



Profi-Tipps vom Christian Henze

Für Christian Henze war bereits nach der Schule klar, dass er Koch werden wollte. Nach Stationen bei Eckart Witzigmann und als Privatkoch von Gunter Sachs eröffnete er 1995 sein eigenes, mit einem Michelin Stern ausgezeichnetes Restaurant, das „Landhaus Henze“ in Probstried bei Kempten (www.landhaus-henze.de, Tel. 0 83 74/5 83 20). Im TV kann man seine Kochkünste wöchentlich bei „Iss was?“ in der Sendung „Hier ab vier“ (mittwochs, ca. 18 Uhr, MDR) bestaunen. Hier seine Tipps:

- **Frischkäse-Krautsalat:** Als Getränk empfiehlt sich ein leichter, junger Weißwein oder ein kühles Pils.
- **Gemüsemuffins:** Die ungefüllten Muffins lassen sich prima einfrieren. Und auch das Backen am Vortag ist kein Problem.
- **Salat mit Brie:** Zitrusfrüchte harmonisieren grundsätzlich gut mit Brie. Hübsch machen sich die Früchte auch als sommerliche Tischdekoration.

BUCHTIPP

Schnell, unkompliziert, einfach gut – unter diesem Motto hat der TV-Koch Christian Henze die 80 besten Rezepte aus seiner Fernsehküche in dem Buch „Iss was?“ zusammengestellt. Profi-Tipps sorgen für gutes Gelingen, Vorschläge für Menüzusammenstellungen und Weineempfehlungen runden die Re-



Sommer und Käse – das passt nicht zusammen? Und ob! TV- und Sterne-Koch Christian Henze hat sich raffinierte Rezepte ausgedacht

Frischkäse-Krautsalat mit Putenspießen

Zutaten für 4 Personen:

400 g Putenbrust (ohne Haut) • 8 EL Keimöl • je 2 TL Curry- und Paprikapulver • 2 TL Speisestärke • Salz • Pfeffer • 400 g Weißkohl • 4 kleine Möhren • 4 Lauchzwiebeln • 2 gelbe Paprika • 4 EL Weißweinessig • 6 EL Rapsöl • Zucker • 300 g körniger Frischkäse • 2 rote Peperoni • 4 Stiele Kerbel

1. Putenbrust in 12 dünne Scheiben schneiden und flach auf Holzspieße stecken. Keimöl, Curry- und Paprikapulver, Stärke, Salz und Pfeffer verrühren, Fleisch damit bestreichen und etwas marinieren lassen.

2. Kohl putzen und klein schneiden. Möhren schälen und längs in dünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, schräg in Scheiben schneiden. Paprika putzen und in Stifte schneiden. Essig, Rapsöl, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und mit dem Gemüse mischen.

3. Spieße in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten braten. Krautsalat schichtweise mit Frischkäse in Gläser füllen. Peperoni in Scheiben schneiden, Salat damit und mit Kerbel garnieren, Sate-spieße dazu servieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.; pro Portion ca. 620 kcal/2594 kJ, 38 g E, 41 g F, 15 g KH.

Herzhaft vegetarisch



Knackig mit würzigem Biss

Gefüllte Gemüsemuffins

Zutaten für 4 Personen:

1 Möhre • 100 g Mais-Rote-Bohnen-Mischung (Dose) • 2 EL TK-Erbisen • 80 g Mehl • 2 Eier • Salz • 50 g Haferflocken • 80 g Speisestärke • 1/2 Tüte Backpulver • 80 g Butter • Fett und Sesam für das Blech • 2 EL Sonnenblumenkerne • 1 Bd. frische Kräuter (z.B. Schnittlauch, Dill oder Basilikum) • 400 g Rahmfrischkäse • Pfeffer • Salatblätter zum Anrichten

1. Möhre schälen und klein würfeln. Mais und Bohnen abtropfen lassen, mit Möhren und Erbsen mischen und mit wenig Mehl bestäuben.

2. Eier, Salz, Haferflocken, Stärke, übriges Mehl und Backpulver verrühren. Butter zerlassen, abkühlen lassen und mit dem Gemüse zufügen.

3. Ein Muffinsblech fetten und mit Sesam ausstreuen. Teig darauf verteilen, mit Sonnenblumenkernen bestreuen und im heißen Ofen bei 180° C 35–45 Min. backen. Abkühlen, herauslösen und quer je zweimal durchschneiden.

4. Kräuter hacken. Mit Frischkäse, Salz und Pfeffer verrühren. Muffins damit füllen und auf Salat anrichten.

Zubereitungszeit ca. 60 Min. (plus Abkühlzeit); pro Portion ca. 812 kcal/3397 kJ, 27 g E, 51 g F, 52 g KH.

Frisch, leicht & sommerlich

Fotos: Kosmos Verlag, www.guenterstamell.de

Salat mit Brie, Früchten und Nüssen

Zutaten für 4 Personen:

Je 2 Orangen, Grapefruits, rosa Grapefruits und Limetten • 400 g deutscher Brie • 2 Birnen • Mark von 2 Vanilleschoten • 300 g Naturjoghurt • 2 EL Zitronensaft • Zucker • Salz • 2 Bund Zitronenmelisse • je 2 EL gehackte Hasel- und Walnüsse

1. Die Zitrusfrüchte so dick schälen, dass die weiße Innenhaut entfernt ist. Früchte quer halbieren und in Spalten schneiden. Den Brie in Ecken schneiden. Birnen waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Früchte und Brie auf Tellern anrichten.

2. Vanillemark, Joghurt, Zitronensaft, Zucker mit ein wenig Salz verrühren. Melisseblättchen (bis auf einige zum Garnieren) in Streifen schneiden und unter das Dressing heben.

3. Den Salat mit Nüssen und übriger Melisse garnieren, Dressing darüber träufeln oder dazu servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.; pro Portion ca. 572 kcal/2396 kJ, 27 g E, 32 g F, 35 g KH.

Leicht und fruchtig



Der Allgäuer Sterne-Koch Christian Henze erwartet Sie in seiner modernen Kochschule

ZU GEWINNEN Ein Kochkurs für 2 Personen

Sie möchten kochen lernen wie ein Profi? Dann lassen Sie sich doch von TV-Koch Christian Henze inspirieren. Der Spitzenkoch hat es mit seinem Allgäuer Restaurant „Landhaus Henze“ bereits zu einem Stern gebracht und vermittelt sein Wissen in Kochseminaren in seiner eigenen Kochschule, die als die modernste in Deutschland gilt. FRAU IM SPIEGEL und Christian Henze verlosen einen Kochkurs für 2 Personen inkl. einer Übernachtung im DZ im Landhaus Henze (Wert: ca. 500 Euro). Einfach eine Postkarte an FRAU IM SPIEGEL, Kennwort: „Kochkurs“, 20809 Hamburg. Einsendeschluss ist der 05.08.2006. Sollten Sie nicht zu den glücklichen Gewinnern gehören: Die Kochkurse in Henzes Kochschule sind natürlich auch buchbar. Infos unter www.henze-kochschule.de und Tel. 08 31/9 60 62 00.

Mitarbeiter von Ebel & Sohn und deren Angehörige dürfen nicht teilhaben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.