lebkuchen

Wo das Würzgebäck in elfter Generation noch traditionell von Hand gemacht wird

2

Von Herzen:
Passionsfruchtessig
und Orangenöl



3

Mit Pilzen:
Risotto
mit Portwein-
Balsamico-Reduktion



Plus
Trüffel-Suche
im Piemont

Das Dezember-Heft erscheint am **11. November 2020**.
Bis dahin täglich im Internet unter www.essen-und-trinken.de

FÜR FRAUEN, DIE IHREN WEG GEHEN



Jetzt zwei Ausgaben EMOTION gratis testen unter:

www.emotion.de/essenundtrinken

oder 040 - 55 55 3810 (Best.-Nr.: 1920345)

ALLE REZEPTE AUF EINEN BLICK

55
Rezepte

Mit Fleisch



Bud-Spencer-Pfanne
Seite 170



Ente Seite 97



Köttbullar Seite 22



Maishähnchen mit
Currysauce Seite 58



Pho bo Seite 137



„Salty Dutch Baby“-
Pfannkuchen Seite 74



Schinkencreme
Seite 12



Indischer Sloppy Joe
Seite 62



Wildschwein-
Bratwürste Seite 74



Wildschwein-Hack-
braten Seite 73



Wildschweinnacken
Seite 70



Wildschwein-Roll-
braten Seite 70

Vegetarisch



Blumenkohl mit
Sesamsauce Seite 57



Buchweizen-Ravioli
Seite 127



Gesalzenes, getrock-
netes Eigelb Seite 154



Gemüse-Tajine mit
Kumquats Seite 148



Kapuzinerknole und
Sauerklee Seite 158



Kartoffel-Süßkartoffel-
Auflauf Seite 86



Kürbis-Miso-Suppe
Seite 60



Linsensalat mit gerös-
tetem Kürbis Seite 59



Mac, Egg and Cheese
Seite 154



Miso-Kartoffeln, Tofu
und Bohnen Seite 86



Rotkohlsalat mit
Granatapfel Seite 74



Salz-Kumquats
Seite 148



Sellerie, im Salzteig
gebacken Seite 150



Szechuan-Bratkartof-
feln mit Salat Seite 87

Mit Fisch



Möhrensuppe mit
Forelle Seite 91



Nudel-Paella mit
Garnelen Seite 61



Pasta, Kichererbsen
und Lachs Seite 64



Rotbarsch mit Sello-
riestampf Seite 93



Aprikosen-Mohn-Kringel Seite 46



Baumkuchen Seite 142



Bunte-Bete-Pies mit Meringue Seite 152



Erdnuss-Makronen Seite 50



Kokos-Limetten-Wölkchen Seite 54



Lebkuchen-Pavlova Seite 111



Macadamia-Florentiner Seite 54



Mandarinen-Mousse mit Kuchen Seite 144



Mandel-Flan mit Cranberry-Grütze Seite 93



Mini-Nougat-Amerikaner Seite 52



Schweizer Nuss-Stängli Seite 46



Orangen-Parfait Seite 111



Pistaziencreme mit Orangen Seite 108



Pistazienkipferl Seite 45



Schoko-Mousse mit Florentiner Seite 108



Schoko-Pinienkern-Kekse Seite 46



Spekulatiussterne Seite 45



Walnuss-Toffees Seite 52

ALPHABETISCHES REZEPTVERZEICHNIS

A Almond Fizz	* 27
Aprikosen-Mohn-Kringel	* 46
B Baumkuchen	** 142
Blumenkohl mit Sesamsauce	* 57
Buchweizen-Ravioli	** 127
Bud-Spencer-Pfanne	* 170
Bunte-Bete-Pies mit Meringue	** 152
E Eigelb, gesalzenes, getrocknetes	** 154
Ente	** 97
Erdnuss-Makronen	* 50
F Flapjacks (Müsli-Kekse)	* 51
G Gemüse-Tajine mit Salz-Kumquats und Fenchelsalat	* 148
Gremolata, Bohnen und Wirsing	** 73
K Kapuzinerknolle, gebratene, und Sauerklee	* 158
Kartoffel-Süßkartoffel-Auflauf	* 86
Kartoffel-Wirsing-Füllung	* 127
Köttbullar	* 22
Kokos-Limetten-Wölkchen	** 54
Kürbiskern-Pesto	* 75
Kürbis-Miso-Suppe	* 60
L Lebkuchen-Pavlova	** 111
Linsensalat mit geröstetem Kürbis	* 59
M Macadamia-Florentiner	** 54
Mac, Egg and Cheese	* 154
Maishähnchen mit roter Currysauce	* 58
Mandarinen-Mousse mit Baumkuchen-Croûtons	** 144
Mandel-Flan mit Cranberry-Grütze	* 93
Mini-Nougat-Amerikaner	* 52
Miso-Kartoffeln mit Bohnen und Tofu	* 86
Möhrensuppe mit Forellen-Topping	* 91
N Nudel-Paella mit Garnelen	* 61
Nuss-Stängli, Schweizer	* 46
O Orangen-Parfait, geflammtes	** 111
P Pasta mit Kichererbsen und Lachs	* 64
Pecannuss-Leckerli	** 50
Pho bo	** 137
Pistaziencreme mit marinierten Orangen	** 108
Pistazienkipferl	* 45
R Rotbarschfilet, Meerrettich-Trauben-Sauce und Selleriestampf	* 93
Rote-Bete-Püree	* 128
Rotkohlsalat mit Granatapfel	* 74
S „Salty Dutch Baby“-Pfannkuchen mit Wildschwein-Hackfleisch	** 74
Salz-Kumquats	* 148
Schinkencreme	* 12
Schokoladen-Mousse mit Florentiner	* 108
Schokoladen-Pinienkern-Kekse	* 46
Sellerie, im Salzteig gebackener, mit Kaeshi-Sauce	* 150
Sloppy Joe, indischer	* 62
Spekulatiussterne	* 45
Szechuan-Bratkartoffeln mit Spitzkohlsalat	* 87
W Walnuss-Toffees	** 52
Wildschwein-Bratwürste mit Gelbe-Bete-Tomaten-Ketchup und geschmorten Zwiebeln	* 74
Wildschwein-Hackbraten, Piment-Joghurt und Ducca-Butter	* 73
Wildschweinnacken, Süßkartoffel-Rösti und Schwarzwurzeln	* 70
Wildschwein-Rollbraten	* 70
Wirsing-Chips und Petersilienwurzelsauce	* 128

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH ** MITTELSCHWER *** ANSPRUCHSVOLL

UNSERE TITELREZEPTE

Bärenstarke
Bohnenpfanne:
würzig, warm und
am nächsten Tag
noch mal so gut



HEGE MARIE KÖSTER

»e&t«-Köchin

„Bud-Spencer-Filme hab' ich als Kind geliebt. Bud Spencers Leib-&-Magen-Speise hab' ich erst jetzt entdeckt.“

Bud-Spencer-Pfanne

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 200 g geräucherter Speck (am Stück)
- 150 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Pfefferschote
- 2 Dosen schwarze Bohnen (à 400 g Füllmenge; ersatzweise Kidneybohnen)
- 1 Tl getrockneter Thymian
- 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Tl geräuchertes Paprikapulver
- 2 El Tomatenmark
- 2 kleine Dosen stückige Tomaten (à 400 g Füllmenge) • Salz • Pfeffer
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 Stiele Koriandergrün
- 200 g Schmand

1. Speck erst in Scheiben, dann in Stifte schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Pfefferschote putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Für extra Schärfe die Kerne mitverwenden. Bohnen in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen.

2. Speck im breiten Topf knusprig auslassen. Zwiebeln, Knoblauch und Pfefferschoten zugeben und bei mittlerer Hitze und 3–4 Minuten andünsten. Gewürze und Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Bohnen und Tomaten zugeben, unter Rühren aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 10 Minuten kochen lassen.

3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, nur das Weiße und Hellgrüne in feine Scheiben schneiden. Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Bud-Spencer-Pfanne mit Schmand, Frühlingszwiebeln und Koriander servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 24 g E, 27 g F, 30 g KH = 503 kcal (2105 kJ)

Das schnellste
Rezept dieser
Ausgabe

GUTEN ABEND!

Auch die Engel essen Bohnen. Wir empfehlen da die kleinen schwarzen: Mit feiner Würze begleiten sie Speck, Zwiebeln und Tomaten. Manchmal mögen's Engel auch etwas schärfer, dann geben sie noch ein paar Chiliflocken dazu. Halleluja!

Lesen Sie mich durch,
ich bin Arzt!



Gemeiner Unterschied
Warum Frauen
anders abnehmen
als Männer

Vitamin-Pillen
Lohnt sich das?

Starke Abwehr
So füttern Sie
Ihr Immunsystem

Tipps für den Alltag
50 Fragen und
50 Antworten

**Alles, was
Sie über gute
Ernährung wissen
müssen**

Ein ganzes Heft rund um unser Essen

**Kostenloses
Probeheft***

unter
www.stern.de/hirschhausen-lesen
oder
040 / 55 55 78 00
(Aktionsnummer: 1936305)

LESEN SIE SICH GESUND.

* Sie erhalten eine Ausgabe HIRSCHHAUSENS STERN GESUND LEBEN kostenlos zum Testen. Wenn Sie sich danach nicht beim Kundenservice melden, lesen sie nach Ablauf der Testphase HIRSCHHAUSENS STERN GESUND LEBEN für zzt. nur 5,80 € pro Ausgabe bzw. für 34,80 € für 6 Ausgaben (ggf. inkl. eines Sonderheftes für zzt. 5,80 €) weiter.

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](https://www.edeka.de/wirundjetzt)

Wir  Lebensmittel.

