

MEIN KÜCHENGEHEIMNIS

Weißblaue Blog-Küche

In unserer Freitags-Serie verraten Leser ihr Küchengeheimnis. Heute stellt uns die Münchner Food-Bloggerin Amelie Heinz (26) ihr derzeit liebstes Sommerrezept vor: „Marillen mit Ziegenkäse schmecken nach Sonne und Urlaub.“

VON STEPHANIE EBNER

„Mein Herz schlägt für Bayern.“ Amelie Heinz sitzt in ihrer Küche in München-Giesing und sagt: „Bayern strahlt so viel kunterbunte Lebensfreude aus.“ Nicht nur im Herbst zur Wiesn-Zeit, die Amelie Heinz so sehr liebt. Davon zeugen auch die vielen Fotos, die sie mit Familie und Freunden in Tracht zeigen. Das ganze Jahr ist an der Isar so bunt: „Hier kann man in Cafés die Seele baumeln lassen, im Biergarten Brotzeit machen oder auch mal edel essen gehen.“

Kunterbunt-weißblau lautet ihr Lebensmotto. Auch in der Küche. Ihr Lieblingsraum in der Wohnung. „Hier halte ich mich viel auf. Zum Kochen, Essen und Fotografieren.“ Denn die Marketingmanagerin hat aus ihrer Leidenschaft fürs Kochen einen Blog entwickelt, in dem sie in ihrer Freizeit Rezepte und Fotos rund ums Thema Kulinarik veröffentlicht. Der Blog heißt, ganz klar: „Kunterbuntweißblau.“ Der Name sei ihr unter der Dusche eingefallen. „Ein spontaner Geistesblitz, der richtig gut zu mir passt.“

Dass sich die junge Frau so viel mit dem Thema Essen beschäftigt, kam nicht von ungefähr. „Bei uns in der Familie geht's immer ums Essen“, erzählt Amelie Heinz von ihren Eltern. Daheim in Landsberg



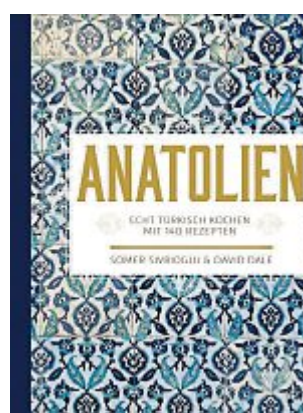
Die Küche ist ihr Lieblingsort: Amelie Heinz entwickelt hier Gerichte für ihren Food-Blog Kunterbuntweißblau. Das Essen fotografiert sie, bevor sie es serviert (oben). Frische Kräuter (re.) geben den Gerichten den letzten Schliff. FOTOS: OLIVER BODMER



NEU AUF DEM BUCHMARKT

Anatolien: Echt türkisch kochen

Zwischen Istanbul und Mesopotamien, vom Mittelmeer im Süden bis zum Schwarzen Meer im Norden erstreckt sich Anatolien. Die größte Region der Türkei. So bunt und reich das Land kulturell geprägt ist, so vielfältig und opulent sind die Gerichte, die in der Wiege der türkischen Küche entstanden sind. Diese Pracht finden sich in den 140 Rezepten wieder, die die Tradition des alten Orients aufgreifen und neu interpretieren. „Anatolien“ nimmt einen mit auf eine abwechslungsreiche Reise durch das Land. Genuss in 1001 Facetten. Stimmungsvolle Fotos, die neugierig machen auf die prachtvolle Palastküche des osmanischen Reichs. Entlang des Verlaufs eines typisch türkischen Essenstages wird von früh bis spät durch die traditionellen Gerichte geschlemmt, es gibt Tipps zu Zutaten und Gerichten. Die Zutaten authentisch, aber dennoch einfach auch hierzulande zu bekommen. Anatolien, hier darf geschmökert und geschlemmt werden. se Anatolien. Echt türkisch kochen mit 140 Rezepten. 356 Seiten. Erschienen im Christian Verlag. 34,99 Euro.



Urlaubs-Rezepte

Food-Bloggerin Amelie Heinz hat sich beim Urlaub in der Wachau zum Marillen-Rezept inspirieren lassen. Sternekoch Mario Gamba findet, dass der toskanische Brotsalat an Urlaub erinnert. Was schmeckt nach Urlaub? Der **Münchner Merkur** und der **Sternekoch Mario Gamba** suchen nach feinen Mitbringseln aus dem Urlaub. Wir freuen uns, auf Ihre **kulinarischen Urlaubsberichte**. Diese mailen Sie bitte an **gastro@merkur.de**. Oder schreiben Sie an **Münchner Merkur, Redaktion Mein Küchengeheimnis, Paul-Heysel-Straße 2-4 in 80336 München**. Aus allen Rezepten (Einsendeschluss: **14. September**) suchen wir einen Gewinner aus, der im besten italienischen Restaurant Deutschlands, dem **Acquarello**, mit Begleitung Essen gehen darf. Für die Plätze 2 bis 10 verlosen wir Kochbücher. se

Das schmeckt nach Sommer: Marillen mit Ziegenkäse und Scaloppine mit Limone

Marillen mit Ziegenkäse aus dem Ofen

Zutaten für 2 bis 4 Portionen

- 250 g Marillen
- 3 Zweige Thymian
- 2 EL Olivenöl
- 4 kleine Ziegenfrischkäse (à 30 g)
- 2 TL Honig
- 20 g Pinienkerne frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Fruchtiger Genuss: Ziegenkäse mit Marillen.

Zubereitung:

1. Grill des Backofens vorheizen.
2. Marillen waschen und halbieren oder vierteln, dabei entsteinen. Thymianblättchen abzupfen.
3. Eine feuerfeste Form oder feuerfeste Portionsteller mit etwas Olivenöl auspinseln. Ziegenkäse und Marillen darin verteilen, mit restlichem Öl beträufeln. Honig auf dem Ziegenkäse verteilen, mit Thymianblättchen bestreuen. Alles mit Pinien-

kernen bestreuen. Marillen und Ziegenkäse auf der zweiten Schiene von unten ca. 5 Minuten übergrillen. Pfeffern.

Dazu passt: geröstetes Baguette und ein leichter Weißwein wie beispielsweise ein Grüner Veltliner.

Scaloppine al limone (Zutaten für 4 Portionen)



Leicht und frisch: Kalbsschnitzel mit Zitronen.

- 4 Kalbsschnitzel (à ca. 150 g)
- 2 Bio-Zitronen
- 4 EL Mehl
- 4 TL Butterschmalz
- 50 ml Gemüse- oder Rinderbrühe
- 2 Fenchelknollen
- 4 Cocktailtomaten-Rispen
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
 2. Fenchel waschen und in Scheiben schneiden. Diese Scheiben auf ein Backblech legen und mit etwas Olivenöl bepinseln. Tomaten mit aufs Blech legen und alles zusammen ca. 15 bis 20 Minuten garen.
 3. In der Zwischenzeit Zitronen auspressen, Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in Mehl wenden und gut abklopfen.
 4. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, 2 Schnitzel unter Wenden ca. 3 Minuten braten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm halten. Mit den restlichen Schnitzeln ebenso verfahren. Bratensatz mit Brühe und Zitronensaft ablöschen. Aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 5. Kurz vor dem Servieren Schnitzel noch einmal in der Soße wenden, den Fenchel und die Tomaten nochmals mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Dazu schmeckt** Ciabatta.

am Lech kochen die Eltern oft und viel zusammen. „Vater Hannes ist ein Fleisch-Freak, Mutter Constanze ist für die Beilagen und die Süßspeisen zuständig.“

Diese Leidenschaft lebt Amelie Heinz selbst seit sechs Jahren an der Isar aus. „Leider habe ich gerade nicht mehr so viel Zeit zum Kochen.“ Daher muss es bei ihr in der Küche schnell gehen. Da sie sich selbst zudem als „ungeduldigen Menschen“ beschreibt, bei dem „alles sehr schnell gehen muss“, ist es nur gut, dass Amelie Heinz „Schmorgerichte nicht so gerne mag“. Auch Hackfleischgerichte sucht man bei ihr vergeblich – „das esse ich ebenso wenig, wie rote Saucen zum Fleisch“. Lieber kocht die junge Frau mit viel Zitrone. Auch allzu viel Gewürze sind „nicht so mein Ding“. Ihr ist es lieber, wenn die Le-



Die frischen Marillen muss die Hobbyköchin erst entsteinen. Dann legt sie die Früchte in eine feuerfeste Form.

bensmittel „pur und unverfälscht“ auf den Tisch kommen. Um indische Gerichte macht die 26-Jährige daher lieber „einen großen Bogen“. Ihre Marillen mit Ziegenkäse aus dem Ofen gehen wirklich ungemein schnell. Die meisten Gerichte entstehen bei Amelie Heinz „aus dem Bauch heraus“, wie sie es nennt. „Ich

koche, worauf ich Hunger habe.“ Auf das Aprikosengericht lohnt es sich, Hunger zu haben. Es schmeckt! Mehrere Stunden in der Woche investiert Amelie Heinz in ihren Food-Blog. Kochen, Fotografieren, Texte aufschreiben. Hinzu kommen jede Menge kulinarische Events – „über das Thema Essen lerne ich vie-



Amelie Heinz bestreicht Fenchel mit Olivenöl.

le spannende Menschen kennen, denen ich ohne meinen Blog sonst nie begegnen würde“. Essen verbindet eben. Diesen Radius weitet die Münchner Bloggerin demnächst aus: Auf „Kunterbuntweißblau“ soll es künftig auch ums Reisen gehen. Denn Amelie Heinz kocht und fotografiert nicht nur gerne, „ich



Kochen für Gäste: Amelie Heinz tischt Merkur-Redakteurin Stephanie Ebner leichte Sommergerichte auf.

schaue mir auch mit Freude die Welt an“. Nach dem Studium ist sie einmal um die Welt gereist, demnächst soll es nach Istanbul und Vietnam gehen. Noch ist sie skeptisch, ob ihr das Essen in Istanbul wegen der vielen Gewürze schmeckt: „Ich lasse mich aber gerne überraschen.“ Von ihren Aprikosen und

den Scaloppine al limone sind wir begeistert. Beide Gerichte gehen schnell und schmecken nach Sommer. Kein Wunder, dass es die Wahl-Münchnerin bei Kochwettbewerben, bei denen sie gerne teilnimmt, schon des öfteren in die Endrunde geschafft hat. Kochen ist einfach ihr Le-

Für die Happy Hour zu Hause

„Spritz“ und „Hugo“ waren gestern. Zeitlose Klassiker wie Gin Tonic oder Whiskey Sour erobern langsam wieder die Gunst zurück. Die besten Rezepte für Klassiker und spritzige Neukreationen fasst „Cocktails. Für die Happy Hour zu Hause“ zusammen. Auch das neue In-Getränk „Moscow Mule“ ist in den eigenen vier Wänden schnell gemixt. „Cocktails“ ist ein kleines Büchlein für Hobby-Bartenders. Es ist gar nicht so schwer und für die meistens Drinks braucht man auch nicht allzu viele Zutaten. Man muss nur wissen wie: Das geht mit der richtigen Glaswahl los und hört bei der fruchtigen Deko auf. Etwas Farbe steht jedem Glas gut. Der Trick dabei: Schlicht bleiben, sonst stiehlt die Deko den Drink die Schau. So einfach ist's. Mit wenig Zutaten und Gerätschaften fertig gemixt. Also dann mal Prost. se **Cocktails. Für die Happy Hour zu Hause. Jens Hasenbein und Helmut Adam. 64 Seiten. Erschienen als GU Küchenratgeber. 8,99 Euro.**

