

Meisterküche

Redaktion: Klaus Brock

Süßes mit Früchten

Kaiserschmarrn mit Portweinkirschen und Beerensorbet	Seite 2
Karamellisierte Obsttarte	Seite 4
Erdbeerkuchen mit Mango	Seite 5
Schoko-Muffins	Seite 7
Spezialitäten mit Kaffee	Seite 8

Das Schöne am Sommer und kulinarisch reizvoll sind auch die vielen prallen Früchte, die jetzt bei uns reif werden - und die Speisen, die man aus ihnen zaubern kann.

Björn Freitag bereitet heute ein süßes Hauptgericht zu: einen zerteilten, fluffigen Pfannkuchen - das österreichische Nationalgericht "Kaiserschmarrn". Dazu serviert der Profikoch Portweinkirschen und ein Beerensorbet, das sich auch ohne Eismaschine herstellen lässt.

Meisterköchin Martina Kömpel kennt ein schnelles Rezept für eine knusprige Obsttarte. Eine süße Verführung, die nicht nur mit Pflaumen, sondern auch mit ganz vielen anderen Obstsorten hervorragend gelingt.

Martina und Moritz präsentieren ihren Erdbeerkuchen mit Mango. Er ist perfekt als Dessert oder passt auch auf jede Kaffeetafel. Für ihren wunderbaren Erdbeerkuchen backen sie den Biskuitboden natürlich selbst. Außerdem stellen sie ein Rezept für leckere Schoko-Muffins vor.

Zu den süßen Leckereien trinkt man gern einen Kaffee - das weiß auch Bartender Nic Shanker. Er macht sich auf die Suche nach neuesten Trends und kreiert einen Eiskaffee, den man so noch nicht gesehen hat.

Kaiserschmarrn mit Portweinkirschen und Beerensorbet

Rezept von Björn Freitag

Ein süßes Hauptgericht bereitet Björn Freitag heute zu: zerteilten fluffigen Pfannkuchen, ein österreichisches Nationalgericht, das dort „Kaiserschmarrn“ heißt. Das Luftige erhält der Pfannkuchen durch aufgeschlagenes Eiweiß, den besonderen Kick durch die Kombination von Puderzucker und Butter. Zu dem karamellisierten Gaumenschmaus serviert der Spitzenkoch Portwein-Kirschen und ein Beerensorbet, welches sich auch ohne Eismaschine herstellen lässt.



Zutaten für zwei Personen:

- 250 g Beeren (zum Beispiel Heidelbeeren, Johannisbeeren, dazu wegen störender Kerne nur wenige Brombeeren und Himbeeren)
- 150 g Zucker
- 50 g getrocknete Sauerkirschen
- 5 EL roter Portwein
- 2 bis 3 Sternanis
- 3 Eier
- ¼l Milch
- 125 g Mehl
- Salz
- 1 Vanilleschote
- 1 Bio-Zitrone
- 1 EL Pflanzenöl
- 2 EL Butter
- 2 EL Puderzucker
- frische Pfefferminze

Utensilien:

- Handmixer
- leistungsstarke(r) Küchenmaschine/Blender

Zubereitung:

Am Vortag Beeren putzen, waschen, trocknen und einfrieren. 100 Milliliter Wasser in einem Topf aufkochen. 100 Gramm Zucker einrühren. Drei Minuten kochen, erkalten lassen und den entstandenen „Läuterzucker“ über Nacht im Kühlschrank aufbewahren.

Die Sauerkirschen mit Portwein und Sternanis in einen Topf geben und bei geringer Hitze während der gesamten Zubereitungszeit erwärmen. Die für das Sorbet eingefrorenen Beeren aus dem Eisfach herausholen und bei Zimmertemperatur für etwa zehn Minuten leicht antauen lassen. Zwei kleine dickwandige Schüsseln, in denen später das Sorbet serviert werden soll, im Eisfach vorkühlen.

Die Eier trennen. Das Eiweiß in einer Glas- oder Metallschüssel mit dem Mixer aufschlagen, bis es steif ist. Die Schüssel zur Seite stellen. Dann in einer zweiten Schüssel mit dem Mixer das

Eigelb mit der Milch vermischen. Das Mehl, den Rest Zucker und die Prise Salz einrühren. Den Mixer zur Seite stellen und den Rest mit einem Löffel einrühren: Eine Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark mit der Messerspitze herauslösen. Von der Zitrone mithilfe einer feinen Reibe etwas Schale lösen. Alle Zutaten verrühren und nun den Eischnee vorsichtig unterrühren.

Eine Pfanne mit dem Öl und einem Esslöffel Butter erhitzen. Den Teig in die Pfanne füllen und bei mittlerer Hitze (etwa Stufe 4) für circa acht Minuten in Ruhe erhitzen.

Die Beeren in die Küchenmaschine/den Blender geben, dazu den Saft einer halben Zitrone und den Läuterzucker. Maximal eine Minute mixen (damit es nicht zu flüssig wird) und in eine mittelgroße Schüssel füllen. Diese bis zum Anrichten im Eisfach kühlen.

Nun den Kaiserschmarrn mit einer Gabel und einem Löffel in circa acht Stücke teilen. Die Oberseite mit der Hälfte Puderzucker bestäuben. Den Rest Butter dazu geben. Die Stücke einzeln umdrehen. Nun auch die andere Seite mit dem Rest Puderzucker bestreuen. Je nachdem, wie trocken die Kaiserschmarrn-Stücke sein sollen, für circa zwei bis fünf Minuten an der Unterseite karamellisieren lassen.

Anrichten:

Den Kaiserschmarrn auf zwei flachen Tellern verteilen. Darüber die Kirschen und den Portwein geben. Das Sorbet und die Schüsseln aus dem Eisfach holen und das Sorbet in die Schüsseln portionieren. Auf den Teller neben den Schmarren stellen und mit Pfefferminze dekorieren.

Guten Appetit!

Tipp:

Wenn Sorbet übrig bleibt, lässt es sich abgedeckt im Eisfach aufbewahren und auch an den Folgetagen gut essen. Dazu eine gute halbe Stunde vor dem Essen aus dem Eisfach holen und eventuell vorher durchrühren.

Autorin: Katja Kreutzer

Karamellisierte Obsttarte

Rezept von Martina Kömpel

Im Sommer ist das Angebot an reifen süßen Früchten riesig. Martina Kömpel nutzt diese Zeit, um köstliche und gleichzeitig einfach herzustellende Obsttartes zu backen. Mürbeteig ist die Grundlage, den Martina Kömpel mit Zucker auf der Unterseite karamellisiert und dadurch besonders knusprig macht. Rosa Pfeffer sorgt zusätzlich noch für eine besondere Note. Ein raffiniertes Rezept, das selbst absoluten Backanfängern gelingt.

Zutaten für eine Tarte:

- 250 g Mehl
- 1 Ei
- 130 g Butter
- 1 gute Prise Salz
- 50 g Zucker
- 1 TL rosa Pfefferbeeren (wer mag)
- evtl. 1-3 EL eiskaltes Wasser
- 100 g brauner Zuckerrohrzucker
- 1,2 kg Pflaumen oder anderes Obst (Aprikosen, Nektarinen, Pfirsiche, Äpfel, Birnenetc.)
- 1 Limette (wer mag)



Zubereitung:

Mehl, Ei, Zucker und Butter auf der Arbeitsfläche mit einem Messer miteinander vermischen. Falls die Masse zu krümelig sein sollte, einen Teelöffel kaltes Eiswasser zugeben. Wer mag, kann auch rosa Pfefferbeeren mit einarbeiten. Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie eingepackt eine halbe Stunde in den Kühlschrank zum Ruhen geben.

Währenddessen das Obst vorbereiten. Pflaumen und Aprikosen am besten halbieren und den Stein auslösen.

Die Tarteform großzügig mit Butter ausstreichen und mit braunem Zucker austreuen. Durch Drehen und leichtes Schütteln der Form den Zucker gleichmäßig verteilen. Überschüssiger Zucker, der nicht an der Butter haften bleibt, wieder ausschütten.

Den Backofen auf 190 Grad vorheizen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und in die Tarteform legen. Den überstehenden Rand abschneiden und die halbierten Pflaumen darauf verteilen. Dabei sollte die Schnittfläche nach oben zeigen. Mit dem restlichen braunen Zucker bestreuen.

Im Ofen bei 190 Grad gut 30 Minuten backen. Den Backofen dann auf 220 Grad hochschalten und weitere 10 Minuten karamellisieren lassen.

Wer mag, kann die fertig gebackene Tarte mit geriebener Limettenschale verfeinern und ihr so eine frische Note verleihen.

Tipp: Ungesüßte geschlagene Sahne passt leicht gekühlt hervorragend zu der noch lauwarmen Tarte.

Autorin: Anja Koenzen

Erdbeerkuchen mit Mango

Rezept von Martina und Moritz

Ein einfacher Kuchenboden ist ja schnell gebacken, und im Handumdrehen steht ein bildschöner, fruchtiger Sommerkuchen auf dem Tisch. Die Zutaten dafür kann man eigentlich alle im Haus haben – bis auf die Früchte natürlich, die man frisch kaufen muss. Übrigens, aus Pakistan kommen genau zur Erdbeerzeit die köstlichsten Mangos, und die passen einfach unübertroffen zu unserem heimischen Obst.



Zutaten:

(Für eine runde Springform von 28 Zentimetern Durchmesser oder ein kleines Blech von 25 x 30 Zentimetern)

Kuchenboden:

- 3 Eiweiße
- 1 Prise Salz
- 3 Eigelbe
- 100 g Zucker
- 100 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Mehl

Belag:

- 250 g Magerquark
- 2 EL Zucker
- 2 EL Zitronensaft
- abgeriebene Schale einer halben Zitrone
- 150 g Sahne
- 500 bis 700 g Erdbeeren
- 1 reife, duftende Mango

Zubereitung:

Zuerst die Eiweiße steif schlagen, solange die Rührschüssel noch absolut sauber ist. Die Salzprise gleich zu Beginn zufügen.

Den Schnee in eine zweite Schüssel füllen.

Die Eigelbe in der Rührschüssel zu einer dicken, hellen Creme schlagen. Dabei langsam den Zucker hinzurieseln lassen. Die geriebenen Mandeln zufügen, auch das Mehl (durch ein Sieb), am Ende den Eischnee behutsam unterheben.

Die Masse in eine mit Backpapier ausgeschlagene Form gießen oder auf einem Blech (25 x 30 Zentimeter) glatt streichen.

Bei 190 Grad Celsius (Heißluft; 210 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) in 20 Minuten zum flachen Kuchenboden backen. Er soll hellbraun werden und richtig durchbacken.

Auskühlen lassen und Backpapier abziehen.

Den Quark am besten bereits am Vortag in einem mit einem Blatt Küchenpapier ausgelegten Sieb über einer Schüssel im Kühlschrank abtropfen lassen.

Die Molke, die dabei austritt, kann man trinken, sie schmeckt und tut gut.

Den Quark mit Zucker, Zitronensaft und -schale würzen, steif geschlagene Schlagsahne unterziehen. Auf dem Kuchenboden verstreichen.

Dicht an dicht mit Erdbeeren besetzen. Würfel von Mango dazwischen verteilen. Wer noch einige schwarze Johannisbeeren hat, verteilt diese noch dazwischen.

In Quadrate schneiden. Sofort, also ganz frisch, essen.

Getränk: Espresso oder eine Tasse Kaffee

Autoren: Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Schoko-Muffins

Rezept von Martina und Moritz

Natürlich kann man einfach einen Rührteig in Muffinförmchen backen. Dann aber darf man nicht mit Ei sparen, damit die Küchlein auch wirklich schön locker werden. Das ist nämlich der eigentliche Unterschied: Ein Rührteig besteht aus vielen Eiern, die geduldig gerührt werden müssen, damit die eingearbeitete Luft den Teig aufgehen lässt. Backpulver oder Natron lassen den Teig auch ohne langes Rühren aufgehen. Im Gegenteil: Langes Rühren macht die Küchlein eher zäh. Unsere Schoko-Muffins werden am Ende in der Mitte einen schönen flüssigen Kern behalten, wenn man mit der Backzeit aufpasst und sie rechtzeitig aus dem Ofen holt.



Zutaten für zwölf Muffins:

- 100 g Schokolade (70 Prozent)
- 100 g Butter
- 3 EL Birnenkonfitüre (alternativ: rote Johannisbeer-, Himbeer-, oder Kirschmarmelade) □ 4 Eier
- 100 g Zucker
- 50 g Mehl (Variation: geriebene Mandeln)
- Butter für die Förmchen

Zubereitung:

Die Schokolade zerbröckeln und mit der Butter bei sehr milder Hitze langsam schmelzen.

Die Konfitüre unterrühren. Die Eier in einer Rührschüssel mit dem Zucker so lange mit dem Handrührer schlagen, bis eine helle, dichte Masse entstanden ist. Erst dann das Mehl (oder die geriebenen Mandeln) untermischen. Mehl unbedingt vorher sieben, damit Luft hineingelangt und Klümpchen beseitigt werden. Die Schokoladenbutter unterrühren.

Diese Masse für zwei, drei Stunden in den Kühlschrank stellen. Erst dann in eingefettete Soufflé- oder Muffinförmchen verteilen (nur zu zwei Drittel füllen: Die Masse steigt hoch).

Bei 200 Grad Celsius Heißluft circa zehn Minuten backen, bis die Oberfläche fest geworden ist. Noch warm auf Dessertteller setzen, mit Puderzucker bestäuben und mit einem Klecks Crème fraîche servieren.

Tipp: Man kann die Masse auch gleich in die Förmchen verteilen und dann einfrieren – vor dem Servieren die Förmchen direkt aus dem Gefrierer in den Ofen stellen, dann allerdings noch zehn Minuten länger backen, weil die Masse ja erst auftauen muss.

Getränk: ein Glas süße Auslese oder Port oder auch ein Banyuls aus Südfrankreich.

Autoren: Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Spezialitäten mit Kaffee

Rezepte von Nic Shanker

Wer hätte denn gern noch einen Kaffee zum Nachtisch? Das ist eine sehr häufig gestellte Frage nach einem guten Essen. Es gibt sehr unterschiedliche Möglichkeiten, wie man an sein Koffein kommen kann. Der Filterkaffee hat gerade eine Renaissance, manch einer schwört auf die französischen Presskannen und natürlich gibt es auch noch die wunderbaren italienischen Kaffeespezialitäten.



Verrückt nach Kaffee

Die Kaffeeszene wird immer bunter und verrückter. Kaffee ist hip, immer mehr kleine Szeneläden eröffnen ihre Pforten – meist etwas abseits von den großen Shoppingmeilen. Das Ernst - Café und Rösterei in der Kölner Südstadt - gehört dazu. Hier gibt es feine Spezialitäten und auch einen besondere Form des kalten Kaffees. Bartender Nic Shanker setzt mit dem SahneCola-Kaffee-Mix noch einen drauf - und mit seinem cremigen Espresso-Espuma.

Klasse statt Masse

Maren Ernst ist eine der trendigen Baristas, für die die Bohnen mehr sind als schnelle Wachmacher. Ihren Job in der Kaffeeindustrie gab sie auf, ihr geht es mittlerweile nur noch um Klasse. Denn beim Kaffee verhält es sich in etwa wie beim Wein: Aroma und Qualität variieren je nach Anbaugebiet und Aufbereitungsmethode, was für eine enorme Vielfalt bei den Bohnen sorgt. Aus der will sie schöpfen. Zudem hängt der Geschmack des Kaffees auch vom Mahlgrad ab, dem Verhältnis von Kaffeepulver zu Wasser, dessen Temperatur und vielem mehr. Kaffee ist eine spannende Wissenschaft für sich.

Langsames Rösten für feine Aromen

Nicht nur die Herkunft und die Zubereitung, sondern besonders auch die langsame und schonende Röstung erzeugt ein besonders feines Aroma. Die natürlichen Unterschiede der Kaffeebohnenarten werden herausgekitzelt und sind deutlich zu schmecken. Es kann aromatisch schon mal in Richtung Zitrus, Beeren oder Nuss tendieren. Schnelle Röstung bei sehr hohen Temperaturen sorgt dafür, dass die Bohnen eher säuerlich und bitter schmecken und weniger bekömmlich sind.

Maren Ernst röstet ihre Kaffeebohnen daher auch gern etwas kürzer und heller als die konventionellen Röster. Auch das ist ein aktueller Trend, man nennt das „Nordic Style“, denn er ist in Skandinavien entwickelt worden. Dieser „Light Roast Coffee“ ist mild, hat aber deutliche, angenehme Säurennoten.

Back to „Filter“

Filterkaffee war lange bei Feinschmeckern verpönt, aber seit einigen Jahren ist ein deutlicher Trend zu verzeichnen, der den Handaufguss wieder ins Rampenlicht bringt. Kenner sind überzeugt - wenn man es nur richtig anstelle, dann entlocke man gerade mit dieser klassischen Methode den Bohnen die feinsten Aromen. Dabei gilt es, genau richtig vorzugehen. Kaffee am besten frisch mahlen und den Mahlgrad des Pulvers auf das Filtern anpassen. Dann: Papierfilter

einmal mit kochendem Wasser übergießen, damit der Papiergeschmack verschwindet. Anschließend Pulver einfüllen und mit nicht zu heißem Wasser (nach dem Kochen ein paar Sekunden abkühlen lassen) aus einer dünnhalsigen Kanne in kreisenden Bewegungen übergießen. Der Kaffee darf nicht zu stark sein, sonst werden die feinen Nuancen überdeckt. Den Kaffee sofort genießen.

Fairer Genuss

Ein großes Thema beim Kaffee ist auch die Herkunft. Der Markt der fair gehandelten und auch der biologisch angebauten Bohnen wächst, das Gewissen trinkt eben bei vielen Zeitgenossen mit. Viele kleine Röstereien setzen daher noch einen drauf: Sie bevorzugen „Direct Trade“, beziehen ihren Kaffee direkt von einer Kooperative oder einer Farm - ganz ohne Zwischenhändler. Auf diese Weise erzielen die Anbauer einen deutlich höheren Umsatz als ihre Kollegen, die vom Weltmarktpreis abhängig sind. Für hochwertige, sortenreine Kaffees gibt es entsprechend mehr Geld.

Gesundheitstipp: Der schlechte Ruf als Flüssigkeitsräuber, den Kaffee einmal innehatte, ist überholt. Experten sind sich mittlerweile einig, dass Kaffee sogar einen wesentlichen Beitrag zur Flüssigkeitsbilanz leisten kann. Da koffeinhaltiger Kaffee eine stark anregende Wirkung auf Herz und Kreislauf hat, sollten aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr als vier Tassen Kaffee pro Tag getrunken werden.

Rezepte von Nic Shanker

1. Espresso-Espuma

Zutaten für ca. 8 bis 10 Nachtisch-Portionen:

- 2 Gelatineblätter
- 300 ml Sahne
- 600 ml Milch
- 100 ml Mandelsirup
- 200 ml Espresso (ca. 8 Stück)
- 100 g Vollmilchkuvertüre
- 100 g weiße Blockschokolade
- Sahne-Siphon mit zwei CO2-Kapseln

Deko:

- Amarettini
- Kakaopulver

Zubereitung:

Gelatineblätter in Wasser einweichen.

Sahne, Milch, Amarettosirup und Espresso in einem Topf mischen und leicht erhitzen. Kuvertüre und Schokolade darin schmelzen lassen. Dabei immer wieder umrühren, nicht kochen lassen.

Gelatine aus dem Wasser nehmen und einrühren.

Masse abkühlen lassen, dann in einen Siphon abfüllen, Kapseln einlegen und Siphon verschließen. Liegend im Kühlschrank ca. zwei bis drei Stunden kühlen lassen.

Der Espuma kann z.B. auf große Häppchen-Löffel gesprüht und mit Amarettini und etwas Kakaopulver garniert werden.

Kalter Kaffee

Maren Ernst setzt auch auf den allerneuesten Trend: Den kalt „gebrühten“ Kaffee. Frisch gemahlener Kaffee (ca. 150 - 200 mg grob gemahlen) wird dafür in einen Teesieb ähnlichen Netzfilter gegeben, dieser wird z.B. in einen hohen Krug gehängt und dann wird der Kaffee mit rund einem Liter kaltem Wasser übergossen. Das Ganze abdecken und ca. 12 Stunden im

Kühlschrank lagern. Der „Cold Brew“ ist weniger bitter als heiß gebrühter Kaffee und hat auch nur wenige unbedenkliche Säuren, dafür sehr viel Koffein. Serviert wird er auf Eiswürfeln.

Marens Tipp: Den kalt extrahierten Kaffee zusammen mit Blutorangensorbet genießen. Nic Shanker hat sich ebenfalls ein Rezept mit dem „Cold Brew“ ausgedacht. In den USA ist das Thema „Cream-Soda“ sehr trendy. Klingt für unseren europäischen Gaumen etwas verrückt – dabei werden Brausen mit Eiscreme oder Sahne gemischt.

2. Coffee-Cream-Soda (Achtung: enthält viel Koffein!)

Zutaten für zwei 0,3-Liter-Gläser:

- 150 ml Cold Brew Coffee oder kalter Filterkaffee
- 150 ml Cola
- Eiswürfel
- 50 – 60 ml Sahne

Deko:

- Kakao und grob gemahlene Kaffeebohnen

Zubereitung:

Kaffee in ein Glas füllen, Cola und Eiswürfel zugeben.

Sahne leicht anschlagen, dann über den Kaffee-Cola-Mix gießen.

Mit Kakao und Kaffee bestreut servieren. Sofort genießen.

Tipps von Nic: Ein Schuss brauner Rum passt dazu. Das Ganze ohne Strohhalm trinken, damit sich die einzelnen Phasen gut im Glas vermischen.

Autorin: Anja Tanas

Mehr zum Thema

Koffein: EFSA leitet sichere Aufnahmemengen ab

Wissenschaftliches Gutachten zur Sicherheit von Koffein von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA

[400 Milligramm Koffein täglich, dann sollte Schluss sein - das rät die EFSA. Die Menge entspricht etwa vier starken Espressi.]

FairTrade Deutschland

Infos zum Fairen Handel und zum TransFair-Siegel, mit dem man Waren aus fairem Handel von anderen unterscheiden kann.