

Aus Liebe zum Kochen

www.essen-und-trinken.de • 7/2025 • 5,50 €

# essen & trinken

*Zeit für  
Aperitivo*

Fingerfood &  
Lieblingsdrinks

**SAUER-  
KIRSCHEN**  
IN KUCHEN,  
MOUSSE  
UND  
TIRAMISU

**TREND**  
KARTOFFEL-  
WRAPS

## Sommer, Sonne, Salate

Bohnen-Brot-Salat  
mit Hähnchen und  
Kräuter-Dressing

Acht neue Rezepte für Genießer – mit frischem Grün und feinen Extras







# Natürlich besser leben.



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

**STAATL.  
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von Sodbrennen bei Erwachsenen. Staatsl. Fachingen Heilwasser regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand der Information: 08/2022. **Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · [www.fachingen.de](http://www.fachingen.de)**



## Liebe Leserin, lieber Leser,

falls Sie noch nie etwas von Kartoffel-Wraps gehört haben sollten, sind Sie in guter Gesellschaft. Nicht alle bei uns im Team kannten das Trendrezept. Die hauchdunn gehobelten Kartoffelscheiben, die überlappend, mit Käse bestreut im Ofen zu einer knusprigen Platte gebacken werden, sind bei TikTok und Instagram schwer angesagt. Und da Likes und Posts Appetit machen, aber nicht satt, haben wir uns in die Küche begeben und den Hype auf die Probe gestellt – fünf Rezepte kamen dabei heraus: enorm gut aussehend, überhaupt ziemlich top (siehe Top5, Seite 140). Und wo wir schon mal da waren, haben wir gleich weitergemacht – haben feine Kalbsgerichte entwickelt (ab Seite 36) und das Überraschungspotenzial sommerlicher Salate erprobt (ab Seite 22). TikTok, wie die Zeit vergeht. Genießen Sie sie – mit allen Sinnen.

Herzlichst, Ihre

**ARABELLE STIEG**  
Redaktionsleitung

**ACHIM ELLMER**  
Küchenchef

*Neu*



## EINER FÜR ALLES

Im Alltag freuen wir uns über Rezepte, die schnell und unkompliziert sind. 82 davon haben wir Ihnen in unserem neuen SPEZIAL „One Pot – Einfach gut kochen“ zusammengestellt. Das Schöne daran: Sie sparen nicht nur bei der Zubereitung Zeit, sondern auch beim Abwasch. Denn alles lässt sich in einem Topf, einer Pfanne oder auf dem Blech garen.

Für 8,90 Euro am Kiosk oder zu bestellen (zzgl. Versand) über [www.essen-und-trinken.de/sonderhefte](http://www.essen-und-trinken.de/sonderhefte) oder Sie scannen den QR-Code





# Inhalt



# 22

Frisch aufgelegt:  
Sommersalate,  
die auch Gäste  
begeistern

## ESSEN

- 8 Saison**  
Warum wir die Makrele jetzt wärmstens empfehlen können – etwa als Einlage für aromatische Tomatensuppe
- 20 Guten Morgen**  
Spiegelei der besonderen Art: mit Salbei und Salzzitrone
- 22 Neue Salate**  
Üppig und immer überraschend: Unsere Kreationen verbinden frisches Grün mit würzigen Extras
- 36 Feines mit Kalb**  
Von Kotelett bis Bäckchen – kombiniert mit Kräutern und viel Gemüse kommt Kalbfleisch herrlich sommerlich daher
- 44 Die schnelle Woche**  
Pasta, Kaltschale oder Kräuter-Dorade – sieben Rezepte, die im Alltag einfach Spaß machen
- 66 Aprikosen**  
Als fruchtige Komponente zu Fleisch und Fisch oder süß in feinem Gebäck – fünf Rezepte mit den Stars der Saison
- 78 Vegetarisch**  
Tortelloni, Pide oder Tacos – unsere Gemüseküche kommt wunderbar weltgewandt daher
- 88 Veganer Liebling**  
Genuss ohne tierische Produkte: würzige Reismudeln
- 96 Pasta des Monats**  
7. Folge: Selbst gemachte Spaghetti alla chitarra mit Guanciale und Erbsen
- 102 Einladung zum Aperitivo**  
Drei coole Drinks und feine Häppchen – das perfekte Programm für einen Sommerabend mit Freunden
- 112 Traumpaare**  
Tomate und Süßholz vertragen sich bestens
- 124 Kleine Helfer**  
Drei Rezepte mit Feta – einfach, schnell, lecker!
- 128 Kuchen und Desserts**  
Für Süßspeisen geboren: Sauerkirschen glänzen in Mousse, Windbeutel und Tiramisu
- 140 Top 5**  
Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten: Kartoffel-Wraps
- 146 Das letzte Gericht**  
Leicht in den Feierabend – mit Tomatensuppe und Knusperstangen



# TRINKEN

- 74 Gemixt**  
Mit Tequila und Chili – wir servieren Spicy Margarita
- 75 Getrunken**  
Was unser Getränke-Redakteur diesen Monat empfiehlt
- 76 Serie: Weinwissen**  
Eine Region kurz und knapp erklärt: 7. Folge: Languedoc



52

Gut eingespielt: Tapas und Wein in der Rioja



102

Klug ausgewählt: Snacks und Drinks für den Sommerabend



128

Fein abgestimmt: Tiramisu mit Sauerkirschen

# ENTDECKEN

- 12 Magazin**  
Hübsches für den Tisch, Öl und Essig für Salate und unsere neue Käse-Ecke
- 52 Unterwegs in der Rioja**  
»e&t«-Getränke-Redakteur Benedikt Ernst besuchte Winzerinnen und Winzer in Nordspanien und kam ganz beglückt zurück. Die Reportage
- 92 Heute für morgen**  
Wie das Projekt „Kantine Zukunft“ die Gemeinschaftsverpflegung in Berlin gesund und nachhaltig macht
- 94 Erkenntnisse aus der Küche**  
Das bisschen Haushalt: Tipps, die den Alltag erleichtern
- 118 Porträt**  
Zwei Sterne und jede Menge Auszeichnungen: Wie Rosina Ostler im Münchner „Alois“ Akzente setzt



# IN JEDEM HEFT

- 3 Editorial**
- 6 Making-of**
- 117 Impressum**
- 138 Unsere Leserseite**
- 143 Vorschau**
- 144 Rezeptverzeichnis**



# Wie wir arbeiten

In der Küche, im Studio und unterwegs in der Welt – spannende Begegnungen mit Menschen, denen Genuss am Herzen liegt



## Rebencheck

Es waren die charmanten und finessenreichen Gewächse von Sandra Bravo, über die »e&t«-Redakteur **Benedikt Ernst** vor einigen Jahren seinen Zugang zu den Weinen der Rioja gefunden hat. Für unsere große Reportage hat er sie endlich auf ihrem Weingut Sierra de Toloño besucht – wie auch einige ähnlich progressive Betriebe in der traditionsreichen Region. Sein Fazit: Die Menschen der Rioja sind ebenso faszinierend wie ihre Weine. Ab » **Seite 52**



## Brettljause

Dieser Speck schmeckt pur vom Brett. Dass sich Südtiroler Speck mit geschützter geografischer Angabe (g.g.A.) noch ganz anders zur Geltung bringen lässt, erlebte »e&t«-Redakteurin **Inken Baberg** (l.) beim Hamburger Presseworkshop in „Ellis Küche“. Elli Neubert (Mitte) servierte ihn zu Apfel-Carpaccio, Apfel-Sellerie-Tatar und lauwarmem Linsensalat. Dann gab's Franzbrötchen. Elli hatte Südtiroler Speck in Würfeln hinein-gebacken und reichte Vanillesauce dazu – es war der Hit des Abends. Unser Aperitivo-Rezept für Speck-Knusperstangen finden Sie auf » **Seite 108**



## Reifeprüfung

In der neuen „Käse-Ecke“ stellt »e&t«-Redakteur **Jonas Morgenthaler** (l.) jeweils eine besondere Sorte vor. Hier steht er mit seiner Tochter an seinem Lieblingsstand auf dem Wochenmarkt Grundstraße in Hamburg, wo Schauspieler und Käsefan **Flavio Kiener** (r.) köstliche Kreationen von „Jumi“ aus dem Emmental verkauft. » **Seite 13**



# GEO

DIE WELT MIT ANDEREN  
AUGEN SEHEN

# EXPEDITION MIT ANDEREN AUGEN SEHEN

Uns und unsere Welt immer  
wieder neu entdecken,  
Zusammenhänge verstehen,  
Perspektiven wechseln und  
neugierig bleiben. Das ist GEO.

Vom Scheitern und Leben  
Deutschlands erfolgreichster  
Expeditionskletterin lesen Sie  
auf [geo.de/entdecken](http://geo.de/entdecken)

