

# essen & trinken

**Erdbeeren**  
**HIMMLISCHE**  
**KUCHEN UND**  
**DESSERTS**

*Leicht und gesund*

**KÖSTLICHER  
SPARGEL**

*Als Salat,  
Pasta oder im  
Schmarren*

**SCHNELL  
GEKOCHT**  
7 Ideen für  
den Alltag

**VEGETARISCH  
FÜR GÄSTE**  
Drei Gänge, die  
man nie vergisst

*Das große  
Grill-Vergnügen*

Rinderfilet,  
Garnelen und  
viel Gemüse –  
so grillen  
Genießer

Laden Sie zum Barbecue mit Spareribs, Garnelen und der besten Grillsauce der Saison. Das wird ein Spaß!



4 190766 004902 06



# Eine Frage des Gefühls

Meeresfrüchte sind kapriziöse Geschöpfe. Ein paar Sekunden zu viel und alle Zartheit ist verbraten. Doch Zeit ist nicht alles. Wir zeigen, wie man Pulpo im eigenen Saft sanft gart, edle Jakobsmuscheln glasig mariniert und dass Riesengarnelen schon mal Köpfcchen brauchen

REZEPTE JÜRGEN BÜNGENER FOTOS THORSTEN SUEDFELS  
STYLING KATRIN HEINATZ TEXT INKEN BABERG

## PULPO MIT BLATTSALATSAUCE

Langsam vorgaren, flott anbraten – und so ein Pulpo schmeckt zart wie Huhn. Mit salatfrischer Sauce und fein gewürfeltem Röstgemüse. **Rezept Seite 113**

*Der **PULPO** schmort zunächst eine Stunde milde im eigenen Saft. Dabei löst sich das Collagen und das Fleisch wird mürbe und saftig.*



Teller: Silvie Coquet; Schale: Fürstenberg; Besteck: Cutipol. Adressen Seite 138



## MEERESFRÜCHTE-GAZPACHO

Eiskalt serviert so richtig samtig: pürierte Paprika-Gurken-Suppe mit von Roter Bete rot mariniertem Muschelfleisch – was für eine Gaumenschmeichelei! **Rezept rechts**

**JAKOBSMUSCHELN** sind tiefgekühlt, mit und ohne Schale und Rogen erhältlich. Glasig gegart bleibt ihr Muskelfleisch so zart, wie es sein soll.

Foto links

## MEERESFRÜCHTE-Gazpacho

\* EINFACH, KALORIENARM, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### MUSCHELN

- 1 Schalotte (ca. 30 g)
- 2 El Olivenöl
- 100 ml Wermut (z. B. Noilly Prat)
- ½ Tl helle Senfsaat
- ½ Tl getrockneter Estragon
- 50 ml Rote-Bete-Saft
- Fleur de sel
- Pfeffer
- 4 Jakobsmuscheln (à ca. 40 g, küchenfertig, ohne Rogen; beim Fischhändler vorbestellen)

### SUPPE

- ½ Brötchen
- 1 rote Pfefferschote
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 El Olivenöl
- Fleur de sel
- 2 Stangen Staudensellerie mit Grün (ca. 150 g)
- 2 Tomaten (ca. 200 g)
- 1 Salatgurke
- 1 weiße Zwiebel
- 2 orangefarbene Paprikaschoten (à 250 g)
- 150 ml Fischfond
- 5–6 El Chardonnay-Essig (ersatzweise Weißweinessig)
- 1 Stiel Dill

**1.** Für die Muscheln Schalotte in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Mit Wermut ablöschen, Senfsaat und Estragon zugeben und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Rote-Bete-Saft auffüllen und mit ½ Tl Fleur de sel und Pfeffer würzen. Kurz aufkochen lassen, Jakobsmuscheln zugeben und beiseitestellen. 1 Stunde marinieren, dabei die Muscheln öfter wenden.

**2.** Für die Suppe das Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in eine Schale geben. Pfefferschote putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch grob hacken. Pfefferschote und Knoblauch zum Brötchen geben und mit 5 El Wasser, Olivenöl und 1 Tl Fleur de sel mischen.

**3.** Vom Sellerie das Grün abzupfen und in kaltem Wasser beiseitestellen. Sellerie waschen, putzen, entfädeln und in 1–2 cm große Stücke schneiden. Tomaten grob in Stücke schneiden. Gurke schälen und grob in Stücke schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Paprika putzen, vierteln, entkernen und grob in Stücke schneiden. Sellerie, Tomaten, Gurke, Zwiebeln und Paprika in den Küchenmixer geben und mit dem Fischfond sehr fein pürieren. Gazpacho mit Essig und Fleur de sel abschmecken und durch ein feines Sieb streichen, dabei das Fruchtfleisch durch das Sieb drücken. Gazpacho mindestens 1 Stunde kalt stellen.

**4.** Dillspitzen von den Stielen zupfen. Jakobsmuscheln aus der Marinade nehmen, mit Küchenpapier abtupfen und waagrecht in je 3 gleich dünne Scheiben schneiden. Gazpacho in Schälchen anrichten und mit Jakobsmuscheln belegen. Mit Selleriegrün und Dill garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunden plus Kühl- und Marinierzeit 2 Stunden  
**PRO PORTION** 10 g E, 10 g F, 14 g KH = 217 kcal (908 kJ)

Foto Seite 111



## PULPO mit Blattsalatsauce

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 1 frischer Pulpo (ca. 1 kg; beim Fischhändler vorbestellen)
- Fleur de sel
- 1 Tl Koriandersaat
- 100 ml trockener Rotwein
- 80 g Schalotten
- 10 g Butter
- 200 ml trockener Weißwein
- 2 Mini-Römersalate (ca. 300 g)
- 600 g große festkochende Kartoffeln
- 150 g Möhren
- 150 ml Fischfond
- 150 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- 5–6 El Olivenöl
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 2 Stiele Kerbel

**1.** Pulpo unter fließend kaltem Wasser waschen. Pulpo tropfnass mit 1 Tl fleur de sel, Koriander und Rotwein in einen großen flachen Topf (oder in eine große Pfanne) geben. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 1 Stunde garen. Nach 30 Minuten wenden. Pulpo herausnehmen und abkühlen lassen.

**2.** Inzwischen Schalotten in feine Würfel schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Römersalat putzen, waschen, abtropfen lassen, in Streifen schneiden und beiseitestellen. Kartoffeln und Möhren schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. Fischfond zum eingekochten Weißwein geben und auf die Hälfte einkochen. Sahne zugeben und auf 250 ml einkochen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt beiseitestellen.

**3.** Pulpo in 4–6 cm große Stücke schneiden, dabei das harte Mundwerkzeug entfernen. Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Pulpo darin 2 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Schaumkelle herausnehmen. Kartoffeln und Möhren in die Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze in 8–10 Minuten goldbraun braten.

**4.** Inzwischen die Sauce kurz aufkochen, mit dem Salat in den Küchenmixer geben und sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Kerbelblätter von den Stielen zupfen. Pulpo zu den gebratenen Kartoffeln geben, kurz erwärmen und mit der Blattsalatsauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Kerbel garnieren und mit der restlichen Sauce servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:40 Stunden  
**PRO PORTION** 45 g E, 29 g F, 38 g KH = 618 kcal (2590 kJ)

**Tipp** Den lieblich-süßlichen Kochfond nach Belieben mit 50 ml Wermut (z. B. Noilly Prat) auf die Hälfte einkochen und mit 1–2 El Aceto balsamico und Fleur de sel abschmecken – so wird's pikanter. Sauce eventuell mit etwas Speisestärke binden – die festere Konsistenz erzeugt ein anderes Mundgefühl: Die Sauce bleibt länger im Mund und kann ihr Aroma nachhaltiger entwickeln.

## RIESENGARNELEN MIT ESTRAGON-TOMATEN

Edel, eiweißreich und – so was von gut! Zur Garnele gibt's Cremepüree vom Blumenkohl mit süßsauer marinierten Tomaten und wermutfeiner Erbsensauce. **Rezept rechts**

Die Packungsangabe verrät die Größe der **GARNELEN**: „13–15“ heißt 13–15 Stück mit Kopf pro kg. Wir braten die Tiefseebewohner hier im Ganzen mit Kopf – so bekommen ihr Fleisch noch mehr Aroma.

Weine zum  
Seafood auf  
Seite 116



Teller, Becher: Fürstenberg; Besteck: Cutipol. Adressen Seite 138

Foto links

## RIESENGARNELEN mit Blumenkohl-püree und Estragon-Tomaten

★ EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### TOMATEN

- 2 El Weißweinessig
- 1 Tl Akazienhonig
- Fleur de sel
- Pfeffer
- 3 El Olivenöl
- 2 Stiele Estragon
- 4 gelbe Kirschtomaten
- 8 rote Kirschtomaten

### SAUCE

- 50 g Schalotten
- 10 g Butter
- 80 ml Wermut (z. B. Noilly Prat)
- 150 ml trockener Weißwein
- 100 ml Fischfond
- 100 ml Schlagsahne
- 150 g TK-Erbesen
- Salz
- Pfeffer

### Muskat

- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschalen

### PÜREE

- 1 Blumenkohl (ca. 1 kg)
- 150 g Kartoffeln
- Salz
- 30 g Butter (weich)
- Pfeffer
- Muskat

### GARNELEN

- 12 Riesengarnelen (à ca. 80 g, mit Kopf und Schale)
- 4–5 El Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen (angedrückt)
- Salz
- Pfeffer
- 3 Stiele glatte Petersilie

**1.** Für die Tomaten Essig mit Honig, etwas Fleur de sel, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Estragonblätter von den Stielen zupfen, fein schneiden und unterrühren. Tomaten in kochendem Wasser 8–10 Sekunden blanchieren und sofort in eiskaltem Wasser abschrecken. Tomaten vorsichtig häuten, ins Dressing geben und mindestens 30 Minuten ziehen lassen, dabei öfter mischen.

**2.** Für die Sauce Schalotten in feine Würfel schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Mit Wermut ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Mit Weißwein und Fond auffüllen, auf die Hälfte einkochen.

**3.** Inzwischen für das Püree Blumenkohl putzen und in Röschen schneiden, Strunk in 1–2 cm große Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in 1–2 cm große Stücke schneiden. Kartoffeln mit Blumenkohlröschen und -strunk in kochendem Salzwasser in 15–18 Minuten gar kochen.

**4.** Sahne und 100 g Erbsen zur Sauce geben. 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenschale abschmecken. Mit dem Schneidstab sehr fein pürieren, restliche Erbsen zugeben und abgedeckt warm stellen.

**5.** Blumenkohl und Kartoffeln abgießen, Butter zugeben und mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und warm stellen.

**6.** Garnelen trocken tupfen. Olivenöl in einer großen Pfanne mit dem Knoblauch erhitzen, Garnelen darin auf jeder Seite 2–3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne von der Herdplatte ziehen. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden. Garnelen mit Erbsensauce, Blumenkohl-püree und Estragon-Tomaten auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 43 g E, 37 g F, 44 g KH = 730 kcal (3067 kJ)

Mein Wunsch ist es, Ihnen die türkische Küche und den Spaß am Kochen näherzubringen.

Ali Güngörmüs

Sterne Koch  
Ali Güngörmüs  
auf kulinarischer  
Reise in seine  
Heimat!



€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)  
ISBN 978-3-8310-2786-6

**DK** BLEIBEN SIE  
NEUGIERIG.

Mehr DK Bücher finden Sie im Buchhandel  
oder auf [www.dorlingkinderstey.de](http://www.dorlingkinderstey.de)