

DAS MAGAZIN

# SWR1 PFÄNNLE

SO GUT ISST BADEN-WÜRTTEMBERG



SHAKSHUKA – LECKERER GEHEIMTIPP AUS ISRAEL

GEWÜRZE AUS DEM ORIENT IN REGIONALEN SPEZIALITÄTEN

SCHÄTZE VOM BLECH, PERLGRAUPEN TABOULEH, BOHNEN-HUMMUS

KÜCHENTRICKS VOM SWR1 PFÄNNLE-KOCH

Ländle  
meets  
Orient



# Ländle meets Orient

- 3 Editorial
- 4 Das ist SWR1 Pfännle
- 6 Küchengespräch mit Eberhard Braun,  
trickytine und Petra Klein
- 10 „Ländle meets Orient“: Die Fusion von  
Heimatküche und orientalischer Kulinarik
- 26 Raffinierte Küchengeschenke
- 28 Gewürzkunde: „Symphonie der Düfte“
- 30 Städtepartnerschaften:  
der Südwesten und 1001 Nacht
- 32 Kulturaustausch in der Küche
- 36 Praktische Tipps vom SWR1 Küchenkäpsele
- 38 Wo unsere Lebensmittel entstehen:  
Produzenten aus unserer Heimat
- 42 SWR1 Küchenradio-Hitparade



# SWR1 PFÄNNLE 2021

## ENDLICH – ES IST WIEDER SWR1 PFÄNNLE-ZEIT.

Ich gebe zu, ich habe sie vermisst: die köstlichsten Wochen des Jahres. Spannende, neue Rezepte mit tollen Zutaten aus Baden-Württemberg: Das ist immer ein bisschen wie eine Schatzsuche. Dafür blicken und kochen wir in diesem Jahr mal über den baden-württembergischen Landes-Teller- rand hinaus.

Unsere SWR1 Pfännle-Bloggerin trickytine und SWR1 Pfännle-Koch Eberhard Braun haben sich von der orientalischen Küche mit ihren exotischen Gewürzen inspirieren lassen. Ländle meets Orient. So gibt es den typisch orientalischen Salat „Tabouleh“ eben nicht mit Bulgur, sondern mit den guten, oft so unterschätzten Perlgrauen aus Baden-Württemberg. Ein anderes Beispiel: Hummus ist eine Creme, die traditionell aus Kichererbsen gemacht wird. Bei SWR1 Pfännle bekommt die Bohne ihre Hauptrolle in dieser Liaison. Schmeckt großartig! Und es macht so einen Spaß, ein bisschen auszuprobieren und mit exotischen Gewürzen neue Geschmackswelten zu entdecken.



Was gibt es Schöneres, als für liebe Menschen zu kochen? Kaum etwas, außer: ihnen etwas Köstliches zu schenken. Deshalb gibt es klasse Ideen für Geschenke aus der Küche (ab Seite 26). Oder Sie beschenken sich einfach selbst mit ein paar kreativen Stunden in der Küche. Wirkt Wunder. Ich weiß, wovon ich rede.

Da nicht alle als geborene Küchenkönneninnen und -können auf die Welt kommen, hat unser „Küchenkäpsele“ Eberhard Braun wieder neue Tricks und Tipps aus seiner wunderbaren Schatzkiste der Kocherfahrten hervorgeholt. Dann kann eigentlich gar nichts mehr schief gehen, obwohl... eine Zutat für Ihr perfektes Pfännle-Koch-Erlebnis in Ihrer Küche fehlt noch: die größten Küchen-Hits aller Zeiten. Was bei mir läuft, wenn ich koche (und in der Küche tanze – stimmt wirklich), das können Sie auf Seite 42 lesen. In diesem Sinne: viel Spaß mit SWR1 Pfännle.

Genießen Sie das Leben.  
Ihre Petra Klein

## IMPRESSUM

Herausgeber: SÜDWESTRUNDFUNK, SWR Marketing, Neckarstr. 230, 70190 Stuttgart

Redaktion Kulturmarketing Dr. Gerhard: Nancy Elmazoska, Dr. Carsten Gerhard

Redaktion SWR: Petra Klein, Desiree Fischer, Jens Nagler • Gestaltung: Florian Leonhardt • Foodfotografie: trickytine • Rezepte „Ländle meets Orient“: trickytine, Eberhard Braun

Druck: Stark Druck GmbH + Co. KG, Im Altgefäll 9, 75181 Pforzheim

Die Inhaltsseiten dieses Magazins sind auf Recyclingpapier gedruckt.

Bildnachweise: SWR • trickytine S. 1, 9, 10-29 • Christoph Schmidt S. 4, 6-9 • SWR/Jochen Enderlin S. 4, 36-37 • SWR/Florian Erhardt S. 18 u. l. • Besh Media S. 28 o. l., S. 29 u. r. • Landeshauptstadt Stuttgart S. 30, 31 • Freundeskreis Freiburg-Isfahan e. V. S. 31 • Yannick Theobald S. 32 • Sebastian Schröder-Esch S. 33 • Fürstenberg Bräustüble S. 34 • Thomas Schindel S. 38-39 • Jörg Eberl S. 40 • Michael Bode S. 41 • Colourbox S. 10 u. l., 11 o. r., 15 o. l., 16 u. l., 18 u. l., 19 o. l., 42 • Getty Images S. 2-3, 32, 33, 34 • iStock. S. 30-31, 32-34 • Imago Images S. 10 u. l., 23 r. u.

# RADIKAL REGIONAL

Im September wird's wieder lecker und regional: Bei SWR1 Pfännle dreht sich alles um die heimische Küche und beste Zutaten aus Baden-Württemberg. „Radikal regional“ ist das Motto. Im Radio, online, beim Kochen daheim oder im Restaurant um die Ecke. Das SWR1 Pfännle-Magazin widmet sich in diesem Jahr dem Motto „Ländle meets Orient“ – ein Gipfeltreffen der Küchen.



## RADIKAL REGIONAL

Die Idee: SWR1 zeigt gemeinsam mit starken kulinarischen Partnern, wie raffiniert die baden-württembergische Küche ist, wie vielfältig die Produkte sind, die in den Regionen entstehen und was man daraus Köstliches herstellen kann.

SWR1 Moderatorin Petra Klein teilt im Radio und online viele spannende Informationen und praktische Tipps zum Thema „regionale Küche“. Das SWR1 Pfännle-Magazin bietet zahlreiche Rezepte zum Selbstprobieren.



## IM PROGRAMM

Spannende Informationen, praktische Tipps, kurzweilige Küchengeschichten: SWR1 Moderatorin Petra Klein präsentiert im Radio und online die vielen Facetten der Genießeraktion. Neben Rezepten und Service geht es in diesem Jahr um die Lieblingsgerichte von Prominenten, als sie noch Kinder waren, um heimische Landwirte und erfolgreiche Quereinsteiger in der Foodbranche. Infos, Rezepte und Videos auf [SWR1.de/pfaennle](https://www.swr1.de/pfaennle)



## DIE GRÖSSTE SPEISEKARTE ALLER ZEITEN

Bei den „Schmeck den Süden“-Gastronomen im ganzen Land gibt es im September die „größte Speisekarte aller Zeiten“. Einfach auf [schmeck-den-sueden.de/aktuelles/swr1-pfaennle-speisekarte](https://www.schmeck-den-sueden.de/aktuelles/swr1-pfaennle-speisekarte) nach passenden Restaurants in der Nähe suchen und genießen.



Direkt zur Umfrage

SWR1 PFÄNNLE

## Schmeckt's?

Sagen Sie uns, wie Ihnen das SWR1 Pfännle Magazin gefällt. Auf [SWR1.de/pfaennle](https://www.swr1.de/pfaennle) haben wir einen kleinen Fragebogen vorbereitet. **Unter allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern verlosen wir 10 Bluetooth-Boxen in edler Holzoptik.** Perfekt, um SWR1 Baden-Württemberg zu hören.



### DAS EDEKA KOCHSTUDIO

Für das SWR1 Pfännle-Magazin hat sich SWR1 Pfännle-Koch Eberhard Braun ins EDEKA Kochstudio begeben. Gemeinsam mit SWR1 Pfännle-Bloggerin trickytine öffnet er die kulinarischen Schatzkästchen des Orients. Die beiden Küchenprofis sorgen für eine aufregende Begegnung von Ost und Südwest.



Wo SWR1 Pfännle Station macht, werden Plätze zu paradiesischen Feinschmeckermeilen. Die Genuss tour bietet das Beste der Region, großenteils zu Schnupperpreisen und zubereitet von lokalen und regionalen Gastronomen.

### EDEKA SÜDWEST

Der Partner von SWR1 Pfännle setzt beim Sortiment auch auf Produkte aus dem Südwesten. Die Eigenmarke „Unsere Heimat – echt & gut“ steht für regionale Produkte und kurze Transportwege. Und dafür, dass Arbeitsplätze in der Region erhalten und geschaffen werden.

### „SCHMECK DEN SÜDEN“

Bei „Schmeck den Süden. Baden-Württemberg“ haben sich Gastronomen im ganzen Land vereinigt, um Standards für vertrauensvollen regionalen Genuss zu schaffen. Mit je mehr Löwen (bis zu drei) ein Restaurant ausgezeichnet ist, desto mehr regionale Rohstoffe werden verwendet. 2021 feiert „Schmeck den Süden“ 25-jähriges Jubiläum.

# „WIE EINE GUTE SCHUHKOLLEKTION“

Sie sind das „Trio royale“ bei SWR1 Pfänngle – SWR1 Moderatorin Petra Klein, SWR1 Pfänngle-Koch Eberhard Braun und SWR1 Pfänngle-Bloggerin trickytine. Im Gespräch verraten die Küchenexperten, wie sie auf das Thema „Ländle meets Orient“ gekommen sind, was sie an der orientalischen Küche reizt und welche Erfahrungen sie mit ihr haben. Und machen Lust darauf, selbst auf kulinarische Entdeckungstour durch 1001 Nacht zu gehen.

## PETRA KLEIN

ist seit mehr als 20 Jahren das Gesicht und die Stimme von SWR1 Pfänngle. Sie liebt alle Themen rund um Kulinarik, Genuss und gute regionale Produkte.

## EBERHARD BRAUN

Seit 2016 ist er der Küchenexperte von SWR1 Pfänngle und kreiert jedes Jahr neue Rezepte für das EDEKA Kochstudio.



## TRICKYTINE

alias Christine Garcia Urbina aus Stuttgart gehört zu den erfolgreichsten Foodbloggerinnen in Deutschland.

**Petra Klein:** Ich frage gleich direkt: Wie seid Ihr zur orientalischen Küche gekommen?

**trickytime:** Die israelische Küche, die Nahost-Küche und die Maghreb-Küche sind gerade unheimlich im Trend, wahrscheinlich auch durch Yotam Ottolenghi, den britisch-israelischen Starkoch, der das sehr nahbar gemacht hat.

**Petra Klein:** Ottolenghi muss man vielleicht erklären: Sohn von deutsch-italienischen Eltern, in Israel aufgewachsen und dann nach Großbritannien gegangen und durch seine Kochbücher berühmt geworden.

**trickytime:** Ein großartiger Koch. Er ist für mich der Botschafter für die Levante-Küche.

**Eberhard Braun:** Ich war vor eineinhalb Jahren in Israel bei meiner Tante zu Besuch. Was mir da gefallen hat, ist, dass die Leute am Abend, wenn sie heimkommen, zusammensitzen, jeder bringt

ein bisschen was mit und sie reden über den Tag – und genießen dabei das Essen.

**Petra Klein:** Eigentlich das, was auch wir am liebsten machen. Mit Freunden zusammen essen. Nur meistens hat einer den Stress und muss alles auf-tischen. Arbeitet man denn in Israel mit ganz anderen Produkten als unseren?

**Eberhard Braun:** Eigentlich ist es der gleiche Gedanke – man kocht mit dem, was die Region hergibt. Das ist in Akkon anders als oben in Tel Aviv oder ganz oben am Toten Meer. Typisch ist natürlich das Fladenbrot – das holt man in der Früh beim Bäcker – mal mit mehr Sesam, mal mit mehr Kreuzkümmel. Ihr Stolz ist das Hummus. Und man kocht wenig Fleisch, aber serviert viele kleine Töpfchen.

**Petra Klein:** Habt Ihr beide viel von diesen exotischen, orientalischen Gewürzen bei Euch zuhause oder tastet Ihr euch da erst noch ran?

**trickytime:** Ich habe eine ganz große Kollektion, es kann nie genug sein. Wenn man einmal anfängt, entdeckt man immer wieder Neues. Ich bin beispielsweise irgendwann auf diese eingelegten Salz-Zitronen gekommen. Davon gibt es so viele regionale Varianten mit unterschiedlichen Gewürzen. Es ist wie eine gute Schuh-Kollektion, wenn man auch eine gute Gewürz-Kollektion hat.

**Petra Klein:** Braucht jede Frau, auch jeder Mann.

**trickytime:** Ja, jeder, der gerne kocht.

**Petra Klein:** Also, wir halten fest: Die Herausforderung, vielleicht auch der Reiz für die Leserinnen und Leser vom SWR1 Pfännle-Magazin, liegt darin, dass man sehr viel ausprobieren kann. Man muss sich einfach das vornehmen, was wir in Baden-Württemberg haben – und dann exotisch variieren, richtig?

**Eberhard Braun:** Genau, es geht darum, nach Lust, Laune und Jahreszeit zu

kombinieren. Ich war vor zwei Jahren zu Gast bei einem Wettbewerb zum besten Kartoffelsalat in Baden-Württemberg. Und gewonnen hat ein Kartoffelsalat mit hausgemachtem Curry.

**trickytime:** Ich glaube, was auch eine Rolle bei der Kombination spielt, ist der nachhaltige Gedanke. In Ländern wie Israel werden viele Grundzutaten vor allem deswegen benutzt, weil sie dort wachsen. Muss ich in Deutschland irgendein Gemüse oder Obst verwenden, das

**Eberhard Braun:** Ich denke bei Perlgraupen auch immer an das Mundgefühl, da werden alle Sinne gereizt.

**Petra Klein:** Also, Perlgraupen, total unterschätzt. Habt Ihr sonst noch tolle Tipps im Köcher?

**Eberhard Braun:** Es gibt viele schöne Produkte, die man einfach mal anders zubereiten kann. Dämpfen oder einfach nur überbrühen zum Beispiel, so dass die Zutat im Kern noch *al dente* bleibt. Schon hast Du ein neues Mundgefühl

weiß zum Beispiel, dass Zimt entzündungshemmend wirkt. Oder Ingwer: Nach Ayurveda erzeugt er Hitze und kurbelt mit seiner Schärfe auch das Immunsystem an. Ganz klassisch natürlich der Pfeffer...

**Petra Klein:** ... der ist gut bei Bluthochdruck, nicht wahr?

**trickytime:** Das alles schafft die Natur durch Gewürze, Schärfe und Aromen. Das ist mehr als ein Erlebnis im Mund, es geht auch um das gesamte Gefühl, das man beim Essen hat. Ich glaube, wenn es Freude im Mund macht, macht es auch Freude im Körper.

**Petra Klein:** Wir haben vorhin gesagt, die orientalische Küche sei eine absolute Trendküche. Du bist Foodbloggerin. Kannst Du Trends auch selber schaffen? Oder bist Du eher Trendscout, erkennst Tendenzen und greifst sie auf?

**trickytime:** Ich kann durchaus Trends



### „BEKANNTE DINGE NEU ENTDECKEN“

anstoßen. Das liegt einfach an meiner Art Job. Dazu gehört auch, dass ich Trends frühzeitig wahrnehme und in meiner Art wiedergebe. Das heißt nicht, dass ich beispielsweise Ottolenghi kopiere, sondern ich suche mir Impulse, die ich individuell umsetze.

**Petra Klein:** Was wollen die Leute bei Dir am meisten sehen, was wird am häufigsten abgerufen?

**trickytime:** Von mir wollen die Leute „tricky Soulfood“, das sicher gelingt. Und einen klaren zeitlichen Rahmen,

mit dem Flugzeug hierher geflogen worden ist? Muss ich nicht. Gerade bei den Grundzutaten, wie den Getreiden, kann man ganz gut regional ersetzen, zum Beispiel heimischen Grünkern oder vielleicht auch mal auf alte Getreidesorten gehen, Rotkorn zum Beispiel.

**Petra Klein:** Mir hat ja die Idee des Tabouleh mit Perlgraupen so gut gefallen, das Ihr für das Magazin entwickelt habt. Perlgraupen kennen viele noch von früher. Meine Mutter hat immer gesagt, „Perlgraupen werden aufgegessen, sonst

und ein neues Ergebnis. Dinge neu entdecken, so wie es trickytime gesagt hat.

**Petra Klein:** Ist die orientalische Küche auch durch ihre Gewürze gesund? Gibt es so etwas – Gewürze, die wahre Wunderkräuter sind, die Erstaunliches vollbringen?

**trickytime:** Die gibt es bestimmt. Ich

### „GRUNDZUTATEN AUS DER REGION NUTZEN“

darfst du keine Sportschau gucken.“ So lange musste ich also beim Abendessen sitzen bleiben. Ich bin sicher, manche Menschen haben die Sportschau nie gesehen, weil sie die Perlgraupen einfach nicht runter bekamen.





wie lang die Zubereitung dauert. Wichtig ist mir, dass meine Gerichte nicht nur schmecken, sondern sich auch einfach abwandeln lassen. Dass man sie easy vegan kochen kann, aber z.B. auch mit Käse, Fisch oder Fleisch ergänzen kann. Wie eine Art „tricky Baukastensystem“, das jede Ernährungsform und Vorliebe in Betracht zieht und jeden am Tisch glücklich und satt macht.

**Petra Klein:** Und ich muss als Follower nicht erst in drei Spezialläden laufen und exotische Zutaten und Gewürze kaufen. Das ist sicher auch ganz wichtig.

**trickytime:** Darauf achte ich sehr. Natürlich verwende ich auch einen Baharat oder auch mal einen Schwarzkümmel, oder viel Sesam. Aber ich spiele auch gerne mit den heimischen Kräutern. Die bringen immer ein besonderes Aroma rein. Ich achte darauf, dass die Grundzutaten leicht verfügbar sind.

**Petra Klein:** Gibt es in der baden-württembergischen Küche inzwischen auch schon Einflüsse, die sich aus dem Orient eingeschlichen haben?

**Eberhard Braun:** Ich merke schon, dass sich die Einflüsse aus der orientalischen, vor allem der türkischen Küche eingebürgert haben. Siehe die ungewöhn-

lichen Strudelteige heute wie Kadaifi, Yufka oder dass mit Sumach, auch als Essigbaumfrucht oder sizilianischer Zucker bekannt, Kardamom und Sternanis gewürzt wird. Auch das Reichen vieler Gerichte in kleinen Portionen.



**Petra Klein:** Dieser Gedanke, Kleinigkeiten zusammen zu essen, viel auf dem Tisch zu haben und nicht das große Schnitzel, das über den Teller rand hängt, das finden die Menschen toll. Das müssen wir noch viel stärker betonen: Social-Food.

**trickytime:** Ja, das Teilen ist so wichtig. Du hast sofort ein Gesprächsthema. Und es macht so viel mehr Freude, die Portionen herumszureichen, als wenn

jeder nur seinen abgeschlossenen Teller vor sich hat.

**Petra Klein:** Wie arbeitet Ihr beiden eigentlich für das SWR1 Pfännle-Magazin zusammen? Wie ist die Idee zum Thema „Ländle meets Orient“ entstanden?

**Eberhard Braun:** Während des Lock-downs, im Dezember, haben wir uns virtuell getroffen, und haben unsere Vorstellungen zusammengebracht, danach in einer Präsentation festgehalten und anschließend bei SWR1 vorgestellt. Am Ende wählten wir Rezepte aus. Das ganze orientalische Thema hat seine Wurzeln aber tatsächlich in trickytimes persönlichen Erfahrungen.

**trickytime:** Orientalische Rezepte funktionieren bei mir sehr gut. Und ich liebe den Austausch mit Eberhard. Unser Konzept haben wir in einem kreativen Ping-Pong-Spiel erarbeitet. Und Ihr fandet es ja auch von Anfang an super!

**Petra Klein:** Nicht nur das Konzept, vor allem das Essen! Das ist wahrscheinlich das Schönste an unseren Jobs: Wir dürfen zusammen essen und es schmeckt uns auch noch so gut. Danke schön dafür.

„TEILEN MACHT FREUDE“

### SWR1 Pfännle im Internet

Unter [SWR1.de/pfaennle](https://www.swr1.de/pfaennle) gibt es Tipps, Tricks, Videos und Beiträge rund um die radikal regionale Genießaktion.

# Ländle meets orient

SWR1 Pfännle entführt Sie in die Welt von Scheherazade, Aladin und Sindbad. SWR1 Pfännle-Koch Eberhard Braun und SWR1 Pfännle-Bloggerin trickytine haben eine Vielzahl an überraschenden Geschmackskombinationen erfunden, bei denen der Südwesten auf den Orient trifft. Im Schatzkästchen finden sich Vorspeisen, Salate, Hauptspeisen und auch kleine Küchengeschenke, mit denen Sie den Beschenkten immer eine besondere Freude machen. „Sesam öffne dich“ – folgen Sie uns in eine besondere Genießerwelt.



# gemischte Vorspeisen



## MEZZE, MEZE

Als „Mezze“ oder auch „Meze“ bezeichnet man kleine orientalische Vorspeisen, die in Schälchen angerichtet in der Mitte des Tisches ihren Platz finden. Auf diese Weise kann sich jeder Gast nach Herzenslust bedienen und von Allem probieren. Mezze werden oftmals kalt serviert und sind meist vegetarisch.



# GEGRILLTES GEMÜSE MIT KRÄUTER-ZITRONEN-SALSA

## ZUTATEN

- 2 Auberginen
- 2 Zucchini
- 4 Karotten
- 50 g eingelegte, getrocknete Tomaten
- Salz, Pfeffer

## KRÄUTER-ZITRONEN-SALSA

- 125 ml bestes Öl (z.B. Traubenkernöl, Sonnenblumenöl, Rapsöl oder Olivenöl)
- Saft und Abrieb einer Bio-Zitrone
- ½ Bund Petersilie, fein geschnitten
- Wer möchte: ½ TL Oregano
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

In einer kleinen Schüssel das Öl mit dem geriebenen (oder fein gewürfelten) Knoblauch, der geschnittenen Petersilie (und nach Belieben ½ TL Oregano) sowie mit Zitronenabrieb und Zitronensaft, Salz und Pfeffer gründlich verrühren.

Die Auberginen quer in 1 cm dünne Scheiben schneiden, die Zucchini wiederum längs in 0,5 cm dünne Scheiben.

Alles salzen und 10 Minuten ziehen lassen.

Als nächstes die Karotten schälen, längs halbieren und in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten bissfest kochen, herausnehmen und beiseitestellen. Die Auberginen- und Zuchchinscheiben gut trockentupfen.

Alles Gemüse mit Öl bepinseln und in einer (Grill-)Pfanne goldbraun rösten. Zum Schluss das Grillgemüse auf Teller verteilen und mit der Salsa beträufeln.

gemischte  
Vorspeisen



„Social Food, geteiltes Essen, ist ein absolutes Food-Trend-Thema. Wir haben es in den letzten Monaten schmerzlich vermisst, mit Freunden und Familie am Tisch sitzen zu können. Dafür sind die kleinen Mezze-Gerichte ideal.“

TRICKYTINE



# LINSENSALAT MIT ROTER BETE, APFEL & NÜSSEN

## ZUTATEN

- 150 g Linsen, 4 Stunden in kaltem Wasser eingeweicht (oder Linsensprossen)
- 250 g rote Bete, vorgekocht
- 50 g Nüsse, gehackt (z.B. Wal- oder Haselnüsse)
- 1 Apfel
- 2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 50 ml Apfelessig
- 50 ml Apfelsaft
- 50 ml Öl (z.B. Rapsöl oder Walnussöl)
- Salz, Pfeffer, 1 TL Honig

## ZUBEREITUNG

Die Linsen in reichlich Wasser bissfest kochen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

Die noch warmen Linsen mit Essig, Apfelsaft, Honig, Salz, Pfeffer und Öl vermischen.

Die vorgekochte rote Bete abtropfen lassen und wie den entkernten Apfel in 0,5 cm kleine Würfel schneiden.

Die Rote-Bete-Würfel, Apfelwürfel, Frühlingszwiebeln und Nüsse kommen dann zu den Linsen. Alles gut vermischen und nochmals mit den Gewürzen abschmecken.

**TIPP:** 1-2 EL geriebener Meerrettich gibt dem Salat einen Extrakick.



Gefällt Ihnen unser Magazin?  
Hier geht's zur Umfrage!

## PERLGRAUPEN TABOULEH

### ZUTATEN

- 250 g Perlgraupen
- ½ Bund Petersilie
- 2 Stängel Minze
- 150 g Tomatenwürfel
- 150 g Paprikawürfel
- 1 Frühlingszwiebel, fein geschnitten
- 1 Zitrone (oder Essig)
- Salz, Pfeffer
- 4-5 EL Öl (z.B. Rapsöl)
- Wer möchte: Korianderblätter nach Belieben



### ZUBEREITUNG

Die Graupen nach Packungsbeilage kochen, abseihen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Danach in eine Schüssel geben.

Als nächstes die Kräuter fein schneiden und diese mit den Tomatenwürfeln, Paprikawürfeln und der feingeschnittenen Frühlingszwiebel zu den Graupen geben. Alles gut durchmischen. Zum Schluss nur noch alles mit Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

gemischte  
Vorspeisen

## JOGHURT MIT GURKE & MINZE

### ZUTATEN

- 250 g Joghurt
- 200 g Schmand
- ½ Salatgurke
- ½ Bund Petersilie, fein geschnitten
- 8 Minzblätter, fein geschnitten
- Saft einer ½ Zitrone
- Wer möchte: etwas geriebener Knoblauch
- Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Gurke grob raspeln und mit 1 TL Salz vermengen. 10 Minuten ziehen lassen, dann gut ausdrücken.

Die ausgedrückten Gurkenraspel mit Joghurt, Schmand, Zitronensaft und Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP: Wer möchte, gibt noch geriebenen Knoblauch dazu.





## BOHNEN-HUMMUS

### ZUTATEN

- 1 Dose weiße Bohnen (400g/240g Abtropfgewicht)
- 3 EL Nussmus (z.B. Sesampaste oder anderes Nussmus)
- Saft einer Bio-Zitrone
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Salz, Pfeffer
- orientalische Gewürzmischung (z.B. Hummus-Gewürz) oder Kreuzkümmel

#### Zum Anrichten:

- fein geschnittene Zitronenschalen
- ein paar weiße Bohnen,
- orientalische Gewürzmischung oder Kreuzkümmel, 2 EL Öl (z.B. Rapsöl)

### ZUBEREITUNG

In ein hohes Gefäß oder einen Mixer zuerst 4 EL Bohnenabtropfflüssigkeit, Zitronensaft, Knoblauch, Salz, Pfeffer, etwas Zitronenabrieb und 1 EL Gewürzmischung geben und fein mixen, bis es aufschäumt. Darauf zuerst das Nussmus geben und fein mixen, danach die abgetropften Bohnen (Tipp: ein paar Bohnen als Deko beiseitelegen). Eventuell 2-3 EL (Mineral-) Wasser hinzugeben, alles cremig mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Bohnen-Hummus in eine Schüssel streichen, mit fein geschnittenen Zitronenstreifen, Bohnen, etwas Gewürzmischung belegen und mit ein bisschen Öl beträufeln.

Wie das Bohnen-Hummus besonders fein und cremig wird, verrät „Küchenkäpsele“ Eberhard Braun auf Seite 36. Das dazugehörige Video gibt es online auf [SWR1.de/pfaennle](https://www.swr1.de/pfaennle)

# Orientalischer Hirtensalat mit geröstetem Fladenbrot

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 150 g Weißbrot (z.B. Fladenbrot)
- 1 Romana-Salat (oder 2 Salatherzen), gewaschen
- ½ Salatgurke, in Scheiben geschnitten
- 1 Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
- 12 Cocktailtomaten, halbiert
- 1 Frühlingszwiebel, geschnitten
- 1 Schalotte, gewürfelt
- 1 Handvoll Petersilienblätter
- 10 Minzblätter
- 150 g „Unsere Heimat“ Bio-Hirtenkäse
- 2-3 EL Öl zum Braten
- Zitronen, geachtelt
- Wer möchte: etwas Chiliflocken

## APFEL-ZITRONEN-DRESSING MIT PETERSILIE & CURRY

- 50 ml Apfelsaft
- 50 ml Apfelessig
- 75 g Apfelmus (ungezuckert)
- 75 ml Öl (z.B. Rapsöl)
- 1 TL Senf
- 1 Handvoll Petersilie
- Abrieb und Saft einer ½ Bio-Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, 1 TL Curry
- Wer möchte: 1-2 EL Sweet Chilisauce









EDEKA Kochstudio

Bestes aus unserer Region

# Orientalischer Hirtensalat mit geröstetem Fladenbrot

„In Öl, Knoblauch und Rosmarin geröstete Brotstücke geben den frischen Salaten einen unwiderstehlichen, knusprigen Aromakick. Genial!“

**EBERHARD BRAUN**

## ZUBEREITUNG

Für das Dressing alle Zutaten in ein hohes Gefäß oder in einen Standmixer geben und fein mixen.

Den gewaschenen, trockengetupften Salat in mundgerechte Stücke schneiden und auf einem großen Salatteller verteilen.

Die Gurkenscheiben, halbierten Tomaten, geschnittene Frühlingszwiebel, Schalottenwürfel, Paprikastreifen, Petersilien- und Minzblätter dazugeben und alles mischen.

Als nächstes das Brot in Stücke schneiden und in einer Pfanne mit 2-3 EL Öl knusprig anrösten.

Das geröstete Brot auf dem Salat verteilen, Hirtenkäse grob darüber zerbröseln und mit dem Dressing beträufeln.

Dazu die Zitronenachtel servieren.

Bei Bedarf den Salat mit Chiliflocken bestreuen.



# Exotische Schätze vom Blech

mit Süßkartoffeln und roten Zwiebeln

Auch als vegane und vegetarische  
Variante möglich

## MARINIERTE SÜSSKARTOFFELN

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1,5 kg Süßkartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 4 EL Öl (z.B. Bratöl)
- 4 EL Essig (z.B. Apfelessig)
- 2 EL orientalische Gewürzmischung (z.B. Baharat oder Ras el-Hanout)
- Salz, Pfeffer
- Zum Anrichten:  
2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten

### ZUBEREITUNG

Die Süßkartoffeln schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden, die geschälten Zwiebeln in fingerdicke Spalten. Beides in eine Schüssel geben und mit Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Gewürzmischung vermengen. Das Ganze auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad Umluft ca. 18-20 Minuten backen. Zum Schluss mit feingeschnittenen Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.



## ROMESCO-SALSA (PAPRIKA-TOMATEN-DIP)

### ZUTATEN

- 250 g eingelegte gegrillte Paprika (ohne Haut)
- 250 g Dosentomaten, gestückelt
- 2-3 Knoblauchzehen, geschält
- 6 EL Öl
- 50 g gehackte Nüsse (z.B. Haselnuskerne)
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Apfelessig
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver scharf
- Wer möchte: 1 TL Honig oder Zucker

### ZUBEREITUNG

Eingelegte Paprika und Dosentomaten in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen (Tipp: den austretenden Tomatensaft und Paprikasud für eine Suppe verwenden). Abgetropfte Paprika und Tomatenstücke mit den gehackten Knoblauchzehen, den Nüssen, dem Tomatenmark, Apfelessig, Honig (oder Zucker), Öl und den Gewürzen fein pürieren. In Gläser abfüllen und kühl aufbewahren. Hält sich im Kühlschrank zwei Wochen lang.

Exotische  
**Schätze**  
vom Blech  
mit Süßkartoffeln und roten Zwiebeln

vegan



## EINGELEGTER HIRTENKÄSE

### ZUTATEN

- 150 g Käse (z.B. Bio-Hirtenkäse „Unsere Heimat“)
- 50 g eingelegte, getrocknete Tomaten & 4 EL vom Öl
- 1 Frühlingszwiebel, fein geschnitten

### ZUBEREITUNG

Käse grob würfeln und in eine kleine Schüssel geben. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden und mit Frühlingszwiebeln und den 4 El Öl vermengen. Über den Käse geben und vermischen.

Exotische  
**Schätze**  
vom Blech  
mit Süßkartoffeln und roten Zwiebeln

vegetarisch



# PIKANTE HACKFLEISCHSPIESSE



EDEKA Kochstudio

Bestes aus unserer Region

## ZUTATEN

- 500 g Hackfleisch
- 250 g rohe Bratwürste (z.B. Merguez)
- 3 EL Semmelbrösel oder Haferflocken
- 1 Ei (Größe M)
- 1 EL Senf, scharf (oder unsere mediterrane Tomatenwürze, siehe Seite 27)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 EL orientalische Gewürzmischung (z.B. Baharat oder Ras el-Hanout)
- Salz, Pfeffer
- Holzspieße oder Zimtstangen

## ZUBEREITUNG

Von den rohen Bratwürsten zunächst die Pelle entfernen. Danach das Wurstbrät und das Hackfleisch in einer Schüssel gut vermischen. Die geschälte Zwiebel und den geschälten Knoblauch verreiben. Alles zur Fleischmasse geben, dazu Semmelbrösel, 3 EL (Mineral-)Wasser, Senf, Gewürze und Ei. Alles gut vermengen. Die Hackmasse in 8 Portionen aufteilen und länglich um die Spieße andrücken. Die Spieße in einer Pfanne mit etwas Öl rundherum goldbraun braten.

### TIPP:

Ein halber, gestrichener Teelöffel Backpulver, in 3 EL (Mineral-)Wasser aufgelöst, gibt der Hackfleischmasse eine lockere und saftige Struktur.



## Infos zu den Gewürzen

### BAHARAT

Eine Symphonie aus Aromen und Geschmäckern: Baharat ist eine orientalische Gewürzmischung, für die es unterschiedlichste, häufig eifersüchtig gehütete Rezepturen und Mischverhältnisse gibt. Der Begriff stammt aus dem Syrischen und bedeutet so viel wie „Sieben-Gewürz“. Hauptbestandteile sind Pfefferkörner und -schoten, Paprika, Koriander, Nelken, Kreuzkümmel, Kardamom, Muskatnuss und Zimt.

### RAS EL-HANOUT

Ras el-Hanout ist im nordafrikanischen Raum verbreitet und besteht aus bis zu 30 gemahlene Gewürzen wie etwa Kreuzkümmel, Koriandersaat, Kurkuma, Ingwer, Kardamom und Muskatnuss. In den Gewürzläden war es dem Inhaber selbst vorbehalten, eine richtige Ausgewogenheit der Mischung herzustellen, woher auch ihr Name stammt: „Kopf des Ladens“.

# Schwäbische Shakshuka mit Maultaschen



## TV-TIPP!

**SWR**»  
FERNSEHEN

Eberhard Braun bereitet die Shakshuka von SWR1 Pfännle live in „Kaffee oder Tee“ zu. Oder einfach in der ARD Mediathek anschauen.

**Mo, 30.8., ab 16:05 Uhr**

[www.kaffeeodertee.de](http://www.kaffeeodertee.de)  
[www.ARDmediathek.de](http://www.ARDmediathek.de)

„Shakshuka für sich ist schon einer meiner absoluten Lieblinge der Levante-Küche für ein ausgedehntes, herzhaftes Frühstück. Mit der Zugabe der Maultaschen wird das Kultgericht aus Israel nicht nur zu einem idealen Mittagessen für die ganze Familie aufgepimpt, sondern sättigt zudem noch etwas mehr. Und die Kombi schmeckt einfach extra tricky gut!“

TRICKYTINE

## ZUTATEN

- 3 Dosen geschälte Tomaten (à 400 g)
- 2 Zwiebeln, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 3 EL Öl
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 3 EL Tomatenmark
- 3 TL orientalische Gewürzmischung (z.B. Baharat oder Ras el-Hanout)
- Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker
- 3 Maultaschen
- 3 Eier, Größe M
- frische Blattpetersilie

## ZUBEREITUNG

In einem Topf die Paprikastreifen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel in Öl glasig anschwitzen. Tomatenmark und Gewürzmischung zugeben und 1 Minute lang anrösten. Die Dosentomaten zugeben und abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten lang köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Backofen in der Zwischenzeit auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Als nächstes die Maultaschen in etwa 1 cm dünne Scheiben schneiden und 2/3 der Scheiben in eine ofenfeste Form legen.

Anschließend die heiße Tomatensauce über die Maultaschen verteilen. Mit einem Löffel drei Kuhlen in die Sauce formen und in jede Kuhle vorsichtig ein aufgeschlagenes Ei gleiten lassen. Die Pfanne dann in den Ofen schieben und ca. 10 Minuten lang backen lassen. Danach kommen die restlichen Maultaschen auf die Sauce und das Ganze kommt für weitere 5 Minuten in den Ofen, bis die Eier gestockt sind. Die heiße Shakshuka mit frischer Petersilie garnieren und servieren.

# 7 raffinierte Küchen- Geschenke



## 1. Albdudler Sirup – für erfrischende Kräuterlimonade

Perfekt für heiße Tage – die prickelnd-frische Limonade. Dafür je ein Teil Sirup mit 3-4 Teilen Mineralwasser auffüllen, Eiswürfel dazugeben und genießen!

## 2. Gemüsebrühe-Paste

Mit selbstgemachter Gemüsebrühe kann man bei allen Hobbyköchen punkten. Als Grundlage für jede Suppe, aber auch für Saucen geeignet.

## 3. Zwetschgen-Ketchup

Wie fruchtig kann Ketchup sein? Mit Zwetschgenpüree verfeinert, sorgt diese Ketchup-Variante für ein überraschendes Geschmackserlebnis!

Mit diesen kreativen Küchengeschenken punktet man garantiert bei jedem Feinschmecker. Sie sind einfach herzustellen, versprechen wahre Geschmackserlebnisse und sehen auch noch gut aus. Ob einzeln als kleines Mitbringsel oder zu einem Feinkostkorb zusammengestellt sind die Geschenke aus der Küche richtige Hingucker und schmecken auch noch fantastisch.

Die Rezepte gibt es auf [SWR1.de/pfaennle](https://www.swr1.de/pfaennle)



#### 4. Mediterrane Tomatenwürze

Im Nu ist diese mediterrane Tomatenwürze gezaubert, mit der sich Tomatensaucen, Hackfleischgerichte, aber auch vegetarische wie vegane Aufstriche verfeinern lassen.

#### 5. Bergkäse-Minze-Pesto

Würzig-frisch: Das Pesto schmeckt klassisch zu Nudeln, Couscous, gegrilltem Fleisch oder Gemüse.

#### 6. Gurken-Vanille-Gelee

Diese Kombination überrascht nicht nur vom Titel her, sondern vor allem geschmacklich: Das Gelee schmeckt auf Butterbrot, Zitronenkuchen und Hefezopf.

#### 7. Eingeweckte Mini-Birnen mit Kurkuma und Pfeffer

Mini-Birnen einmal anders eingeweckt: Mit Kurkuma und Pfeffer entsteht eine spannende Kombination, die sehr gut schmeckt zu Eis, Schokoladen-Mousse, Grießbrei und in Muffins eingebacken.

# Symphonie der Düfte

## ORIENTALISCHE AROMEN IN DER HEIMISCHEN KÜCHE VERWENDEN



Maximilian Korschinsky

Mit dem Zauber des Orients verbinden sich sinnliche Düfte und exotische Aromen. Das Geheimnis orientalischer Gewürze liegt in der Mischung vielfältiger Inhaltsstoffe. „Schmeck den Süden“-Meisterkoch Maximilian Korschinsky, gastronomischer Leiter und Küchenchef der Bäuerlichen Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall, erklärt ausgewählte Zutaten - und wie man sie auch für die heimische Küche kreativ verwenden kann. Sein Credo: „Wichtig ist die Qualität der Einzelgewürze, daher sollte man Mischungen lieber selbst kreieren und mischen.“ Und der Küchenchef der „Mohrenköpfe“-Gastronomie, die mit 3 Löwen ausgezeichnet ist, ermuntert zur Experimentierfreude: „Manches klappt und manches klappt nicht, aber mit jedem Versuch hat man mehr Erfahrung gesammelt.“

GETROCKNETE  
ROSENBLÄTTER



STERNANIS



KARDAMOMKAPSELN



ZIMTSTANGEN



SUMACH



GETROCKNETE CHILI-SCHOTEN



### GETROCKNETE ROSENBLÄTTER

„ Ich verwende Rosenblätter oder getrocknete Rosenblüten gerne als Zutat in Reisgerichten oder als Abrundung und Dekoration sämtlicher Schmor- und Eintopfgerichte. Ein deftiger Hohenloher Linseneintopf erhält so ein überraschendes Aroma. Eingelegt oder als Sirup werden daraus herrliche Süßspeisen.

### KARDAMOMKAPSELN

Dank seines intensiven Geschmacks vielseitig verwendbar. Marinaden für helle Fleischgerichte, z.B. vom Grill, lassen sich damit perfekt ergänzen. Tipp: die gestoßenen Kardamomkapseln frisch unter die Marinade geben. Ich verwende Kardamomkapseln auch für Speiseeis, zum Beispiel für die Sorte „Kaffee-Kardamom“. Schmeckt herrlich erfrischend und erinnert an Menthol oder Eukalyptus.

### SUMACH

Das Gewürz Sumach wird aus der roten Steinfrucht des Färberbaums gewonnen, zu Pulver gemahlen und schmeckt säuerlich-fruchtig. Die leicht säuerliche Note verleiht auch unseren heimischen Klassikern wie Eintöpfen, Linsengerichten oder geschmortem Fleisch eine frische und besondere Note. Auch in einer Gewürzmischung von Brühwurst oder Bratwurst kann ich mir Sumach als „Frischekick“ sehr gut vorstellen.

### STERNANIS

Eigentlich seit jeher ein typisches Gewürz in der Weihnachtsbäckerei. Ich verwende Sternanis für die Abrundung von Suppen, Brühen und Fonds. Sie geben dem Gericht anschließend die typische, leicht scharfe und würzige Note. Eine leichte Gemüsebrühe oder eine helle Fischsauce profitieren vom unvergleichlichen Geschmack und machen das Gericht zu etwas Besonderem.

### ZIMTSTANGE

Egal ob reifes heimisches Obst (z.B. Zwetschgen) oder eine kräftige Marinade für Hohenloher Lammfleisch, man kann Zimt als wahren Alleskönner bezeichnen. Kein Geheimtipp, dennoch unglaublich lecker ist die Kombination von dunkler Schokolade und Zimt in Desserts, Cremes oder hausgemachtem Eis.

### GETROCKNETE CHILI-SCHOTEN

Wer keine Angst vor der Schärfe getrockneter Chilis hat, verwendet die gestoßenen Schoten in Marinade oder Würzsalze für helles Fleisch und Fisch. Ein Kräuter-Chili-Salz passt hervorragend zur gebratenen heimischen Forelle.

### KORIANDERSAAT

Hohenloher Koriander ist selbstredend eine der geschmacksgebenden Zutaten in unserem hausgebackenem Bio-Steinofenbrot. Ich verwende es auch sehr gerne in meiner Hohenloher Sauerbratenmarinade. Der herbe, aber frische Geschmack passt hervorragend zu dunklem und geschmortem Fleisch. “



KORIANDERSAAT



### GEWÜRZMANUFAKTUR „SONNENHOF“

In der Gewürzmanufaktur „Sonnenhof“ in Wolpertshausen (Kreis Schwäbisch Hall) werden nach traditionellen Mahlverfahren ausschließlich Bio- und Demeter-Gewürze gemahlen, gemischt und verpackt, alles von Hand, ganz ohne

Maschineneinsatz. „Schmeck den Süden“-Gastronom Maximilian Korschinsky kocht sowohl in seinem Restaurant „Mohrenköpfe“ als auch als Chefkoch der Bäuerlichen Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall mit diesen Gewürzen.

# Der Südwesten und 1001 Nacht

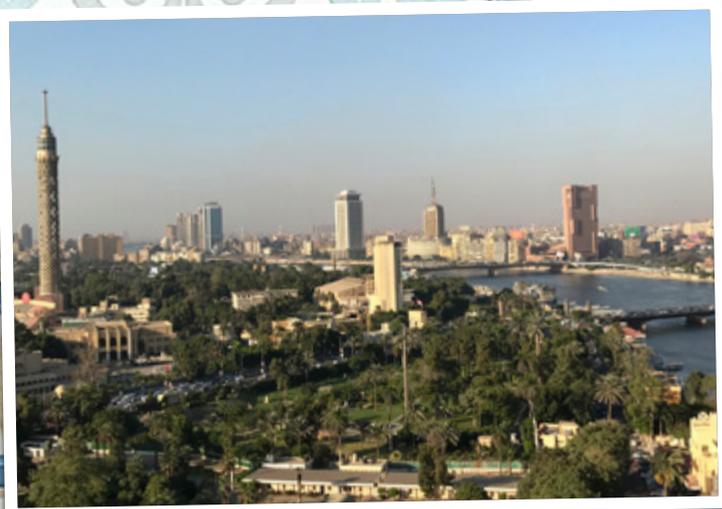
**Kostbare Stoffe, Gewürze, Schätze, wunderbare Märchen:**  
Wenn man Orient sagt, wird es sinnlich. Satte, bunte Farben, feingestaltete Muster- und Ornamentgewebe, betörende Düfte und Aromen kommen einem in den Sinn. Klischees von der exotischen Ferne. Doch an einigen Stellen sind sich Baden-Württemberg und 1001 Nacht ganz nah: Durch Handel, Tourismus, Migration – und auch durch Städtepartnerschaften. SWR1 Pfännle stellt die orientalischen Partnerstädte von Stuttgart, Mannheim und Freiburg vor.



## Haifa (Israel)

*Seit 2009 Partnerstadt von Mannheim*

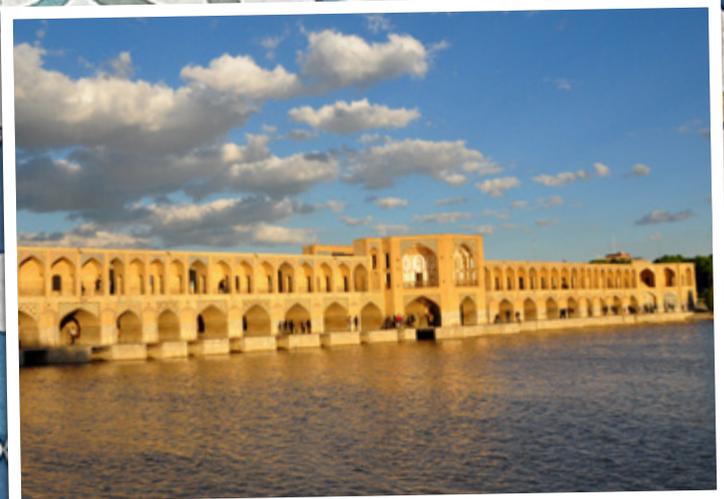
Haifa im Norden Israels besitzt den größten Hafen des Landes und ist die drittgrößte Stadt Israels. Vom Nordhang des Karmelgebirges fällt die Stadt von 400 Metern ins Mittelmeer. Lange Sandstrände und grüne Naturparks locken zahlreiche Touristen in die Stadt, in der Juden und Palästinenser und fünf Religionen friedlich zusammenleben. Haifa ist eines der Industrie-Zentren Israels, ein Standort der Schwerindustrie und gleichzeitig das größte High-Tech-Zentrum des Landes. Wahrzeichen sind die hängenden Bahai-Gärten (Unesco-Weltkulturerbe) mit Schrein, dem Grabmal des Religionsstifters Bab (1819-1850).



## Kairo (Ägypten)

*Seit 1979 Partnerstadt von Stuttgart*

In der ägyptischen Hauptstadt kommen pharaonisches, islamisches und christliches Welterbe zusammen. Die orientalische Metropole am Nil ist die größte Stadt in Afrika – mehr als 14-mal größer als Stuttgart. In Sichtweite des modernen Kairo liegen die Pyramiden von Gizeh, das einzige antike Weltwunder, das die Zeiten überdauert hat. Wie in anderen orientalischen Städten blühten auch hier früh die Wissenschaften: Die Al-Azhar-Universität nahm bereits im Jahr 988 den Lehrbetrieb auf. Die Ain Shams University Cairo und die Universität Stuttgart bieten heute in Kooperation den dualen Masterstudiengang „Integrated Urbanism and Sustainable Design“ an.



### **Isfahan (Iran)**

*Seit 2000 Partnerstadt von Freiburg*

Isfahan ist seit über 1000 Jahren ein Handelszentrum für Seide und Baumwollstoffe. Schah Abbas I. (1587-1629) machte Isfahan 1598 zur persischen Hauptstadt und entwickelte sie zu einem Zentrum der Kunst, des Handwerks, der Wissenschaft und des Handels. Er war es auch, der hier die erste medizinische Hochschule der Welt gründete. Wegen ihrer faszinierenden Architektur gehört die Stadt zum Unesco-Weltkulturerbe. Die prosperierende Stadt lebt von der Textilindustrie, der Petrochemie, dem Maschinenbau und der Stahlherstellung. Wie Freiburg mit seinen "Bächle" verfügt auch Isfahan über ein städtisches Kanalsystem, das die zahlreichen Grünanlagen bewässert. Freiburg unterhält als einzige deutsche Stadt eine Partnerschaft zu einer iranischen Stadt. Trotz der schwierigen politischen Beziehungen zum Iran ist die Städtepartnerschaft auf bürgerschaftlicher Ebene lebendig.



### **Menzel Bourguiba (Tunesien)**

*Seit 1971 Partnerstadt von Stuttgart*

Rund 80 Kilometer nördlich von Tunis liegt Menzel Bourguiba an zwei Seen: dem Lac Ichkeul, der seit 1980 Unesco-Weltnaturerbe als Vogelparadies und Naturschutzgebiet ist – und dem Lac de Bizerte. Bis ans Mittelmeer sind es nur rund 30 Kilometer. Die Stadt hieß zu französischen Kolonialzeiten Ferryville und wurde nach der Unabhängigkeit nach dem ersten Präsidenten des Landes, Habib Bourguiba, benannt. Im Zentrum der Stadt gibt es seit 1971 einen Stuttgart Garten.

### **Was ist das – der Orient?**

Eingeführt wurde der Begriff durch die Römer, die damit den östlichen Teil der Welt bezeichneten. So galt bis ins Mittelalter und auch noch in die Renaissance hinein die gesamte asiatische Welt, bis hin nach Indien und China, als Orient. Der heutige Sprachgebrauch dagegen bezeichnet mit dem Begriff vor allem den Nahen Osten und die arabisch-islamische Region. Damit sind die Türkei, Iran, Pakistan und Nordafrika einbegriffen. Die islamischen Staaten Südasiens sind aber nicht mehr im ursprünglichen Sinne orientalisches.

### **Migration**

Bedingt durch Bürgerkriege und instabile politische Verhältnisse kommen jedes Jahr Asylbegehrende aus Ländern nach Baden-Württemberg, die im heutigen Sprachgebrauch zum Orient zählen. Die ersten vier Plätze der Hauptherkunftsländer der Schutzsuchenden belegen seit 2015 regelmäßig Syrien, Irak, Afghanistan und im Jahr 2020 auch die Türkei. Im Jahr 2019 waren laut Statistischem Landesamt von Baden-Württemberg unter den 15 Herkunftsstaaten mit der höchsten Zahl an Einbürgerungen der Irak (631) und der Iran (350) die einzigen beiden nichteuropäischen Länder. Damit wachsen die kulinarischen Einflüsse und bereichern die orientalischen Aromen auch unsere Küche.

# KULTURAUSTAUSCH IN DER KÜCHE

Sie kommen aus Pakistan, Korea oder von den Philippinen: Wir stellen Menschen und Restaurants vor, wo der Südwesten auf Orient und Fernost trifft. Alle Restaurants sind von „Schmeck den Süden“ für die Verwendung von regionalen Produkten ausgezeichnet.



## VON DEN PHILIPPINEN IN DEN SCHWARZWALD

Das Leben im Schwarzwald mit allen Sinnen erleben – das macht das Schwarzwälder Freilichtmuseum Vogtsbauernhof in Gutach möglich. Hier führen Debie Bernal-Hauser und ihr Ehemann Werner Hauser das Museumsrestaurant Hofengel. Die Chefin der Museumsgastronomie stammt von den Philippinen – hat sich aber in die regionale Küche des Schwarzwalds hineingefuchst. „Mein

Mann hat mir die regionale Küche beigebracht. Ich beherrsche sie heute sehr gut“, sagt die 41-Jährige, die heute selbstverständlich mit Sahne, Mehl und Butter kocht – in der Küche ihrer Heimat undenkbar. „An die Schwere der deutschen Küche musste ich mich erst gewöhnen“, gibt sie lachend zu.

Ein besonderes Angebot des Hofengel-Restaurants sind Vorführungen zur

SCHWARZWÄLDER KIRSCHTORTE  
REZEPT AUF [SWR1.DE/PFAENNLE](http://SWR1.DE/PFAENNLE)



Schwarzwälder Kirschtorte, für die ihr Ehemann Werner zuständig ist. Die Idee dahinter: „Wir wollen unseren Gästen den Schwarzwald vermitteln, und das beginnt mit einer Schwarzwälder Kirschtorte. Unsere Torte wird nach einem Rezept von meinem Mann hergestellt und soll einen Gruß vom Schwarzwald in die Welt hinaustragen“, sagt Debie Bernal-Hauser.

MUSEUMSRESTAURANT HOFENGEL  
VOGTSBAUERNHOF 1  
77793 GUTACH  
[WWW.MUSEUMSRESTAURANT-HOFENGEL.DE](http://WWW.MUSEUMSRESTAURANT-HOFENGEL.DE)



## VON KOREA AUF DEN FELDBERG

Das renommierte Hotelrestaurant Adler in Bärenthal wird seit 1978 von Familie Wimmer geführt und ist ein beliebtes Ausflugsziel für Genießer und Naturliebhaber. 2017 übernahm Aline Wimmer-You den Familienbetrieb. Seit ihrer Heirat ist Johann You an ihrer Seite. Gemeinsam führen sie das traditionsreiche Hotel und Restaurant.



SPEZIALITÄT AUS KOREA, ZUBEREITET VON JOHANN YOU: BIBIMBAP. REZEPT AUF [SWR1.DE/PFAENNLE](http://SWR1.DE/PFAENNLE)

### Herr You, Sie haben koreanische Wurzeln, richtig?

Ja, ich bin Koreaner. Ich wurde in Köln geboren, bin in Korea aufgewachsen, war eine Zeit lang in Amerika und Frankreich und bin seit drei Jahren hier im schönen Schwarzwald.

### Warum ist es denn der Schwarzwald geworden?

Durch meine Frau. Sie wissen ja: „Wo die Liebe hinfällt“. Sie ist halt ein echtes Schwarzwaldmädel (lacht).

### Sie haben schon so einige Stationen erlebt...

Für meine Geburt in Köln kann ich natürlich wenig (lacht), weil meine Eltern zu dem Zeitpunkt in Köln waren. Als kleines Kind bin ich dann bei meinen Verwandten in Korea aufgewachsen, meine Eltern waren weiterhin in Deutschland. Mit elf Jahren bin ich zurück nach Deutschland und habe die weiterführende Schule besucht. Durch meine Schulzeit und den Abschluss am Deutsch-Französischen Gymnasium war ich oft für längere Zeit in Frankreich. Während des Studiums war ich ein Jahr lang in Kalifornien, Santa Barbara und bin danach nach Deutschland zurück. Ich bin eigentlich studierter Informatiker, habe während des Studiums aber die Gastronomie lieben gelernt.

### Welche Erinnerungen verbinden sie mit ihrer Kindheit in Korea?

In erster Linie das Essen. Meine Bildung ist vorwiegend europäisch, aber meine Erziehung und Mentalität sind überwiegend koreanisch. Und auch mein Magen ist definitiv koreanisch (lacht).

### Worin liegen die wesentlichsten Unterschiede zur deutschen Küche?

Ein großer Unterschied ist, dass die koreanische Küche grundsätzlich

laktosefrei und einfach vegan gehalten ist, wenn man die Fisch-Gerichte außer Acht lässt. Viele Deutsche sagen mir auch, dass sie unsere Küche von Natur aus gesünder finden, weil wir nicht viel Fettiges essen, alles nur kurz angebraten wird und auch nur frisches Gemüse und frischer Fisch verwendet werden. Gluten fällt bei uns auch weg, wir essen morgens, mittags, abends Reis. Natürlich würzen wir ein bisschen schärfer und feuriger.

### Was sind typische Gerichte für die koreanische Küche?

Was bei der koreanischen Küche nicht fehlen darf, ist Kimchi. Das ist bei uns essenzieller, als in Deutschland Brot und Butter. Das wird bei uns zu allen Speisen dazugereicht oder gleich mit hineingetan bei der Zubereitung. Man kann Kimchi ein bisschen vergleichen mit Sauerkraut. Es handelt sich um eingelegten Chinakohl mit ordentlich Knoblauch, Chilipulver und etwas Fischsauce, Salz und Zucker. Dann gibt es noch viele Varianten, Gurken-Kimchi, Karotten-Kimchi...

### Wird es im Adler auch mal ein koreanisches Gericht geben?

Unser Ziel ist es – in hoffentlich naher Zukunft – auf Vorbestellung ein koreanisches Menü ab zwei Personen anzubieten. Dann kann ich koreanisches Flair mit reinbringen, geschmacklich etwas an den deutschen Gaumen angepasst, also etwas weniger scharf und mit weniger Knoblauch. Wer aber ein authentisches koreanisches Essen wünscht, der bekommt das auch.

HOTEL ADLER BÄRENTAL  
FELDBERGSTRASSE 4  
79868 FELDBERG-BÄRENTAL  
[WWW.ADLER-FELDBERG.DE](http://WWW.ADLER-FELDBERG.DE)



Qaiser Mehmood und Nawaz Muhamad

## VON PAKISTAN NACH DONAUESCHINGEN

Im Bräustüble in Donaueschingen leitet Familie Kuttruff das Traditionsrestaurant „Fürstenberg Bräustüble“. „Gutbürgerlich mit Stil“ ist die Devise der „Schmeck den Süden“-Gastronomen. Bräustüble-Geschnetzeltes, Käsespätzle, Maultaschen oder Schwarzbierbraten stehen auf der Speisekarte. In der Küche haben sich die Köche Nawaz und Qaiser in die Tiefen der baden-württembergischen Küche hineingearbeitet – sie kamen Anfang 2015 und 2012 aus Pakistan nach Deutschland. Für SWR1 Pfännle haben sie ein Gericht aus ihrer Heimat zubereitet.

## Chicken White Karahi

### MIT PAKORAS UND SELBSTGEBACKENEM FLADENBROT



#### Zutaten (2 -4 Portionen):

- Ganzes Hähnchen, zerteilt
- 30 g eingeweichte Cashewkerne (in Wasser)
- 100 g Crème fraîche
- 20 g frische Korianderblätter
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 20 g Ingwer, klein geschnitten
- 40 g Knoblauch, klein geschnitten
- Gemahlene Gewürze, jeweils 1 TL: Koriander, Kümmel, Kardamom
- 1 TL Thymian, getrocknet
- 1 Nelke, gemahlen
- Salz, Pfeffer,
- nach Belieben grüne Chili, gewürfelt

#### Fladenbrot

- 100 g eingeweichte Haferflocken (in Wasser)
- 1 Trockenhefe
- 1 kg Mehl
- 3 EL Milch
- 1 Ei
- etwas Salz und Zucker

#### Zutaten Pakoras und Joghurt-Sauce

Frischer Spinat, Kartoffeln, 130 g Kichererbsenmehl, ca. 150 ml Wasser, 1/2 Bund Koriander, 8 g frische Minzblätter, 300 ml Joghurt, 1 TL frischer Knoblauch, Salz, 1 Zwiebel, gewürfelt

#### Zubereitung:

##### Selbstgebackenes Fladenbrot:

Ofen auf die maximal mögliche Temperatur vorheizen. Aus den Zutaten einen Teig herstellen und von Hand in ovale Fladen formen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. Backen, bis das Brot etwas Farbe annimmt. Im Geschirrtuch warmhalten.

##### Chicken White Karahi

Hähnchen in kleine Teile zerlegen. Gewürzmischung aus jeweils 1 TL gemahlenem Koriander, Kümmel, Kardamom, 1 TL getrocknetem Thymian und 1 gemahlener Nelke herstellen.

In einer großen Wok-Pfanne Öl erhitzen. Zuerst die Zwiebelwürfel leicht anschwitzen, die Hähnchenstücke dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 6-8 Minuten lang von allen Seiten goldbraun anbraten. Ingwer und Knoblauch dazugeben und nach Belieben mit Chili für Schärfe sorgen. Alles gut umrühren und noch mit Pfeffer und zwei größeren Prisen Salz würzen. Als nächstes die Cashewkerne und Crème fraîche, 2 TL von der vorbereiteten Gewürzmischung zum Hähnchen geben, gut verrühren und nun bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Nach ein paar Minuten den frischen Koriander hinzufügen und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Sobald sich das Öl trennt, sollte es so gut wie möglich von der Oberfläche entfernt werden. Kurz abschmecken und evtl. nachsalzen. Nun etwas Wasser dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln, bis das Fleisch durch und zart ist. Zum Schluss kommt nochmal frischer Koriander dazu. Das Gericht kann bei 80 Grad im Backofen warmgehalten werden.

##### Pakorras

Spinat und Kartoffelscheiben in eine Schüssel geben, mit dem Rest der gemahlener Gewürzmischung und mit Chili nach Schärfewunsch würzen. In einer anderen Schüssel das Kichererbsenmehl mit frischem Koriander, 2 Prisen Salz, 1 kleinen gewürfelten Zwiebel und ca. 150 ml Wasser gut verrühren. Der Teig sollte nicht zu dick, aber auch nicht zu flüssig sein und die Gemüsestücke beim Durchziehen schön ummanteln. Zunächst kleine Mengen in Öl frittieren, probieren und evtl. nochmal nachwürzen. Danach ca. 1 EL-große Portionen frittieren. Die Pakoras vor dem Servieren auf einem Tuch abtropfen lassen. Können auch warmgehalten werden.

##### Joghurt-Sauce

1/2 Bund Koriander und Minzblätter klein schneiden und mit 300 ml Joghurt verrühren. 1 TL frischen und klein geschnittenen Knoblauch unterrühren und mit etwas Salz abschmecken.

FÜRSTENBERG BRÄUSTÜBLE  
POSTPLATZ 1-4  
78166 DONAUESCHINGEN  
WWW.BRAEUSTUEBLE-DONAUESCHINGEN.DE

Schmeck den Süden  
Gastronomen  
Baden-Württemberg

Schmeck den Süden  
Genuss außer Haus  
Baden-Württemberg

Seit 25 Jahren unterwegs  
in den Genussregionen  
im Ländle!



Die  
VON DAHEIM-  
APP  
für unterwegs!

Sichern Sie  
sich Ihr kostenloses  
Exemplar  
für 2021!



Schmeck den Süden  
Gastronomen  
Baden-Württemberg

2021  
Genussführer




# DAS SWR1 KÜCHENKÄPSELE

Eberhard Braun ist das „Küchenkäpsele“ bei SWR1. Der Gourmetkoch mit Spezialisierung aufs Regionale weiß von Berufswegen, wie auch schwierige Dinge in der Küche gelingen. Für das SWR1 Pfännle-Magazin hat er vier Küchentricks und -rezepte vorbereitet. So gelingt's besser in der Küche.

Unter [SWR1.de/pfaennle](http://SWR1.de/pfaennle) gibt es auch die Videos dazu.



## RICHTIG FEINES BOHNEN-HUMMUS HERSTELLEN

Für das SWR1 Pfännle-Bohnen Hummus (siehe Seite 15) können ganze weiße Bohnen verwendet werden. Aber: Wer es besonders fein mag und keine Arbeit für das perfekt-cremige Hummus scheut, entfernt die Schalen der Bohnen. Die Mühe lohnt sich! Es empfehlen sich grundsätzlich große Bohnenkerne wie die heimische Schwabenbohne, die übrigens nochmal für eine farbliche Abwechslung sorgt und mit einem kräftig nussigen Geschmack überzeugt.

## LECKERES SALATDRESSING AUF VORRAT

### Zutaten für ca. 0,5 l Zitronen-Basilikum-Dressing mit Feigensenf

- 150 ml Streuobst-Apfelsaft
- 200 ml Öl (z.B. Rapsöl, Traubenkernöl, Distelöl)
- 75 ml Essig (z.B. Apfelessig oder Balsamico Bianco)
- 2 TL Feigensenf
- Abrieb einer Bio-Zitrone
- 3-4 Handvoll Basilikumblätter
- 1-2 TL Bio-Gemüsebrühpulver
- Pfeffer

### Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer fein mixen und in ein Einmachglas füllen.

### Tipps

Junge Bio-Zitronen, die noch grüne Stellen haben, eignen sich am besten. Der Feigensenf gibt dem Dressing eine süß-würzige Note, die leicht an Knoblauch erinnert. Das Dressing hält sich im Kühlschrank zwei Wochen lang.



## SCHOKOLADENMOUSSE SCHÖN GLATT BEKOMMEN

Wer liebt dieses Dessert nicht – die Schokoladenmousse? Idealerweise schmeckt sie fluffig leicht und das gelingt Ihnen garantiert mit diesem Rezept und Küchentrick! Dabei ist wichtig, die Zutaten in der vorgegebenen Reihenfolge zu mischen. Damit die Mousse auch schön glatt wird, empfiehlt es sich, das Eiweiß mit einem Päckchen Vanillezucker nur halb steif zu schlagen. Wer möchte, verfeinert die Mousse zum Schluss mit etwas Birnengeist. Und noch ein Tipp: Unsere eingelegten Kurkuma-Pfeffer-Birnen (siehe Seite 27, Rezept online) passen hervorragend zur Schokoladenmousse!

### Zutaten

- 200 g Schokolade mit 60 % Kakao-Anteil
- 150 ml Sahne
- 3 Eiweiße, sehr frisch (entspricht ca. 115 g Eiweiß)
- Wer möchte: 1 Päckchen Vanillezucker

### Zubereitung

Schokolade fein hacken und in einer Schüssel über heißem Wasserbad schmelzen. Eiweiße steif schlagen, anschließend die Sahne. Zuerst etwas geschmolzene Schokolade, die nicht zu heiß sein sollte, auf die Sahne geben und vorsichtig vermengen. Restliche Schokolade in 2-3 Portionen zugeben. Zuletzt das geschlagene Eiweiß unterheben. Die Schokomousse in Gläser abfüllen und 1-2 Stunden kühlen. Zum Servieren mit Schokospänen bestreuen.



## ANTIHAFTBESCHICHTUNG WIEDER FIT MACHEN

**Klappt wirklich:** Mit etwas Backpapier kann man einer alten Pfanne eine neue Antihafbeschichtung geben. Praktisch und einfach. Wie es genau geht, finden Sie im „Bonus-Trick“ auf [SWR1.de/pfaennle](http://SWR1.de/pfaennle)



Direkt zur Umfrage



Sagen Sie uns Ihre Meinung zum SWR1 Pfännle-Magazin. Wir verlosen unter den Teilnehmenden 10 Bluetooth-Boxen in edler Holzoptik.



## IM EINKLANG MIT DER NATUR

Aus der Heimat, frisch und nachhaltig: Wer Produkte aus der eigenen Region kauft, tut der Umwelt etwas Gutes. Und häufig auch sich selbst, weil der Anbau ohne Einsatz von schädlichen Chemikalien auskommt. Viele heimische Landwirte erzeugen mittlerweile Lebensmittel nach den Standards des ökologischen Landbaus. Baden-Württemberg hat sich für das Jahr 2030 das Ziel gesetzt, 30 bis 40 Prozent der Landwirtschaft nach Biokriterien zu betreiben. Das SWR1 Pfännle-Magazin stellt drei Familienunternehmen in Baden-Württemberg vor, die heute bereits nachhaltig wirtschaften. Ihre Produkte gibt es unter der Regionalmarke „Unsere Heimat – echt & gut“ bei EDEKA Südwest zu kaufen.





## **DEMETER-LANDWIRT ROLF HOLZAPFEL**

*Hofgut Voggenreute*

Die emotionale Ausstattung einer Kuh ist gar nicht so viel anders als die eines Menschen. Das weiß Rolf Holzapfel, weshalb der Demeter-Bauer etwas tut, was bis heute eine Ausnahme in der Milchviehzucht ist: Er lässt die neu geborenen Kälber bei ihren Müttern. „Der Sozialkontakt, das Belecken, die Körperpflege durch ihre Mütter und Ammen und das Saugen am Euter tun den Kälbern gut“, erklärt der Demeter-Landwirt. Auf seinem Hofgut Voggenreute zwischen Ingoldingen und Biberach an der Riß hält er rund 60 Kühe nach strengen Demeter-Prinzipien. „Heumilch“ heißt die Milch, die seine Kühe geben: Von Frühjahr bis Herbst beweiden die Kühe die umliegenden Wiesen und fressen ausschließlich frisches Grün. Im Winter gibt es keine Silage, sondern gutes Heu. Seine „Heumilch“ liefert der Landwirt als Teiler der Erzeugergemeinschaft Demeter Milchbauern Süd e.W. an EDEKA Südwest.



## **GÄRTNERMEISTER DANIEL SCHUMACHER**

*Buchenhof Biogemüse*

Am Rande seiner Felder summen die Insekten, auf dem grünen Salat leuchten hier und dort in Rot kleine Marienkäfer. Daniel Schumacher bewirtschaftet seinen Buchenhof bei Köngen im Neckartal im Einklang mit der Natur, ohne Pestizide, ohne Raubbau an der Natur, nur mit Biodünger – und mit Blühstreifen an den Rändern. „Die sehen nicht nur hübsch aus, sondern fördern auch die Artenvielfalt. Die Insekten, die sich hier ansiedeln, helfen uns bei der Schädlingsbekämpfung“, erläutert Gärtnermeister Daniel Schumacher. „Besonders Blattläuse haben es auf die zarten Salate abgesehen. Doch dank Marienkäfern und Florfliegen geht es den Schädlingen an den Kragen. Es ist einfach schön zu sehen, wie die Natur selbst mit eingreift und die unterschiedlichen Gegenspieler miteinander agieren“, sagt Daniel Schumacher. Seit 2007 gehört sein Betrieb zu den Lieferanten von EDEKA Südwest für die Marke „Unsere Heimat – echt & gut“. Der Buchenhof liefert an EDEKA Südwest Bio-Kopfsalat, Bio-Batavia und Bio-Eichblatt rot und grün, Bio-Weißkohl und Bio-Zucchini.



## **OBSTBAUER JOHANNES VON BODMAN** *Gut Bodman Ledergerber*

Seit rund 800 Jahren lebt seine Familie in Bodman am Bodensee. Bis heute bewirtschaftet und pflegt sie die im Jahre 1277 überschriebenen Felder, Wiesen und Wälder. Der Bodensee führt seinen Namen auf den Ort Bodman zurück. Aus „Bodmansee“ wurde im Laufe der Jahrhunderte „Bodensee“. „Bodanrück, Bodman, Bodensee, das beinhaltet alles dasselbe Wort: Boden. Das ist unsere Lebensgrundlage und bedeutet erstmal Heimat, zu Hause sein, Verwurzelung“, sagt Johannes von Bodman. Dementsprechend achtsam ist der Umgang des Familienunternehmens mit dem Boden und allem was darauf gedeiht. Das Tafel- und Saftobst, das auf insgesamt 180 Hektar angebaut wird, wird seit 2006 nach den Richtlinien des ökologischen Landbaus und des Naturland-Verbandes erzeugt. Über die Marktgemeinschaft Bodenseeobst wird EDEKA Südwest seit vielen Jahren mit Bio-Äpfeln aus der Region versorgt. Seit 2018 ist der Bodmaner Betrieb, der sich 2014 mit dem Obstbaubetrieb Ledergerber zusammenschloss, Mitglied im Demeter-Anbauverband.

# DIE SWR1 KÜCHENRADIO-HITPARADE

IN JEDE KÜCHE GEHÖRT MUSIK. ZUM NACHKOCHEN DER REZEPTE IN DIESEM MAGAZIN HAT DIE SWR1 REDAKTION SPEZIELLE EMPFEHLUNGEN ZUSAMMENGESTELLT.

## GREEN ONIONS

Booker T. & the MGs

Auf die Zutaten kommt es an! Und „Green Onions“ – also Lauchzwiebeln – gehören in jede Küche. Wenn man dann so gute Laune bekommt wie hier bei Booker T.'s Instrumental-Klassiker – umso besser!

## SUGAR, SUGAR

The Archies

Wenn es dann Richtung Nachtisch geht, darf der Zucker nicht fehlen – bzw. der/die Liebste!

## WATERMELON SUGAR

Harry Styles

Wem Zucker pur zu süß ist: Wassermelonen sind an besonders heißen Tagen immer eine willkommene Alternative.

## DESERT ROSE

Sting

Wir bleiben im Orient. Sting entführt uns mit seiner Musik auf einen Basar und singt von einer Wüsten-Rose. Traumhaft!

## Is it Love?

Rea Garvey

In Irland geboren, in BW lange beheimatet, und dann noch ein Song mit orientalischem Einschlag? Auch das gibt's bei Rea Garvey. Denn Musik und Kochen waren schon immer international.

## AICHA

Khaled

Ideal für einen Zwischenstopp. Wenn alles schön vor sich hinköchelt, darf man mit Khaled ein Püschchen einlegen.

## Lemon Tree

Fools Garden

Haben Sie es mal mit eingelegten Zitronen versucht? Die sind eine typische Zutat der orientalischen Küche. Wobei die Band aus Pforzheim bei ihrem „Lemon Tree“ ganz bestimmt nicht ans Kochen gedacht hat.

## CUPID

Sam Cooke

Nur weil er den Koch schon deutlich im Namen hat: Sam Cooke macht beim Kochen immer gute Laune! Und Cupido verschießt seine Liebespfeile bekanntermaßen beim Kochen besonders treffsicher.

## Im Nin'Alu

Ofra Haza

Tanzen nicht vergessen! Das klappt auch mit Küchenschürze. Und wenn wir schon orientalisches kochen, darf dieser orientalische Klassiker natürlich auch nicht fehlen.

## Tag am Meer

Die Fantastischen Vier

Die Shakshuka ist einer der Klassiker der israelischen Küche. Das macht Urlaubs-Feeling. Man bekommt fast schon Fernweh. Ein Tag am Strand von Haifa ist etwas, von dem viele Menschen träumen.



»» **SWR 1**

**EINS GEHÖRT GEHÖRT.**



**DIE GRÖßTEN**

**HITS**

**ALLER ZEITEN.**

**SWR1.DE**



Die  
**Regionalmarke**  
von EDEKA Südwest

**Beste Qualität aus  
unserer Heimat!**

[www.unsereheimat.de](http://www.unsereheimat.de)



#### Möhren mit Tradition

Unser Lieferant Karsten Großhans aus Reilingen im Rhein-Neckar-Kreis produziert Möhren in einer Stadt, die einen Hasen als Stadtwappen hat. Er beliefert „Unsere Heimat – echt & gut“ von seinem Hof mit 600 Hektar. Neben Möhren gehören auch Zwiebeln, Rettiche und Mairübchen zu seinem Angebot.

[Weiterlesen](#)



#### Fit durch die kalte Jahreszeit: Bunter Chichorée-Salat

Chicorée ist nicht nur herb, sondern mit seinen Bitterstoffen und Nährstoffen auch gut für unsere Gesundheit.

Unser zweites Rezept führt daher zu einem bunten Chichorée-Salat, den wir mit italienischem Weichkäse und anderen leckeren Zutaten zubereiten.

[Weiterlesen](#)

**Jetzt Newsletter abonnieren:**  
[www.unsereheimat.de/newsletter](http://www.unsereheimat.de/newsletter)

Wir ♥ Lebensmittel.

