AROMEN-SPIELE
DAS ONLINEMAGAZIN

1/2022

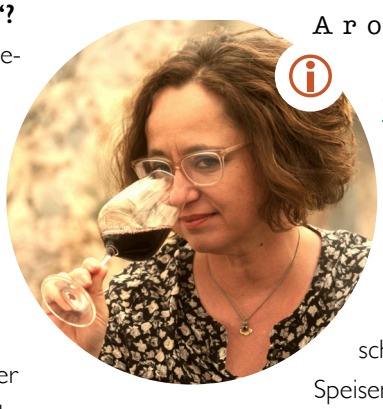
Wärmendes Soulfood
für die kalten Tage

WINTER

Genussmomente

Vorwort

Was verstehen wir eigentlich unter der „Winterküche"? Für mich gehören in diese Zeit von November bis März auf jeden Fall Rezepte mit saisonalem Gemüse, Eintöpfe, Suppen und deftige Gerichte wie von der Alm. Vor Weihnachten begeben wir uns außerdem auf die Suche nach Rezepten für Plätzchen, Stollen und Gänsebraten. Danach suchen wir nach Ideen für unsere Silvesterfeier und im Januar widmen wir uns dann den „guten Vorsätzen". Alkoholfreier Januar **#dryjanuary** und veganer Januar **#veganuary** bringen immer mehr Menschen dazu, sich einen Monat lang bewusster und gesünder zu ernähren. Meine Vorstellung zur Winterküche habe ich euch in diesem Magazin zusammengetragen. Ich hoffe, es inspiriert euch und kann somit mehr Genussmomente schenken.



Aromenspiele

Wein & Genuss. Auf dieser Seite im Onlinemagazin Aromenspiele finden Suchende schnell die richtigen Tipps und Empfehlungen. Sommelière und Foodjournalistin Dorit Schmitt stellt hier viele passende und überraschende Kombinationen von Wein und Speisen vor.

Das sind die heißen Favoriten im Winter

Schön heiß sind Glühwein, Punsch, Glögg und Grock am besten. Auch die **heiße Schokolade** macht ihrem Namen alle Ehre. Besonders beliebt mit einem Topping aus süßen **Marshmallows**. Wenn der Becher dampft, dieser unsere Hände wärmt, dann ist der Winter da. Die Winterklassiker hat jedoch ein neuer Hottie vom Thron verdrängt: **Glüh-Gin** ist in aller Munde! Und das neue In-Getränk schmeckt nicht nur den Gin-Fans!

Heiße Schokolade

Winter-grillen

Ingwer

Punsch & Co.

Winterdrinks können auch cool & alkoholfrei sein

Wer schon gemütlich in der warmen Wohnung sitzt, bestenfalls noch vor einem offenen Kamin, hat eher Lust auf ein erfrischendes Getränk. Und auch hier sind einige Newcomer auf den Plan für **Winterdrinks** gekommen. Ein paar coole alkoholfreie Mixgetränke sind bereits im **Spirituosen-Spezial** zu finden. Und nach und nach werde ich dort neue Produzenten, coole Spirituosen und Mix-Tipps vorstellen.

WERBUNG

Italien Field
5 cl **EASIP FIELDS**
3 cl alkoholfreier Rotwein
3 cl alkoholfreier Bitter (z.B. Sanbitter)
1 TL braunen Roh-Rohrzucker
1 Thymianzweig
So gehts: Alle Zutaten über Eis in ein tiefes Glas geben und verrühren. Mit dem Thymianzweig garnieren und genießen!

Inhalt

Seite 2
Vorwort

Seite 3
Heiße Winterdrinks

Seite 5
Impressum

Seite 6
Aus Tradition gut

Seite 7
Wintergemüse & Wein

Seite 8
Winterkohl & Wurzelgemüse

Seite 9
Vitaminprotz Grünkohl

Seite 10
Fulminantes Comeback des Blumenkohls

Seite 11
Shooting Star Rotkohl

Seite 12
Balsam für die Seele

Seite 13
Das Salz in der Suppe

Seite 14
Gut geschmort: Ossobuco

Seite 15
Kongeniales Trio: Tafelspitz, Meerrettich und Sellerie

Seite 16
Geflügel vom Land

Seite 17
Französischer Klassiker: Coq au Vin

Seite 18
Festbraten für die Familie: ein ganzes Huhn

Seite 19
Geflügel & Wein

Seite 20
Stubenküken in Bestform

Seite 21
Wachteln für alle Feinschmecker

Seite 22
Voll im Trend: Kakao und Schokolade

Seite 23
Süßes an kalten Tagen

Seite 24
Vorschau: Frühlingsausgabe

Außerdem auf www.aromenspiele.de entdecken

Hüttenzauber

Urig, deftig, lecker!
Die besten Almhütten-Rezepte

Wintersuppen

Löffel für Löffel ein Stück Glück an kalten Tagen.

Wintersalate

Bunte Vitaminspritzen gegen das Wintergrau.

Impressum

Hier stecken weitere Informationen drin:

Dieses Magazin ist „interaktiv“, d.h. weitere Informationen stecken in den im Text unterstrichenen und hervorgehoben Stellen. Ein Klick darauf führt zum Ziel.

Kleine Info-Icons in Bildern weisen darauf hin, dass dieses Bild mit einem weiterführenden Link hinterlegt ist. Dieser führt entweder direkt zu den entsprechenden Seiten auf der Webseite des Onlinemagazins Aromenspiele, zu vorgestellten Rezepten oder den Produkten der Werbepartner.

Das Onlinemagazin
www.aromenspiele.de

Impressum
Dorit Schmitt
Mahlbergstr. 33
76307 Karlsbad
info@aromenspiele.de

Werbepartner werden

KONTAKT

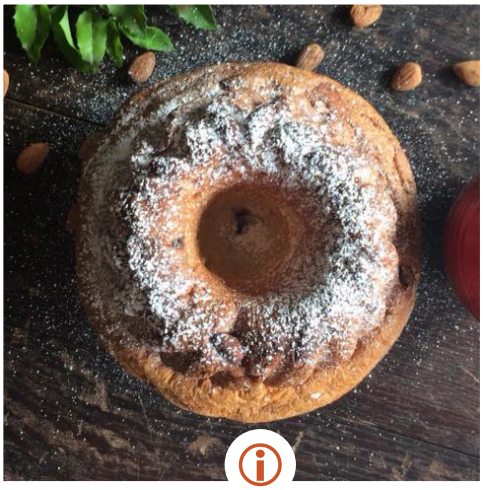
MEDIADATEN

Wintergrillen

Coole Ideen, die das Grillen im Winter befeuern.

Gänsebraten

Mit diesen Tipps und Rezepten gelingt der Gänsebraten.



Süßes Naschwerk

Diese süßen Sachen lieben wir jetzt besonders.

REZEPT

Omas Pichelsteiner

Aus Tradition gut

Mit dem stetig wachsenden Bedürfnis, sich gesünder, regionaler und wenn möglich fleischlos zu ernähren, kommen die alten Gemüsesorten wieder in den Topf. Kohl und Wurzelgemüse finden sich heute in modern interpretierten Rezepten aus Omas Küche ebenso wie in trendigen veganen oder etablierten vegetarischen Gerichten. Bei der Zubereitung wird jetzt viel wert darauf gelegt, die wertvollen Inhaltsstoffe nicht unnötig durch zu lange Garzeiten zu zerstören. **Ob Suppen, Eintöpfe, Beilagen oder Süßspeisen – es gibt so viele Rezepte mit Wintergemüse neu zu entdecken!**

LE CREUSET

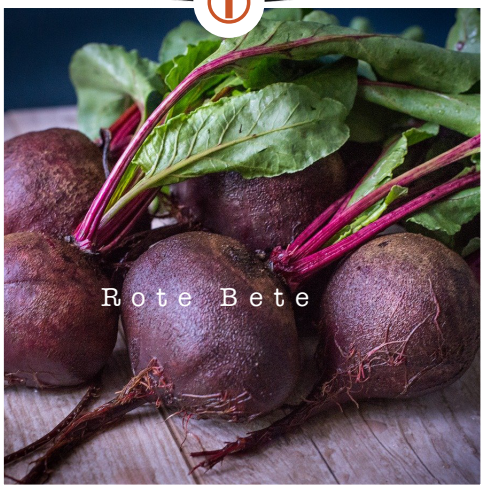
So vielseitig wie der klassische runde Bräter, ist diese ovale Variante groß genug, um eine ganze Lammkeule zu braten, und schmal genug, damit im Backofen noch Platz für zusätzliche Beilagen bleibt. Was auch immer serviert werden soll, hiermit können aufregende Gerichte voller Geschmack gemacht werden.

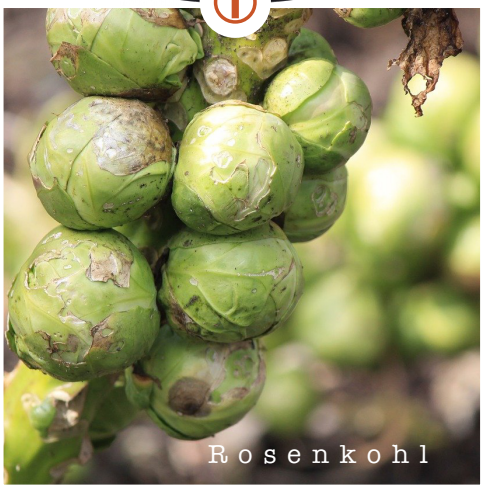
WERBUNG

Rote Bete
& Pinotage

Rosenkohl
& Melon de
Bourgogne

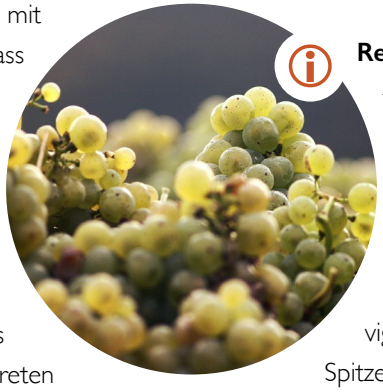
Weißkohl
& Riesling





Wintergemüse & Wein

Kohl gehört zu den Wintergemüsen, die sich nicht so einfach mit einem passenden Wein kombinieren lässt. Das liegt daran, dass viele Kohlsorten Bitterstoffe in sich tragen, die einen Wein metallisch wirken lassen können. Und dann kommt es natürlich auf die Zubereitung an, denn wie bei allen Speisen gilt: ob gedämpft, gekocht, gebraten oder gegrillt, bei jeder Zubereitungsart treten andere Aromen in den Vordergrund. Außerdem spielen die verwendeten Gewürze eine wichtige Rolle, denn Schärfe, Säure oder Süße sucht ebenfalls nach Weinpartnern, die damit harmonieren oder einen konkreten Gegenpart bilden.



WEIN & GENUSS

Rebsorten: Von Auxerrois bis Zinfandel – jede Rebsorte hat ihre charakteristischen Merkmale in Aussehen und Geschmack. Unter den Tausenden Rebsorten haben es nur ein paar wenige zu Weltruhm geschafft. Chardonnay, Riesling, Pinot Noir und Cabernet Sauvignon gehören zu den internationalen Spitzenstars. In Zeiten des Klimawandels rücken alte robuste Sorten und moderne pilzresistente Züchtungen in den Fokus.

Winterkohl & Wurzelgemüse

Wintergemüse passt hervorragend zu Fisch und Fleisch, kann gebraten, gedämpft oder geschmort werden, und es macht sich bestens als ballaststoffreiche Rohkost. Besonders im Trend liegen: **Grünkohl**, **Rotkohl**, **Blumenkohl**, **Rote Bete**, Ringelbete und **Pastinaken**. Selbstverständlich werden Kohl und Rüben zu Stars in der veganen und vegetarischen Winterküche. Ein Klick auf das jeweilige Foto leitet zu meiner Auswahl der „Best-of-Rezepte mit den Wintergemüse-Stars" weiter.

Pastinake

Wirsing

Rote Bete

Weißkohl

Bevor die süßlich schmeckende **Pastinake** von der Kartoffel verdrängt wurde, gehörte sie auch in Deutschland im Winter häufig auf den Tisch. Die Pastinake zählte bis ins 18. Jahrhundert zu den wichtigsten Nahrungsmitteln. Heute liegt sie wieder voll im Trend und hat sich ihren Platz in der Winterküche zurückerobert. Ihre Saison reicht von Oktober bis März. **Wirsing** hat den schicksten Look unter den Kohlsorten. Die kraus gewellten Blätter sind das Markenzeichen des seit dem 18. Jahrhunderts in Deutschland angebauten Kohls. Wirsing kommt von August bis November frisch vom Feld, in Gebieten mit mildem Klima sogar bis in den Februar hinein. Sein aromatischer Geschmack entfaltet sich besonders intensiv, wenn man ihn mit Fett wie Schmalz, Speck oder Schinkenspeck zubereitet. Wirsing kann man schmoren, dünsten, pikant füllen, zu Chips im Ofen backen oder roh als Salat verzehren. In der klassischen Kohl-Küche wird er als Suppe, Eintopf, Roulade oder Auflauf geschätzt. **Tipp: Gibt man etwas Kümmel zu Kohlgerichten, kann das Blähungen reduzieren.**

Weißkohl gehört neben **Rotkohl**, **Grünkohl** und **Wirsing** zu den bekanntesten Kohlsorten. Aus ihm wird beispielsweise auch das in Deutschland und im Elsass so beliebte Sauerkraut gemacht. Damit steht Weißkohl in Deutschland an der Spitze der beliebtesten Kohlsorten und gehört nach den Karotten hierzulande zu dem meist angebauten Gemüse. Deutschland ist innerhalb Europas einer der größten Weißkohlproduzenten. Drei Viertel des Kohlgemüses stammen aus heimischem Anbau und müssen nicht importiert werden. Der Kohl ist zudem ein echtes heimisches Superfood – als Rohkostvariante, reich an Vitamin A und C, und mit wertvollen Mineralstoffen ausgestattet. Der Weißkohl ist eine gute Quelle für Vitamin C. Seine Ballaststoffe regen die Verdauung an. Wie es in der Apotheken-Umschau nachzulesen ist, ist grünes Blattgemüse wie zum Beispiel Spinat, Salat und Kohl ist eine gute Vitamin-K-Quelle. Aber: Vitamin K kann die blutverdünnende Wirkung von Vitamin-K-Antagonisten mindern. Wer entsprechende Medikamente einnimmt, sollte das beachten und Weißkohl lieber nur maßvoll genießen.

Kohl macht satt, aber nicht dick, und er lässt sich schmackhaft zubereiten. Ob nun roh, frittiert oder gegart, eine Kohlsorte mausert sich zum neuen deutschen Lieblingsgemüse: der Grünkohl. Wer gerne auf dem Sofa Chips futtert, sollte ab und an die fettreichen Tüten gegen selbst gemachte **Grünkohlchips** tauschen. Sie sind fettarm und extrem kalorienarm, sodass davon bedenkenlos genascht werden kann.

Grünkohl: Mit Vitaminpower an die Spitze

Rosenkohl

Rosenkohl: Klein, rund und polarisierend, das Gemüse spaltet die Genussgemeinde. Die einen lieben ihn, die anderen finden ihn furchtbar. Dabei steckt das Wintergemüse voller guter Inhaltsstoffe wie Kalium, Kalzium und Vitamin C. Rosenkohl ist außerdem sehr vielseitig in der Küche einsetzbar. Seine Saison geht von September bis März, aber er wird aber ganzjährig als Tiefkühlprodukt angeboten.

WERBUNG

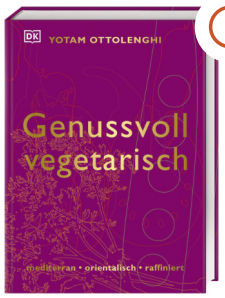
CASTILLO DE CANENA PICUAL

Natives Olivenöl extra aus Jaén, mittelfruchtig

In der Nase finden sich kräftige Grüntöne, Tomate und etwas Artischocke. Am Gaumen ist dieses mittelfruchtige Öl erstaunlich sanft, besitzt aber trotzdem eine angenehme Bitterkeit und Schärfe. Kurzum: ein ausgewogenes, komplexes Olivenöl.

Das fulminante Blumenkohl-Comeback

Kohl, das einstige Arme-Leute-Gemüse, hat längst sein staubiges Image abgelegt. **Blumenkohl** ist reich an Vitaminen, dabei arm an Kalorien und herzhaft im Geschmack. Er ist richtig hip geworden, seit man ihn nach dem Vorbild Yotam Ottolenghis im Ganzen im Ofen brät. In der veganen und vegetarischen Küche hat er sich seinen festen Platz erobert. Ob geröstet im Ofen, als köstliche Suppe oder in aromatischen Currys, der Blumenkohl feierte längst ein fulminantes Comeback!



Buchtipp

Die Welt titelte 2020: „**Yotam Ottolenghi**: Der Mann, der Blumenkohl sexy machte“. Und tatsächlich, seitdem sich der Kochbuchautor und Aromenmeister Ottolenghi dem Blumenkohl widmete, ist die Foodblogger-Szene regelrecht in Blumenkohl-Ekstase geraten. Die grandiose Kombination von Blumenkohl und kackig frischen Granatapfelkernen ist dem Kochbuchautor zuzuschreiben. Auch seine inneren Werte überzeugen: auf 100 Gramm kommen gerade einmal knapp 25 kcal, bei einem Fettgehalt von 0,3 Gramm. Der Anteil an Kohlenhydraten schlägt beim Blumenkohl hier mit 5 Gramm zu buche, wobei 2 Gramm auf

Ballaststoffe und 1,9 Gramm auf Zucker entfallen. Außerdem hat der hübsche blaue Kohl einen hohen Anteil an Vitamin C, Kalium, Natrium und Magnesium. Ideal also, um sich gesund zu ernähren – oder ihn in einer Diätphase öfter in den Rezepten zu berücksichtigen. Obwohl Rotkohl fast das ganze Jahr frisch im Angebot ist, da uns frühe, mittelfrühe und späte Sorten von dem Kohl zur Verfügung stehen, zählt er in Deutschland dennoch zu den typischen Wintergemüsesorten.

Auch der **Rotkohl**, der in Süddeutschland Blaukraut und in Südwestdeutschland auch Rotkraut bezeichnet wird, kommt nun viel öfter als Rohkost in Salaten oder als Steak gebraten auf den Teller. Die einst so beliebte mit Äpfeln und weihnachtlichen Gewürzen gekochte Beilage zu Gänsebraten oder Wild hat sich neu erfunden. Blaukraut liebt die Aromen von Zartbitterschokolade, Nüsse und Chili.

Buchtipp

Selbst bei **Kimchi** wird mit Rotkohl experimentiert, denn mit der gesundheitsbewussteren Ernährung kam das **Fermentieren von Lebensmitteln** wieder in Mode.

Blaukraut, Rotkraut oder Rotkohl?

Rotkohlchips

Rotkohlchips: sind eine köstliche Ergänzung zu Pürees, denn ihr Crunch sorgt für eine spannende Textur. Die köstlichen Kohlchips können aus den meisten Kohlsorten sehr schnell selbst gemacht werden. Alles, was dazu benötigt wird, ist Backpapier, ein Backblech, etwas Öl, Salz und Gewürze.

CROIX VERTE SESAMÖL

Dieses kalt gepresste Sesamöl entsteht in Kooperation mit einer japanischen Ölmühle, die seit über 270 Jahren Öl auf traditionelle Weise herstellt. Das Öl eignet sich hervorragend zum Marinieren von Tofu, Fleisch oder Gemüse, es würzt asiatische Wokgerichte, gegrillte Garnelen sowie Reis- und Nudelgerichte.

WERBUNG

Balsam für die Seele

Draußen ist es bitterkalt und auf dem Herd steht einladend dampfend ein Topf mit heißer Suppe. Wie kaum ein anderes Gericht steht ein Teller Suppe dafür, zu Hause zu sein. Suppen sind echtes Soulfood, sie wärmen uns, sie stärken uns und sorgen für ein wohliges Gefühl. Gleiches kann auch für Eintöpfe gesagt werden. Ihre Geschmacksfülle, die durch langes sanftes Schmoren entstanden ist, macht Appetit. Die meist herzhaften Zutaten sättigen angenehm und schenken uns so ein zufriedenes Gefühl. Längst braucht es auch kein Fleisch mehr in einer deftigen Suppe oder einem Eintopf. Denn Hülsenfrüchte, Gemüse und viele Gewürze sind auch so schon die besten Zutaten für vegane oder vegetarische Gerichte, die alle glücklich machen.

WEISSE CANNELLINI BOHNEN

Diese weißen Bohnen stammen aus Kanada. Sie sind klein und besitzen eine weiche Konsistenz und eignen sich somit besonders gut für deftige Eintöpfe und Suppen. Aber auch in Salaten, als Beilage zu Fleisch oder vegetarischen Gerichten sind Cannellini Bohnen wärmstens zu empfehlen. Am besten über Nacht einweichen.

WERBUNG

Das Salz in der Suppe

Zu einer schmackhaften Suppe gehört ein guter Fond. Diesen kann man wirklich ganz einfach selbstkochen, sollte jedoch bedenken, dass es sich lohnt, den Topf schon am Vorabend anzusetzen. Denn gut Ding will Weile haben, so auch ein aromatischer Fond. Das Geheimnis einer köstlichen **Gemüsebrühe** sind ihre Zutaten. In den Topf gehören: Sellerie, Karotten, Petersilie, Zwiebeln, Lauch, Pfefferkörner, Nelken, Senfkörner, Lorbeerblatt, Salz, Ingwer und Knoblauch. Dann darf das Ganze bei mittlerer Hitze gut 1-2 Stunden köcheln. Nach dem Abkühlen seiht man die Brühe ab, sie kann dann für Suppen oder zum Aufgießen verwendet werden. Übrigens: Mit einem Schuss **Sojasauce** peppt man Suppen und Saucen ganz wunderbar auf.

LEE KUM KEE
HELLE SOJASAUCE

Die helle Premium-Sojasauce von Lee Kum Kee wird auf traditionelle Weise gebraut und ist frei von Geschmacksverstärkern und Konservierungsmitteln. Eine helle Sojasauce wird zum Würzen verwendet, denn ihr „Xian Wei“ (Umami) bereichert den Geschmack aller Gerichte. Aber auc als Marinade, Dip-Sauce, zu Kurzgebratenem, in Dressings und Saucen ist sie eine Bereicherung. Beim Kochen dient helle Sojasauce häufig als Salzersatz.

Product is suitable for VEGANS

WERBUNG

Slow Cooked: Schmorbraten

„Osso buco“, wörtlich übersetzt „Knochen mit Loch“, ist ein Schmorgericht, das seinen Ursprung in Italien hat. Dort wird das Gericht, das solange geschmort wird, bis das Fleich von alleine vom Knochen abfällt, mit Beinscheiben vom Kalb zubereitet. In dem Fond aus Tomaten, Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Knoblauch, Weißwein und italienischen Gewürzen wird das Fleisch – auch eine Rinderbeinscheibe – durch das stundenlange Schmoren bei mittlerer Hitze butterzart. Tipp: Vor dem Anbraten das Fleisch am Rand mit einem scharfen Messer einschneidet, das verhindert das übermäßige Wölben. Dazu schmeckt die typische **Gremolata**, frisches Baguette oder Risotto Milanese.

Risotto milanese
Foto: © Coco Lang

WERBUNG

PEZZIOL TOMATENMARK MARKA ROSSA

Das intensive, etwas herb-fruchtige Tomatenmark ist ebenfalls doppelt konzentriert, stammt aber aus einer früheren Ernte im Jahr. Deshalb ist die natürliche Süße nicht so stark entwickelt. Dafür eignet es sich sehr gut zum Tomatisieren dunkler Saucen zu Rinderbraten oder Osso buco und Fleischsughi wie Ragù Bolognese.

Kongeniales Triumvirat: Sellerie, Tafelspitz und Meerrettich

Den Tafelspitz haben wir der klassischen Wiener Küche zu verdanken. Das in einer Brühe aus Suppengrün, Gewürzen und Wasser gekochte Rindfleisch wird üblicherweise in Scheiben geschnitten mit Meerrettich und etwas der abgeseihten Brühe serviert. Bei uns zu Hause gab es zuerst eine Nudel-, Frittaten- oder Leberknödelsuppe mit der Rinderbrühe, danach eine Scheibe des zarten Tafelspitzs mit scharfem Meerrettich und frischem Bauernbrot.

Eine feinere Variante ist es, zum Tafelspitz eine Meerrettichsauce zu servieren und anstatt Brot oder Salzkartoffeln eine im Ofen gebackene Sellerieknolle. Die Knolle ist ungefähr zur selben Zeit gar, wie das Fleisch braucht, um langsam bei mittlerer Hitze in der Brühe weich zu werden. In diesem lukullischen Dreiklang ist die Hausmannskost eine geniale Kombination.

Sellerie lässt sich roh und gekocht zubereiten. Eine beliebte Kombination ist in Salaten mit Äpfeln – wie im berühmten Waldorfsalat. Im Suppengrün ist Sellerie sowieso unverzichtbar und als Schnitzel paniert und gebraten hat er längst die vegetarische Küche erobert. Jetzt hat man entdeckt, wie gut Sellerie schmeckt, wird er im Ganzen gebraten oder gegrillt. Und als Püree passt die Knolle zu Fleisch, Geflügel und Fisch mit seiner süßlich-herben Art gleichermaßen gut. Fans von Quiche und Tarte sollten auch häufiger mit Sellerie experimentieren, denn klingt „Sellerie-Tarte mit gerösteten Haselnüssen" nicht total lecker?!

Im Ofen gebackener Sellerie

Tafelspitz mit Meerrettich

Knollensellerie

Sellerie: In der Knolle stecken viele Vitamine und Mineralien. Hinzukommen noch blutdrucksenkend wirkende und Stoffwechsel anregende Stoffe. Seine Saison reicht von Juni bis Dezember. Was wird sonst noch über das gesunde Gemüse gesagt? Er tue dem Magen gut und soll bei Blähungen helfen. Er stärke Nerven und Gehirn und wirke antibakteriell. Allerdings kann es sein, dass ihn manche nicht vertragen.

SCHAMEL MEERRETTICH

Der Meerrettich „scharfwürzig" wird aus 100% handverlesener bayerischer Meerrettich-Rohware frisch und fein gerieben und mit Essig und Öl tafelfertig zubereitet.

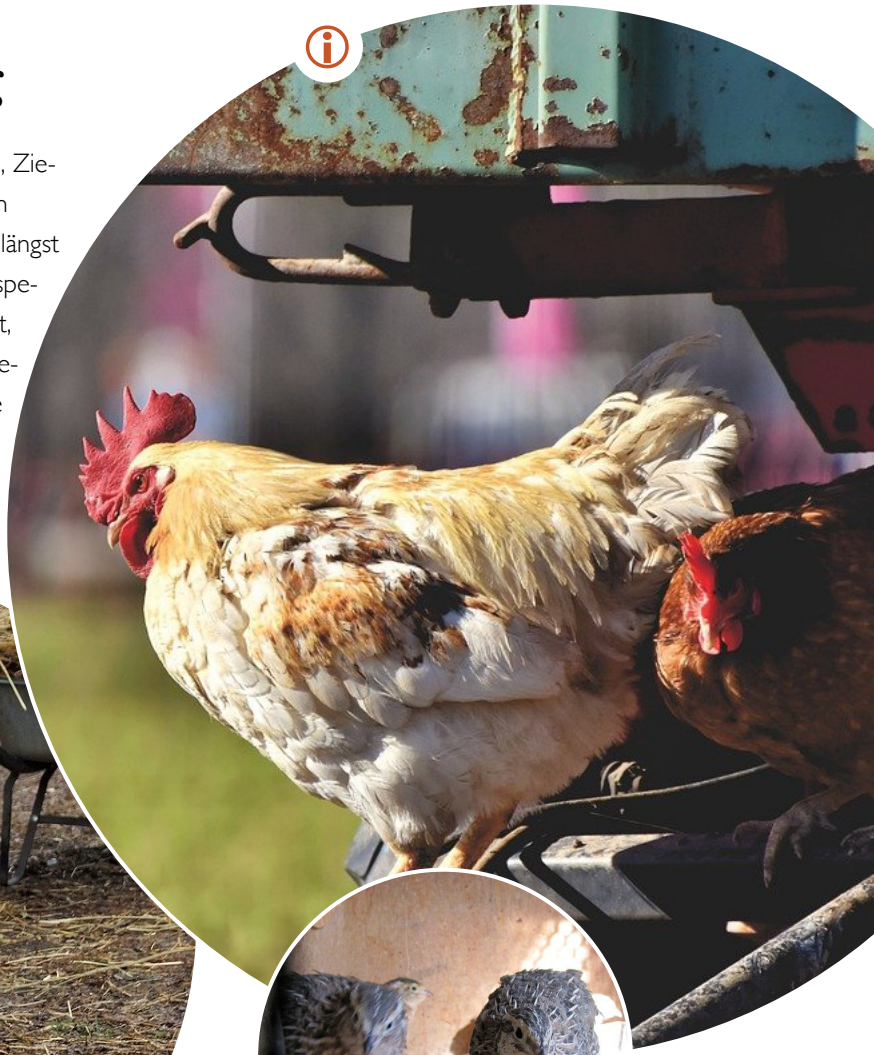
Durch den schonenden Verarbeitungsprozess bleibt die aromatische Schärfe der bayerischen Krenstangen erhalten, was diese Meerrettichspezalität besonders würzig und wertvoll macht.

WERBUNG

Geflügel vom Land – der Wunsch nach guter Haltung

Das romantisierte Bild vom Bauernhof mit Schweinen, Kühen, Ziegen und Schafen, einem Misthaufen mit scharrenden Hühnern scharren und obenauf einem stolz posierenden Hahn gehört längst der Vergangenheit an. Im Lauf der Zeit haben sich nur noch spezialisierte Höfe und die Massentierhaltung entwickelt. Wie gut, dass die Macht der Verbraucher an der Supermarktkasse angekommen ist, um die verantwortlichen Politiker und Landwirte in Sachen Haltung zum Umdenken zu bewegen. Hohe Tierwohlstandards und Nachhaltigkeit werden immer wichtiger.

Haushühner



Hausgänse

Wachteln

Perlhühner

Der Trend geht zurück zum Zweinutzungshuhn

Es sind klanghafte Namen, die langsam wieder die Runde unter den Hühnerhaltern machen wie Sundheimer, Altsteirer, Bresse Huhn, Appenzeller Spitzhauben oder der Augsburger Hahn. Darunter sind vom Aussterben betroffene Arten. Das Projekt "**Arche des Geschmacks**" der Slow Food Stiftung für Biodiversität schützt weltweit regional bedeutsame Lebensmittel, Nutztierarten, Kulturpflanzen sowie traditionelle Zubereitungsarten vor dem Vergessen und Verschwinden. Im Gegensatz zu den modernen Hybridrassen, die nur zu einem Zweck gezüchtet werden, entweder um viele Eier zu legen oder schnell das Schlachtgewicht zu erreichen, können die alten Rassen meist beides. Ein guter Grund mehr, sich für diese Rassen stärker zu engagieren.

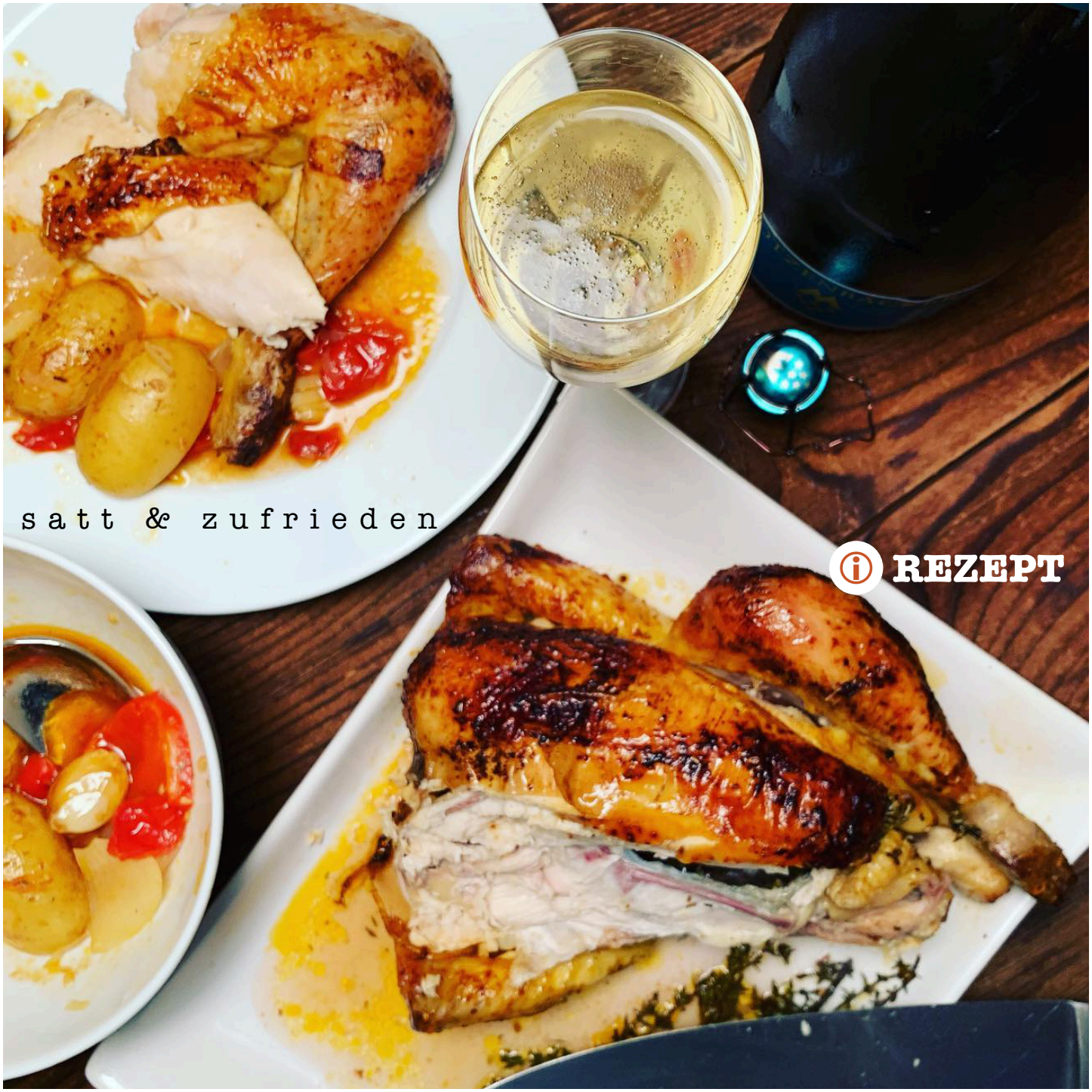
Coq au Vin – der französische Klassiker

Dieses herzerwärmende Gericht gehört zur traditionellen französischen Küche wie der Käse zum Baguette. Aber wer wusste es, dass die Rezeptur bis in die Antike zurückreichen soll? Denn eine Legende besagt, dass das Gericht zum ersten Mal im Jahr 52 v. Chr. von Julius Caesar vor der Schlacht von Gergovia persönlich zubereitet worden sein. So erzählt von Olivier Poels in "Historiquement vôte". Der gallische Anführer Vercingetorix, der den römischen Truppen gegenüber stand, ließ Julius Caesar einen Hahn schicken, der den Mut und die Kampfbereitschaft seiner französischen Streitkräfte symbolisieren sollte. Caeser davon unberührt, lud Vercingetorix am Vorabend der Schlacht zum Essen ein und soll dabei den Hahn serviert haben, den er in einer Rotweinsauce zubereitet hatte. Danach tauchte das Rezept erst im 20. Jahrhundert im Burgund wieder auf.

WERBUNG

BERGDOLT, REIF & NETT SPÄTBURGUNDER

Dieser elegante Spätburgunder lässt ich prima zu Coq au Vin, Gänsebraten, Filetsteak, Käse und Zartbitterschokolade öffnen. Der 2019 besitzt Noten von Süßkirsche, Sauerkirsche und roten Früchten bei einer saftigen Struktur und gut eingebundenen Tanninen. Mit knapp 13 %vol. ist der Wein nicht zu schwer und macht daher viel Spaß im Glas!



Ein Festbraten für die ganze Familie

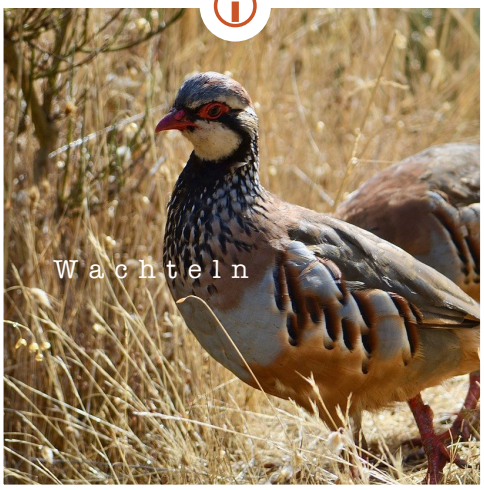
Ein **Huhn im Ganzen** zu braten ist irgendwie aus der Mode gekommen, dabei ist es die nachhaltigste Methode. Ein ganzes Huhn mit durchschnittlich 1,5 bis 2 Kilo reicht nämlich locker, um eine vierköpfige Familie satt zu machen. Würden nur Brustfilets oder Schenkel gekauft, müssten mindesten 3 Hühner geschlachtet werden, um alle sattzukriegen. In den Zeiten, in denen wir uns viel bewusster mit unseren Lebensmitteln auseinandersetzen, sollte es zur Gewohnheit werden, nicht nur einzelne Teile eines Tieres zu verwenden. Wer zudem noch beim Kauf des Geflügels auf artgerechte Haltung, Bio-Siegel oder ein regionales Bauernhuhn achtet, macht nicht nur sich, sondern auch die gehaltenen Hühner glücklich. Und es ist kein Hexenwerk, ein Huhn im Ganzen zu braten, dabei eine knusprige Haut hinzubekommen und den Vogel anschließend gekonnt zu tranchieren. Als Faustregel für die Bratzeit im Backofen gilt: Ein Huhn von ca. 1,2 -1,5 kg benötigt bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) zwischen 75 bis 90 Minuten. Dabei sollte es immer wieder eingepinselt bzw. begossen werden. Ob das Huhn gar ist erkennt man daran, wenn beim Einschneiden des Schenkels heller Bratensaft austritt. Wer sich auf die Kerntemperatur verlässt, kann sein Huhn bei 85 °C aus dem Ofen nehmen.

Mehr Tierwohl

Gebratenes
Huhn
& Prosecco

Gefüllte
Wachteln
& Sangiovese

Klassischer
Gänsebraten
& Silvaner



Geflügel & Wein

Zubereitungsart, Beilagen und Gewürze beeinflussen neben persönlichen Vorlieben und regionalen Gewohnheiten sehr stark die Wahl des Weines zu unseren Speisen. In der Regel passt zu Geflügel ein trockener oder halbtrockener Weißwein. Haben wir es wie beim Grillen oder Braten mit Röstaromen und Kräutern zu tun, darf es durchaus ein kräftiger, trockener Rosé oder ein leichter, fruchtiger Rotwein sein. Und dann gibt es ja noch die überraschend guten Verbindungen wie brut Schaumweine, die zu gebratenem Huhn oder zero brut Champagner, die hervorragend zur fetten Gans passen. Zur Wildente mit ihrem kräftigeren Geschmack empfehlen sich Rotweine aus Bordeaux. Und zu den kleinen Wachteln mit orientalischen Gewürzen darf es auch mal ein Sangiovese sein.

WEIN & GENUSS

Trinktemperatur: Einer der häufigsten Fehler beim Weingenuss ist, den Wein nicht richtig temperiert zu trinken. Kommt Weißwein direkt aus dem Kühlschrank ins Glas, können sich seine Aromen nicht richtig entfalten, wird er hingegen zimmerwarm serviert, ist der Wein kein Genuss mehr. Weißweine sollten eine Trinktemperatur von 10-14 °C haben, Rotweine 16-20 °C und Roséweine 8-12 °C, je nach Komplexität und Alkoholgehalt.

REZEPT

Stubenküken in Bestform

Genuss aus der guten Stube

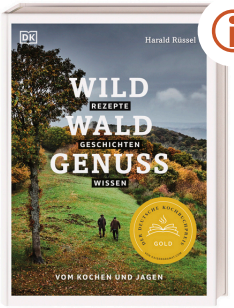
Es heißt, Stubenküken seien eine norddeutsche Spezialität. Die bäuerliche Region im Norden Deutschlands war seiner Zeit bekannt für das Ramelsloher Huhn. Diese alte Hühnerrasse war hauptsächlich in den Vierlanden, dem Alten Land und der Hansestadt Hamburg beheimatet. Der Begriff Stubenküken kommt daher, dass man auf dem Land in den kalten Wintermonaten die Hühner in der warmen "Stube" gehalten hat, wo sie ihre Eier legen und brüten konnten. Sobald man nach wenigen Wochen das Geschlecht der Hühner erkennen konnte, wurden die Hähnchen geschlachtet und auf den Märkten verkauft. Sie hatten dann ein Gewicht von rund 600-750 g. Übrigens in Hamburg steht an Ostern nicht etwa Lammbraten auf dem Tisch, sondern traditioneller Weise wird ein Stubenküken gebraten?

Cidre AOP pays d'Auge

Cidre: Hellgelb bis bernsteinfarben kann die Farbpalette französischer Cidre beschrieben werden, ihre Geschmacksrichtungen als doux (süß), brut (trocken), fermier (nicht pasteurisiert) und bouché (klassische Flaschengärung). Cidre doux ist leichter und süßer; Cidre brut dagegen intensiver im Geschmack, beide um die 2-6 %vol. Alkohol.

Das Geflügel für Feinschmecker und Gourmets

Wildlebend ist die Wachtel in Europa der kleinste Hühnervogel. Starengroß und extrem scheu sind die Bodenbrüter nur sehr selten zu sehen. In Mitteleuropa gehen die Populationen des kleinen Vogels in freier Natur erkennbar zurück, was an der Zerstörung ihres Lebensraumes liegt, der dringend Hecken und reichlich Unterschlupfmöglichkeiten bieten muss. Auch die Jagd führte zur Dezimierung des Bestandes. Jedoch stammen Wachteln heute kaum aus Wildbestand, sondern aus Zuchtbetrieben, die leider immer wieder aufgrund der Haltungsbedingungen in der Kritik stehen. In Europa wird vor allem die sogenannte Japanwachtel für die Eier- und Fleischproduktion gezüchtet. Wer sich sicher sein möchte, dass die gekauften Wachteln auch tiergerecht aufgezogen wurden, sollte nach französischen Label-Rouge-Wachteln fragen. Sie werden ab einem Alter von 30 Tagen in großen Volieren gehalten, bei maximal 65 Tieren pro Quadratmeter. Nach einer Mastdauer von 42 Tagen, in der die Fütterung zu mindestens 70 Prozent aus Getreide und Getreideprodukten erfolgt, werden die Tiere mit einem durchschnittlichen Gewicht von 150 g geschlachtet. Wachteln lassen sich hervorragend gefüllt schmoren oder in Ofen oder Pfanne braten und werden so zum Hochgenuss!



Buchtipp

Cremige, weiße Polenta

REZEPT

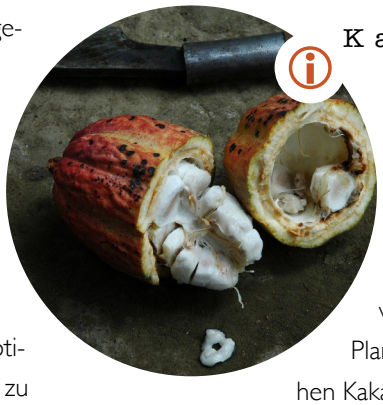
Kaninchen

Schokolade

Du wirst es lieben!

Voll im Trend: Kakao und Schokolade

Die ersten, die mit Schokolade gewürzte, herzhafte Gerichte kochten, waren die Mexikaner. Die **Mole Poblano**, das Nationalgericht in Mexiko, wurde weltberühmt. Für das Gericht wird eine dickflüssige Schokoladensauce mit dem typischen rauchigen und chilischarfen Geschmack zusammen mit Hühnchen- oder Truthahnfleisch serviert. Neben Hühnchen ist die Kombination einer dunklen, sämigen Schokoladensauce mit Kaninchen ein echtes Genusserlebnis! Zartbitterschokolade erobert als zusätzliches Gewürz die experimentierfreudige Küche. Im Aromenreigen bringt die Schokolade eine subtile, dunkle und geheimnisvolle Note in das Gericht, ohne sich zu sehr in den Vordergrund zu schieben. Schokolade nicht nur in Süßspeisen einzusetzen wird beim Kochen gerade neu entdeckt.



Kakaoanbau

Kakao: Der Kakaobaum, der ursprünglich aus den tropischen Regenwäldern Honduras, Venezuelas und Mexikos stammte, wurde von den Spaniern bald auf Plantagen angebaut. Heute stehen Kakaoplantagen 20 bis 30 Grad nördlich und südlich um den Äquator in Amerika, Afrika und Asien.

Backen liegt nach wie vor voll im Trend. Und es gibt für alle Hobbybäcker das passende Kochbuch auf dem Markt: Backen ohne Zucker, Backen vegan, Backen mit Kindern, **Backen wie Oma**, Backen ganz einfach, Backen mit Zutaten der Saison, die Liste lässt sich beliebig erweitern. Für Backanfänger sind Basiswerke sicherlich am geeignetsten, in denen zunächst einmal einfach und gelingsicher beschrieben wird, wie die unterschiedlichen Kuchenteige gemacht werden. Kinderleicht sind vor allem Kuchen mit einem Rührteig zu backen. Hefeteig gelingt ebenfalls meist sehr gut. Nur bei selbst gemachten Blätterteig gehört schon etwas Übung dazu. Aber keine Panik, wer nicht jeden Teig hinbekommt, es gibt gute Alternativen in den Kühlregalen der Supermärkte. Was ich noch vermisse, wären inspirierende Backbücher für den Single-Haushalt. Aber was wären wir ohne die beliebten **Mehl- und Süßspeisen** wie Kaiserschmarrn, Ofennudeln, Salzburger Nockerln, Pfannkuchen und Arme Ritter? Oder löffeln wir nicht immer noch köstlichen Grießbrei mit Zwetschgen- oder Kirschkompott oder einen selbst gekochten Schokoladenpudding liebend gerne? Wer jetzt Lust auf all die süßen Sachen bekommen hat, der findet eine Menge **Rezeptideen für süßes Naschwerk** und Kuchen im Onlinemagazin Aromenspiele.

Buchtipp

Das schmeckt an kalten Tagen doppelt gut!

WERBUNG

VALROHNA GUANAJA 70% CACAO

Guanaja – das ist der legendäre Name der Karibikinsel, auf der Christoph Columbus im Jahr 1502 landete. Auf der Suche nach dem ursprünglichen Geschmack von Kakaobohnen schuf Valrhona 1986 Guanaja. Die weltweit erste Schokolade mit einem Kakaogehalt von 70 %. Guanaja, diese Schokolade enthüllt eine noch nie da gewesene Verbindung von Kakaosorten aus der Feinheit der Criollos und dem kräftigen Aromenbouquet der Trinitarios und Forasteros.

FRANCIS MIOT PÂTE À TARTINER NOISETTE

Die in unserer Gießerei in Frankreich gefertigten Produkte aus Gusseisen genießen in der Küche einen legendären Ruf. Der Gourmet-Profitopf ist da keine Ausnahme. Die große und flache Form mit niedrigen Rändern eignet sich perfekt zum Anbraten von Fleisch und Gemüse, Kochen von Schmorgerichten, Braten und Backen. Der Topf verbessert das Karamellisieren – für Resultate, die Lust auf mehr machen.

AROMEN-
SPIELE
DAS ONLINEMAGAZIN

Frischer Wind in
der Frühlingsküche

VORSCHAU

Präsentiert euer Unternehmen, eure Produkte oder eure Rezepte
im blätterbaren Onlinemagazin oder auf der Webseite der Aromenspiele

www.aromenspiele.de