



**1 Schaf und Salz**

Lammfleisch schmeckt den bewussten Essern schon deshalb, weil die Tiere, anders als viele Hühner und Schweine, nie eingepfercht wurden. Sönke Müllers Schafe lieben windumtoste, norddeutsche Salzwiesen und Deiche, weil sie der widerstandsfähigen Texel-Rasse entstammen. Müller lässt sie ausschließlich die dort wachsenden Gräser und Kräuter fressen, nur im Winter wird mit Heu zugefüttert. Das Fleisch der Lämmer, ihre Keulen, am Knochens im Ofen gebraten, zergehen auf der Zunge und schmecken zart salzig nach Deich und Meer. Liebhaber würzen da nur mit etwas Olivenöl,

**WAS WIR JETZT BEGEHREN**

• Ein Lamm zu Ostern. Fruchtnudeln im Frühling. Und den besten Käse für ein gutes Jahr

Meersalz und frischem Pfeffer. Und wer verfeinern will, dem empfehlen wir im Folgenden noch ein paar delikate Lammgewürze.

**Preis:** 18,90 Euro/3–3,5 kg\*  
**Kontakt:** Nordfriesisches Lammkontor, Husum  
Tel. 04841/404 28 01,  
www.lammkontor.de

**2 So verfeinert der Chef**

Aber wie würzen wir das schöne Lamm? Nun, es schadet nicht, dort nachzufragen, wo Schaf schon deshalb öfter auf den Tisch kommt, weil die Religion den Genuss von Schweinefleisch verbietet. In den Maghreb-Staaten zum Beispiel wird die Keule gern mit Ras el-Hanout eingerieben, einer Gewürzmischung, so vielfältig und reichhaltig, dass sie zum milden Lamm perfekt passt. Ras el-Hanout heißt in etwa „Mischung des Chefs“, es gibt verschiedene Zusammenstellungen. Die Mischung unseres Gewürzhändlers Philip Daniel enthält unter anderem: Koriander, Kardamom, Paprika, Zimt, Pfeffer, Kurkuma, Ingwer, Nelken, Chili-Pfeffer, langer Pfeffer, Piment. Aber Daniel kann natürlich – und nicht weniger lecker – auch europäisch: Minze, Rosmarin, Sellerie, Majoran, Salbei, Lorbeer, Bohnenkraut und Petersilie. Kommt Ihnen bekannter vor? Na, dann: Ran.

**Preis:** 2,80 Euro/40-g-Tüte\*  
**Kontakt:** Philip Daniel  
Natürlicher Aromagarten, Lübeck,  
Tel. 0451/58 60 43 91,  
www.aromagarten.com

**3 Pasta mit Frucht**

Immer wieder fragten Menschen in Beate Adlers Feinkostgeschäft nach „Nudeln mit Geschmack“. Frau Adler erinnerte sich an ihre alte Nudelmühle aus den Fünfzigern und begann zu experimentieren: Ergeben Ananas-Chili-Nudeln Sinn? Oh ja, – gerade in asiatischen Pfannengerichten. Wie steht es mit Erdbeer-Pasta? Unbedingt, vor allem, wenn man sie in Zuckerwasser kocht und mit Schoko-Eis samt Vanillesauce serviert. Und die Traditionalisten? Können dazu bekehrt werden, ihr Wild mit der Preiselbeer-Cranberry-Variante zu servieren. Die Produkte (Frau Adler kann 400 Sorten!) werden ohne Ei aus Hartweizen- oder Dinkelgrieß gefertigt, einige aber auch aus Buchweizen-, Maronen- oder Kochbananemehl.

**Preis:** ab 3,30 Euro/200 g\*  
**Kontakt:** Nudelschmiede Stade,  
Tel. 04141/4118 63,  
www.nudelschmiede.de

**4 Tofu mit Wucht**

Tofu – eine geschmacklose Fleischalternative? Aber nicht doch: Was Elena Grimm und Franziska Schauern in ihrer Berliner „Tofurei“ herstellen, schmeckt außerordentlich und hat nichts Langweiliges an sich. Liegt wohl daran, dass die Frauen sich in Asien schlau gemacht haben: Aus eingeweichten Sojabohnen gewinnen sie deinen Sojadrink. Als Gerinnungsmittel dient, nach japanischer Art, das aus Meerwasser gewonnene „Nigari“. Wir haben von den beiden Frauen gelernt, dass „To“ im Chinesischen für Bohne steht, und „Fu“ für das Gerinnen. Genug der Theorie: Uns hat neben Tofu natur die Sorte Mango mit Curry sehr gefallen, dazu überzeugte der Räuchertofu mit seinem sehr feinen Aroma und zartem Biss.

**Preis:** ab 2,49 Euro/200 g\*  
**Kontakt:** Tofu Tussis, Berlin,  
Tel. 030/4195 74 10,  
www.tofutussis-berlin.de

**5 Schneller Retter**

In jeder Küche braucht es Notfall-Medikamente zum schnellen Veredeln jeglicher Speise; ein guter Curry-Ketchup muss dabei sein. Das Hamburger Paar Claudia und Björn Holm bietet gleich vier verschiedene Schärfegrade an, einer besser als der andere: In die mildeste Sauce, sie ist auch für kleine Kinder gut verkräftbar, kommen neben säurearmen Tomaten nur Gewürzmischungen aus einer benachbarten Gewürzmühle.

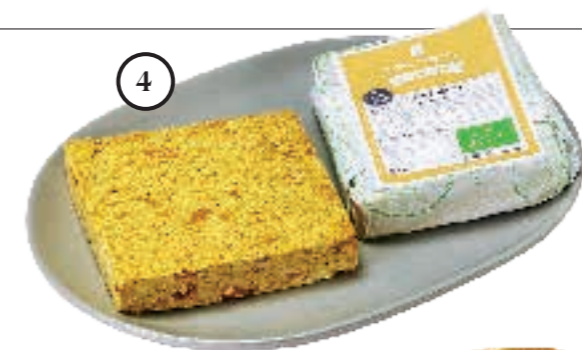


Die „tasty“-Variante schmeckt erst süß und dann durchaus scharf, der „spicy“-Ketchup wird durch Ingwer schon deutlich kräftiger, „fire & spice“ ist für routinierte Schärf-Esser gedacht. Alle Ketchups schmecken nicht nur zu Burgern, Wurst oder Nudeln, sondern durchaus auch zu Fisch.

**Preis:** 5,90 Euro/250 ml\*  
**Kontakt:** Curryhelden, Schneverdingen,  
Tel. 05193/966 44 84  
www.curryhelden.de

**6 Gadelte Maultaschen**

Amerikanische Politiker bemühen zur Rechtfertigung ihrer Politik gern die „Trickle down“-Theorie. Sie besagt ungefähr, dass, wenn es den reichen Unternehmern richtig gut geht, irgendwann auch die Arbeiter davon profitieren. Man mag das soziologisch für Unsinn halten, in der Küche stimmt es: In den



**7 Reifeprüfung**

Nur zur Erinnerung: Europa ist toll! Jedenfalls in Sachen Käse: Wolfgang Hofmann und seine Schwester Susanne bieten eine kulinarische Rundreise durch den Kontinent. Immerhin haben die beiden nicht nur in der elterlichen Käserei in Bad Tölz gelernt, sondern auch auf französischen Ziegenfarmen und Schweizer Almen. Ihre Rohkäse besorgen die beiden aus Dorfkäsereien oder Klöstern in Italien, Frankreich, Spanien, der Schweiz oder neuerdings auch von der Kanareninsel Fuerteventura. Und verfeinern sie dann mit Salzlake, Wein, Cidre oder Calvados. Aus dem reichhaltigen Angebot empfehlen wir dringend: Den „Majoreno“, einen wunderbar milden, spanischen Ziegenkäse. Dazu „L'Etivaz“, einen Schweizer Rohmilch-Hartkäse mit unfassbar vielschichtigem, floralem Aroma. Und schließlich: „Comté extra vieux“, 30 Monate gereift, schmelzend-cremig – und auch noch Franzose! Vive l'Europe!

**Preis:** 7,39 Euro, 12,92 Euro und 9,86 Euro/250 g\*  
**Kontakt:** Tölzer Kasladen,  
Bad Tölz,  
Tel. 08046/187 98 28,  
www.toelzer-kasladen.de

**8 Hätte Oma gern gehabt**

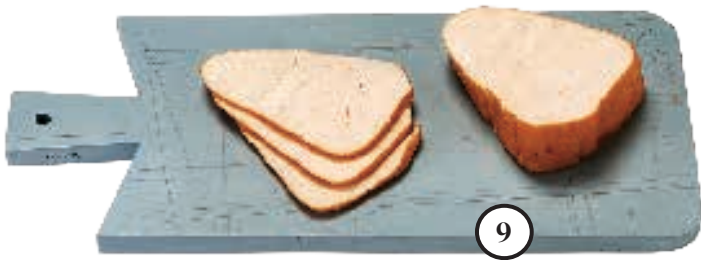
Sie wollen heute ein schnelles Essen, Sie wollen es gesund, fleischlos, und saulecker soll es sein? Schauen wir in Omas Kochbuch nach: Pellkartoffeln, Quark und Öl. Ordentliche Kartoffeln, naturbelassener Quark – einfach zu beschaffen. Mit dem Öl ist das schwieriger, es lohnt sich sehr, bei kleinen Produzenten zu kaufen, so wie die Benders welche sind: Ihre Öle werden bei maximal 37 Grad hergestellt, so bleiben Geschmack, Vitamine und mehrfach ungesättigte Fettsäuren erhalten. Ihre ungewöhnliche Mischung aus Hanfsamen, Leinsamen, Kürbiskernen und der marokkanischen Nana-Minze nennen sie „Sportler-Öl“ – den Marketing-Sprech hätte es gar nicht gebraucht. Wir fanden es schlicht delikates und die minzige Geschmacksnote ungeheuer frisch. Oma jedenfalls hätte es zu Kartoffeln und Quark sehr gern benutzt.

**Preis:** 6 Euro/100 ml\*  
**Kontakt:** Ölmanufaktur Bender,  
Ubstadt-Weiher,  
Tel. 07251/369 98 10,  
www.oelmanufaktur-bender.de

Adelshausalten Europas wurden viele bahnbrechende Rezepte entwickelt. Da trifft es sich, dass Julie Früh, Großmutter des heutigen Inhabers der Firma Ruck, seit 1908 einige Jahre Köchin bei Herzogin Wera von Württemberg war. Wohl deshalb sind die Maultaschen so vorbildlich edel hergestellt: gefüllt mit frisch haschiertem Qualitätshackfleisch von Schwein und Rind von der Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall. Dazu kommen junger Spinat und Gewürze, ganz traditionell. Ob sie in der Brühe gedämpft oder mit Zwiebel-schmelze in der Pfanne gebraten werden: Auf beiderlei Art munden sie vorzüglich.

**Preis:** 5,60 Euro/4er-Packung\*  
**Kontakt:** Ruck Maultaschen Manufaktur, Unterensingen  
Tel. 07022/96 92 58,  
www.ruck-manufaktur.de

FOTOS: JULIA HOERSCH; STYLING: MICHAELA PFEIFFER; FOOD-STYLING: ADAM KOOR; PRODUKT-FOTOS: KUMICKA-NAMSLAU; TEXT: CATRIN BARTENBACH, ALF BURCHARDT, STEPHAN DRAF, ANDREA HENKE, BEATE WIECKHORST



**9 | Pute – schon immer**  
Wir schreiben das Jahr 1967. Schon damals organisierte Christian von Wistinghausen zusammen mit seiner Frau Corinna seinen Geflügelhof nach biologisch-dynamischen Prinzipien und wurde so einer der Mitbegründer der Demeter-Zertifizierung. Tochter Caroline von Wistinghausen-Noz und ihr Mann Maik Noz führen den Hof in diesem Sinne weiter: Seine Puten rennen im Sommer auf Streuobstwiesen umher, wärmen sich winters in Freilaufställen und werden gemächlich mit Getreide aus dem eigenen Betrieb gemästet. Ihr Fleisch ist unvergleichlich: sehr schön saftiger Geschmack und ein Biss, der die Augenbrauen in die Höhe treibt. Uns hat die heiß geräucherte Bioputenbrust besonders geschmeckt. Bitte mit frischem Landbrot verspeisen, dann entfaltet sich das Raucharoma ganz hervorragend.

**Preis:** 6,49 Euro/100 g\*  
**Kontakt:** Brunnenhof Mäusdorf, Tel. 07940/22 70, www.gefluegelvombrunnenhof.de

**10 | Original Ozean**  
Uuuu, das sind ja merkwürdige Nudeln, dachte der Niederländer Willem Sodderland, als er vor einigen Jahren auf Ibiza vermeintlich Pasta probierte. Man klärte ihn auf, dass es sich bei dem Gericht um Seetang-Salat handelte. Sodderland kostete erneut, war begeistert und jetzt erst recht entschlossen, aus dem Meeremüse Pasta zu machen. Nun liegt das Ergebnis vor: ein Hauch von Salz, ein ungewöhnlicher Biss, sanft und stark zugleich, dazu reichlich ernährungstheoretische Vorteile: vitaminreich, kalorienarm, low-carb sowieso, ein veritables Biosuperfood – denn der Rohstoff wächst ja einfach so in der Irischen See. Wir empfehlen Einsteigern: Scampi grillen und unter die „Nudeln“ mischen – schmeckt ganz entschieden nach Meer.

**Preis:** 4,95 Euro/100 g\* (ergibt gekocht 5 Portionen)  
**Kontakt:** Seamore, Amsterdam, Tel. +31/6/14 53 53 08, www.seamorefood.com

**11 | Senf leben**  
So kennen wir unsere Hersteller: vollkommen auf ihr Produkt fixiert. Das Ehepaar Dahm lebt Senf, denkt ständig über Neues nach und dreht manchmal auch durch: Whisky-Senf? Wieso nicht, sagten sich die beiden, mahlten schwarze und gelbe Senfsaat, rieben ein wenig Muskatnuss hinzu und schmeckten mit feinem Meersalz ab. Dann rührten sie durch, unter Hinzugabe von Sommerblütenhonig, Apfelessig und einem Schuss Single Malt Whisky. Warum wir das so genau erzählen? Damit Sie wissen, warum beim Probieren Ihre Geschmackspapillen komplett verrückt spielen. Liebe Dahms, vielen Dank für Ihre Hingabe – eine Wurst auf unserem Tisch, ohne Ihren Senf – nie wieder!

**Preis:** 4,50 Euro/110 g\*  
**Kontakt:** Watt'n Senf by Honigdieb, Bredstedt, Tel. 04671/89 29 117, www.wattnsenf.de

**12 | Schnell für alle**  
Frischgebackene Mütter haben oft ein Problem: Der Nachwuchs ist noch gänzlich hilflos und ohnehin das Allerwichtigste – zum Kochen fürs eigene Wohl fehlt den Frauen oft die Zeit oder die Energie. Susi Leyck ging es genauso. So begann sie 2014, unter der Marke „Gesund & Mutter“ Fertignahrung für junge Mütter zu entwickeln und online zu verkaufen. Die hochwertigen Gerichte im Glas (ohne Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker, gut verträglich auch bei Laktose- oder Glutenintoleranzen) kamen so gut an, dass Leyck ihr Speisenangebot erweiterte: Die Gerichte für alle, Klein und Groß, sind nach Feierabend im Nullkommanix warm

gemacht und schmecken enorm gut. Wir empfehlen die Auberginenröllchen in Tomatenkompott oder das Putencurry mit Süßkartoffeln und Mango; die Gerichte kriegt man selbst kaum besser hin. Und wem es wichtig ist: Auch für vegan oder vegetarisch lebende Menschen hat Leyck spezielle Wochen-Sets kreiert.

**Preis:** ab 7,50 Euro für ein Gericht im Glas\*  
**Kontakt:** Fein & Fertig, Hamburg, Tel. 040/53 79 80 910, www.feinundfertig.de

**13 | Vielseitige Forelle**  
Eine feine Entwicklung: Immer mehr deutsche Fischzüchter etablieren sich mit kleinen Manufakturen – die medikamentenbehaftete Massentierhaltung in Riesenbottichen kommt aus der Mode. Die Forellen und Saiblinge des Guts Rosengarten leben in 30 Teichen in einem Seitental der Saar, einem Naturschutzgebiet selbstredend. Nach dem Schlachten werden die Regenbogenforellen zwölf Stunden in eine Salzlake eingelegt und dann über Buchenholz traditionell bei einer Kerntemperatur von 60 Grad geräuchert. Das Gut bietet auch Lachsforellen an: Diese Tiere liegen 24 Stunden in einer Marinade, die Filets werden danach noch einen Tag bei maximal 22 Grad im sogenannten Kalt-räucherverfahren gegart – mildes Aroma garantiert. Die gewürzten Filets – die Auswahl ist zahlreich

und durchgehend ungeheuer schmackhaft – kommen vakuumiert nach Hause. Die Aromen sind trotzdem bestens erhalten.

**Preis:** ab 1,85 Euro/100 g\*  
**Kontakt:** Forellengut Rosengarten, Trassem, Tel. 06581/919 90, www.fisch-rosengarten.de

**14 | Balsam fürs Essen**  
Die braune Farbe ist nur Zuckercouleur, die Säure wird nicht aus Trauben und Obst, sondern aus Rüben gewonnen – bei Balsamessigen wird gern getrickst. Nicht so bei den Künstlern: Die Obstbauern setzen, 30 Kilometer von Baden-Baden entfernt, konsequent auf ihr eigenes Obst – Äpfel, Kirschen, Birnen und, klar, auch Trauben. Die Balsamici der Künstlers kommen eher süß daher, den Säuregehalt halten sie an der untersten Grenze, bei fünf Prozent. Ganz besonders ist die Reifezeit: Fünf Jahre lagert der eingekochte Most im Eichenholzfass, italienische Modena-Essige kommen oft nur auf 60 Tage. Die brennen aber auf der Zunge auch nicht ein derartiges Geschmacksfeuerwerk ab. Deshalb passen diese Fruchtessige nicht nur zu herzhaften Gerichten, sondern schmecken auch – fein pikant – zu Süßspeisen.

**Preis:** 9,50 Euro/250 ml\*  
**Kontakt:** Theo Künstel, Kappelrodeck/Waldulm, Tel. 07842/13 06, www.theo-kuenstel.de

