



# stern

**JEDE  
WOCHE MIT  
TV-MAGAZIN**  
ALLE PROGRAMME  
AUF 36 SEITEN

**SCHULE**  
Schafft die  
Hausaufgaben ab!

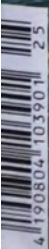
**IRAK**  
Die Elitesoldaten  
gegen die IS-Kämpfer

**GREGOR GYSI**  
„Ich habe mich zu  
wichtig genommen“

NR.25 11.6.2015 €3,90

## Der beste URLAUB für Ihr Geld

Österreich € 4,30 / Schweiz CHF 6,70 / Frankreich Italien Spanien Slowenien Portugal (cont.): € 5,10 / Kanada: € 5,50 / Griechenland: € 5,70 / Benelux: € 6,- / Norwegen: NOK 66,- / Tschechien: CZK 170,- / Ungarn: HUF 1090,-



**DER STERN-REISE-CHECK**

So vermeiden Sie Fallen, so buchen Sie richtig





## DANEHEN UND DRUM HERUM

● Natürlich ist die Qualität des Grillguts wichtig für das Vergnügen. Aber richtig glücklich werden Ihre Gäste mit guten Beilagen

**1** **Besser als Brühe**  
 Reste wegwerfen, das konnte Michael Ziffels in seiner Küche noch nie. Aber immer nur Brühe aus den Gemüseabschnitten kochen? Nein, sprach Ziffels, und versuchte sich an einem Chutney. Und machte sodann ein Geschäft daraus. Seine Pickles und Chutneys, wir sagen es frei heraus, sind eine Wucht: Angenehm saure Zitronen, feine Ingwerstückchen, pikant abgewürzt mit grünen Chilischoten, Kreuz- und Schwarzkümmel – so muss ein Pickle schmecken. Das Ananas-Chutney? Eine Aromabombe: Die Süße bringt die Frucht (und etwas Rohrzucker), für die leichte Schärfe zeichnen wieder Chilis verantwortlich, abgemixt ist alles mit einer Zitronen-Zimt-Marinade. Schmeckt toll – und viel besser als schnöde Gemüsebrühe.

**Preise:** Ananas-Chutney 6,90 Euro/67 ml; Zitrone-Ingwer-Pickles 6,90 Euro/151 ml\*  
**Kontakt:** Ziffels Feinkostmanufaktur, 10961 Berlin, Tel. 030/69 59 95 79, www.ziffels-feinkost.de

**2** **So werden wir Veganer**  
 Wir erwähnten das schon mal: Wir sind keine Veganer. Aber gut – jeder nach seiner Fassung. Was wir allerdings gar nicht mögen, sind Gäste, die beim Grillen nach Tofu-Schnitzeln oder Seitan-Würsteln fragen. Nein, nein, nein: Wer kein Fleisch mag, kriegt auch keinen Ersatz aus Soja. Falafel aber essen wir alle gern – und es stört gar nicht, dass sie vegan sind. Diese drei vorgebackenen Versionen (klassisch/Paprika/Curry) sind handwerklich gut gemacht, sparen enorm Zuberei-

tungszeit – und fühlen sich auf dem Grill durchaus wohl. Dazu gibt es bitte Hummus, die Kichererbsen-Sesampaste, die ist ebenfalls vegan! Und wir klecksen Joghurt daneben – der ist nur vegetarisch. Sei's drum: Wir können damit leben.

**Preise:** Falafel fertig: 3,49 Euro/200-g-Packung; Hummus: 2,99 Euro/165 g\*  
**Kontakt:** Veganbasics, 24106 Kiel, Tel. 0431/97 99 74 00, www.veganbasics.de/hersteller/peijo

**3** **Unser liebster Flüchtling**  
 Die Schweizer Metzger sind berühmt, ihre Kunden anspruchsvoll und die Preise entsprechend. Nur selten verirrt sich ein Standesvertreter nach Deutschland. Hier ist einer: Ulrich Frei. Am Kummerow See wohnend, stopft er ausnahmslos gute Würste, präpariert

makellose Fleischspieße und stattliche Porterhouse-Steaks. Das Fleisch für seine Produkte kommt von benachbarten Höfen in einer picobello sauberen Natur. Die Kunden kommen von weit her gefahren, aber Frei verschickt seine Ware auch – gut vakuumiert und bestens gekühlt – deutschlandweit.

**Preise:** 48 Euro/kg fürs Porterhouse\*  
**Kontakt:** Meesiger Manufaktur, 17111 Meesiger, Tel. 039994/79 97 33, www.meesiger-manufaktur.de

**4** **Gewürzte Strandküche**  
 Die Norddeutschen – immer beim Segeln. Markus Kolberg liebt das Wasser auch, das Kochen so wieso, und deshalb verzweifelte er am Gewürzmangel auf seinem Boot – es fehlte schlicht der Platz. Also mischte er die Gewürze zusammen, so raffiniert, dass auch andere etwas davon haben sollten: Meditteran wird's zum Beispiel mit „Anholt“, wo Salbei, Rosmarin und Zitronenthymian die Hauptrollen spielen. „Klitmøller“ ist ein Grillgewürz mit Chili, Knoblauch, Ingwer und Koriander. Das Masala-Gewürz „Strandby“ ist ideal für Geflügelmarinaden. Die Namen sind allesamt Dänisch – hier oben im Norden ist das die Zweitsprache.

**Preise:** 4,90 Euro/20-g-Dose; 20 Euro/3 Gewürze/Holzkasten\*  
**Kontakt:** Strandküche, 24850 Schuby, Tel. 04621/94 97 54, www.strandkueche.de

**5** **Perfekte Pflaume**  
 Weil Sie was lernen sollen: „Coulis“ heißt in der Küchensprache Französisch nichts anderes als „Püree“ – woraus auch immer. „Pflaumen-Püree“ klingt aber langweilig, und darüber reden wir hier auch nicht: Dieses Coulis wird aus kleinwüchsigen, fleischigen Früchten hergestellt, mit Rohrzucker und diversen Gewürzen abgerundet – und schmeckt völlig abgefahren. Können Sie zu allem Grillgut essen, wir empfehlen: Das Fleisch kurz vor Ende der Garzeit aus der Hitze nehmen und damit glasieren. Parfait!

**Preise:** 4,90 Euro/180 g\*  
**Kontakt:** Gourmandiserie, 77966 Kappel-Grafenhausen, Tel. 07822/440 18 08, www.gourmandiserie.de



**6 | So wird Senf zur Sauce**  
 Schon die Chinesen würzten vor 3000 Jahren mit Senf, seitdem ist das eine einfache Sache geblieben: Senfkörner zermahlen, Essig, Wasser, Salz dazu, fertig ist unsere liebste Paste. Wobei wir fast ausschließlich industriell hergestellten Senf essen, das ist nicht schlimm, bei einem derart einfachen Rezept kann man nichts verkehrt machen. Man kann aber trotzdem meckern, so wie Kai Schärtel: Dem Hobbykoch fehlte immer irgendetwas in den Supermarktgläsern – ein Aroma, ein Pfiff, eine Geschmacksüber- raschung. Der Schwabe begann zu tüfteln, entwickelte immer mehr Sorten und hat inzwischen einen Kundenstamm bis in die Sterne- Gastronomie. Sein Stoff? Himmlisch – von Mango-Curry bis zu Kirs- paprikasenf. Zum Grillen aber empfehlen wir die Senfsaucen, die sind großes Kino – vor allem die Orangenvariante, sie eignet sich auch als Salatdressing.

**Preise:** Senf ab 2,30 Euro/40 ml; Senfsaucen 6,50 Euro/250 ml\*  
**Kontakt:** Remstaler Senf- manufaktur, 73655 Plüderhausen, Tel. 07181/884 94 27, www.remstalsenf.de

**7 | Balsam auf die Koteletts**  
 Das kennen Sie von Grillfest- mahlen: Am liebsten sind Gästen jene Saucen, die zu allem schme- cken, in die man ganz leger auch den Salat tunken kann. Nun, da hätten wir etwas für Sie: Beeren- balsame – richtig gute. Um Begriffswirrwarr zu vermeiden: Beerenbalsame mischt man aus dem Essig der Frucht und ihrem Saft – Balsamessige dagegen sind

nur Essig, in einer säurearmen Ver- sion. Ireneus Frost, junger Bursche aus Freiburg, bietet fünf Balsame: Brombeere, Cranberry, Cassis, Him- beere und Erdbeere, bei den Essi- gen sind es noch mehr. Die Balsame aber, versprochen, passen zu Fleisch und Salaten – wir würden damit unser Nachtisch-Eis veredeln.

**Preise:** Beerenbalsame 12,80 Euro/ 250 ml; Balsamessige 10,80 Euro/ 250 ml\*  
**Kontakt:** Ireneus Frost, 79117 Freiburg, Tel. 0761/214 74 21, www.ireneus-frost.de

**8 | Mehr Gemüse!**  
 Begriffserklärung, Teil II: der Unterschied zwischen Relish und Chutney. Es ist so: Ein Relish wird nicht gekocht, es bleibt stückig, wird mit Zucker und Essig konserviert und säuerlich-scharf gewürzt. Ein Chutney dagegen wird gekocht und eher pikant

abgeschmeckt. Das alles wusste Katharina Schwirschke schon von ihrer Mutter, nach deren Rezepten hat sie ihr toskanisches Relish (84 Prozent Gemüseanteil) gemacht und ihr Sweet India Chutney auch. Stellen Sie beide Gläser neben das Grillgut auf den Tisch, zählen Sie von 20 runter – und ersetzen Sie sodann die Gläser durch neue.

**Preise:** 4,20 Euro/150 g\*  
**Kontakt:** Kathi's, 42659 Solingen, Tel. 0212/244 30 16, www.kathis.eu

**9 | Sortenrein, kalt gepresst**  
 Anna Pouskouri-Reiche und Johannes Hofmann importieren ihr Öl von kleinen Bauern auf der Peloponnes. Die Öle werden vor Ort kalt gepresst und abgefüllt, ein jedes ist sortenrein. Das Sorti- ment ist klein, schon das ein gutes Zeichen – da begrenzt jemand sein Geschäft, um die Qualität des Produkts nicht zu verlieren. Der

Geschmack ist durchaus betörend: Das Öl aus der Olivensorte Manaki ist schön fruchtig und leicht, wie das milde Öl der Sorte Athinolia passt es sehr gut in den Sommer- salat. Das Produkt aus der Koronei- ki-Olive dagegen ist etwas für Geübte: Schön kräftig, mit guter Pfeffernote – bestreichen Sie unbedingt ein Rindersteak damit.

**Preise:** ab 4 Euro/250 ml\*  
**Kontakt:** Terra Sacra, 13503 Berlin, Tel. 030/57 70 02 55, www.olive-joy.com

**10 | Unerträglich gut**  
 Wir lassen jetzt mal beiseite, dass Daniela Marotti in der Küche ihres toskanischen Bauernhofs auch ziemlich gute Konfitüren kocht. Wir haben nämlich in ihrem Sortiment etwas gefunden, also das kannten wir noch nicht: Rosmarin- gelee! Wir haben es auf Brot gegessen, auf Würsten und Kote-



letts verteilt und auf unsere gegrillten Doraden geträufelt – da passten Zitronennote und Kräuteraroma am besten. Was schließlich noch übrig war, haben wir umstandslos aus dem Glas gelöffelt. Jetzt ist es also leer – ein sehr trauriger Anblick. Ertragen wir nicht. Holen wir uns neu.

**Preise:** 4,10 Euro/106 g\*  
**Kontakt:** Yoofood/ToscaBio, 97078 Würzburg, Tel. 0931/32 24 60, www.yoofood.de

## 11 Über den Wolken? Grillen!

Das kommt dabei raus, wenn man seinen Job einfach hinwirft: Eigentlich sollte Paul Gardner Jumbos konstruieren, jedenfalls tun das Luftfahrtingenieure im Allgemeinen. Nicht so Gardner – zwischen Auftrieb und Abflug kreierte er: Grillsaucen. Verkaufte sie zunächst in seiner Stadt, dann reiste er damit durchs Land. Nun ist der Mann auch aus dem Saucen-Geschäft ausgeschieden, seine Kreationen bleiben: Wir haben uns in die Aprikosen-Ingwer-Variante verguckt – funktioniert als Beilage, aber auch zum Glasieren von Grillgut.

**Preise:** 6,95 Euro/396 ml\*  
**Kontakt:** Pepperworld, 28844 Weyhe-Dreye, Tel. 04203/785 99 22, www.pepperworldhotshop.de

## 12 Chutney, ganz weit oben

Die Wahrheit ist: Original indische Chutneys könnten die meisten von uns nicht schlucken – zu scharf, zu pikant, zu anders. Diese Mischungen aber kommen aus Stade, aus dem Norden, wo die Menschen ausgeglichener sind – und so ist auch ihr Obst verarbeitet: Die Äpfel aus dem alten Land werden in einem wunderbar zurückhaltend abgeschmeckten Chutney verwendet. Insgesamt gibt es 15 Sorten, und Achtung: Spargel-Chutney – saisonal, ganz großartig – ist bald aus!

**Preise:** 7,50 Euro/150 g\*  
**Kontakt:** BySusann, 21680 Stade, Tel. 04141/642 69, www.bysusann.de

## 13 Feuermelder

Und falls Sie sich doch mal im Wortsinn das Maul verbrennen wollen, bitte sehr: Kaufen Sie sich Günther Maierhofers Ketchupsorte „Burner“ – die Arztrechnung allerdings geht dann auf Sie. Seine anderen Kreationen aber können

vernünftige Menschen essen, auch weil sie alle ohne Geschmacksverstärker und Verdickungsmittel hergestellt sind. Und das ist neben dem umwerfenden Geschmack bei Ketchup etwas Besonderes.

**Preise:** ab 4,95 Euro/250 ml\*  
**Kontakt:** Tomate7, 84034 Landshut, Tel. 0871/330 82 32, www.tomate7.de

## 14 Wurst ohne Ende

Was wir uns beim Verkosten oft fragen: Himmel, warum schmeckt das so gut? Im Falle dieser Würste ging das noch weiter: Woher kommt dieser wunderbare Biss? Warum schrumpeln diese Würste auf dem Grill um keinen Millimeter? Wir dachten, das geschehe bei Würsten naturgemäß. Es mag daran liegen, dass dem Gourmetfleisch offensichtlich kein Wasser zugesetzt wurde, was leider bei jeder Menge Supermarktwürsten – zwecks Gewichtserhöhung – oft der Fall ist. Es mag auch daran liegen, dass hier Ibérico-Fleisch verarbeitet wurde, von jener Schweinerasse also, die in Spanien noch frei laufen und sich wahrhaftig an Eichelnsattfressen darf. Wir könnten noch seitenweise über die leckeren Angus-Rindswürste schreiben – aber ehrlich, wir fänden kein Ende. Vorschlag: Probieren Sie einfach.

**Preise:** Iberico 8,95 Euro/5 x 100 g; Black Angus 7,95 Euro/5 x 100 g\*  
**Kontakt:** Gourmetfleisch.de, 41199 Mönchengladbach, Tel. 02166/96 86 49, www.gourmetfleisch.de

## 15 Neunmal gut

Zum guten Schluss eine schöne Geschichte: Zwei Mütter mit sieben Kindern steuern ihr Business aus der eigenen Küche. Und lassen sich vom Nachwuchs auch nicht ablenken: Ihre Chutneys sind nämlich keineswegs zu Brei verkocht (und das kommt auch in kinderlosen Haushalten vor), sondern sehr schön stückig belassen. Ob Aprikose/Thymian, Kürbis oder die dann doch erwachsen-scharfe Habanero-Salsa, alle schmecken ausgezeichnet – mit oder ohne Beilagen.

**Preise:** Chutneys 7,50 Euro/228 ml; Salsas 7,50 Euro/260 ml\*  
**Kontakt:** Annis Made by Mums, 22926 Ahrensburg, Tel. 0176/84 26 42 52, www.madebymums.de



**BADISCHER WEIN**  
Van der Sonne verwöhnt

*„Ich mag Baden,  
weil das Leben  
hier viel sonniger  
schmeckt.“*

Hier in Baden, wo die Sonne am häufigsten scheint, strahlen die Menschen vor Freude. Und mit einem sonnenverwöhnten Wein in der Hand umso mehr. Genießen auch Sie die Freude, entdecken Sie Badens prämierte Weine auf [www.badischerwein.de](http://www.badischerwein.de)

