

FRAU
IM SPIEGEL

ROYAL

DIE BESTEN REZEPTE
AUS KÖNIGLICHEN KÜCHEN



EDITION
ROYAL
GENIESSEN



PILAW MIT
SPIESSEN



ZITRONEN-
HÜHNCHEN

EXKLUSIV-
INTERVIEW

**Alain
Ducasse**
*König der
Sternköche*



Kate
präsentiert ihre
Familienrezepte



Cambridge

Institut de tourisme
et d'hôtellerie
Québec

SOMMERLICHE HOFKÜCHE



Dekorieren

Königliche Schule
der Tischkultur

Dekantieren

Die Welt royaler
Sommeliers

Dinieren

Léa Linsters
für Großhe

AUF DIE HAND



Passende Rezepte und gutes Equipment machen das *Glück im Grünen* perfekt. Vor allem, wenn dabei *kein Müll* entsteht



FALAFEL MIT WALNÜSSEN

Zutaten für 4 Portionen
Für die Falafel • 200 g Walnüsse
• 175 g Kichererbsen, vorgekocht
• 1 Knoblauchzehe, gehackt
• 1 TL frische Petersilie, fein gehackt
• 1 TL frische Minze, fein gehackt
• 1 TL Kreuzkümmel
• 1 TL Meersalz, etwas Pfeffer
• 2 EL Rapsöl zum Anbraten
Für das Zaziki • 250 g griechischer Joghurt
• 60 g Gurken, geschält, entkernt und gehackt
• 40 g Stangensellerie, fein gehackt
• 2 EL frischer Zitronensaft
• 1/4 TL Salz, Pfeffer
• 2 EL Walnussöl

Zubereitung
Bis auf das Öl alle Falafel-Zutaten mixen. Aus der Masse 24 Bällchen formen und etwa 20 Minuten kühlen. Die Zutaten für das Zaziki cremig verquirlen. Falafel-Bällchen im heißen Öl goldbraun anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die warmen Falafel zusammen mit Zaziki und nach Belieben geschnittenen Tomaten, Gurken und Salat in Fladenbrote rollen.

ZUBEREITUNGSZEIT: 55 Min.
Pro Portion 396 kcal, 1660 kJ, 10 g E, 36 g F, 9 g KH, 1 BE



LONDON, 1943
Picknick für die niederländische Prinzessin Juliana im Hyde Park

PERFEKT AUSGESTATTET



BEQUEM GEBETTET Farbenfrohe Sommerdecke für herrliche Picknickausflüge und lange Sommernächte – am Lagerfeuer, am Strand oder auf der Terrasse. Von Steiner 1888, 196 Euro.



SO KRIEGEN SIE ALLES KLEIN Im Kit „Nomad“ stecken verschiedene Messer, Sparschäler und Korkenzieher. Von Opinel, ca. 60 Euro.



DECKEL DRAUF, LOS GEHT'S! Mit dem Stainless-King-Gefäß werden Speisen sicher transportiert. Von Thermos, ca. 69 Euro.



DOSE FÜR ALLE FÄLLE Lunchbox „Welcome to the jungle“ aus Edelstahl ist ideal für köstliche Snacks. Von PPD, ca. 27 Euro.



KAFFEE ODER MOKKA? Der Kaffeekocher aus Emaille passt sich Ihrer Kaffeelaune an. Geht alles mit einem Topf. Von Riess, ca. 25 Euro.



FEDERLEICHTER BEGLEITER Diese rustikale Metall-Tasse ist trotz ihrer Robustheit ein echtes Leichtgewicht und sollte immer dabei sein. Von PPD, ca. 13 Euro.

SONNEN MIT STIL Der Panamahut wird aus Fasern der Toquilla-Palme gefertigt. Von Manufactum, ca. 129 Euro.



VOLLKORN-SANDWICH MIT FISCHSTÄBCHEN UND FRISCHKÄSECREME

Zutaten für 12 Portionen
• 1 Hefewürfel (42 g) • 1,5 EL Zucker
• 300 g Weizenvollkornmehl • 200 g Dinkelvollkornmehl
• Salz • Pfeffer • 200 ml Mineralwasser
• 200 ml Milch • 1 Salatgurke
• Saft von 2 Limetten • 1 EL Honig
• 1/2 TL Chiliflocken • 1 Knoblauchzehe
• 300 g Doppelrahm-Frischkäse
• 1 Radicchiosalat • 2 EL Mohn, gemahlen
• 900 g Vollkorn-Fischstäbchen (2 Pack.)
• 1 Beet Shiso-Kresse • 2 EL Walnussöl

und Honig beträufeln. Mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken würzen. Knoblauch hacken. Frischkäse mit übrigem Limettensaft und Knoblauch verrühren. Salzen, pfeffern. Den Radicchiosalat zerzupfen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche durchkneten und zu 12 Kugeln formen. Auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche setzen. Teigkugeln mit Wasser bestreichen und mit Mohn bestreuen. Im Ofen bei 75 Grad 10 Minuten gehen lassen. Anschließend bei 200 Grad 20 Minuten backen. Fischstäbchen nach Packungsanleitung zubereiten. Abgekühlte Brötchen mit Kresse, der Frischkäsecreme, Gurken, Radicchio und den Fischstäbchen füllen.

Zubereitung
Hefe zerbröseln. Mit dem Zucker und etwas lauwarmem Wasser verrühren. Mehlsorten, 1 Prise Salz, Mineralwasser, Milch und flüssige Hefe 5 Minuten verkneten und zur Kugel formen. 45 Minuten gehen lassen. Gurke längs in Scheiben hobeln. Gurkenscheiben mit der Hälfte des Limettensafts

ZUBEREITUNGSZEIT: 75 Min.
Pro Portion 400 kcal, 1680 kJ, 19 g E, 15 g F, 45 g KH, 4 BE

FOTOS: BRIDGEMANIMAGES.COM, WALNUSS.DE, TRENDXPRESS/STEINER, TRENDXPRESS/OPINEL, TRENDXPRESS/RIESS (2), PPD/TRENDXPRESS, THERMOS/TRENDXPRESS, MANUFACTUM.DE, IGLO