

ALEXANDER DÖLLE & SARAH SCHOCKE



DER
GESCHMACK
VON

KOPEN
HAGEN

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Alessandra Redies

Lektorat: Petra Teetz

Korrekturat: Andrea Lazarovici

Bildredaktion: Nafsika Mylona

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

Foodstyling: Susanne Walter

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8338-7533-5

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Illustrationen: Julia Hollweck

Fotos: Julia Hoersch

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7533 04_2020_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter
www.gu.de

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

Backofenhinweis

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.



KOPENHAGEN

EIN SEHNSUCHTSORT, DER GLÜCKLICH MACHT

Hej und hallo!

Wir sind Alex und Sarah und wir sind Kopenhagen-Fans. Warum? Es ist spannend mitzuerleben, wie sich in Kopenhagen kulinarische Trends aus aller Welt präsentieren, wie aber auch Trends in die Welt getragen werden. Und dann ist da noch die Sache mit

den glücklichsten Menschen ... Irgendwie ist es ansteckend, irgendwie ist es fast unheimlich, aber alle begegnen uns stets mit einer herzlichen Freundlichkeit und Offenheit. Beim Bäcker fragen wir, wie die Zimtknoten geformt werden. Hinter uns ist eine Dame, deren Baby draußen vor dem Laden im Kinderwagen liegt. Immer mal wieder geht sie nach draußen, um zu schauen, ob alles in Ordnung ist. Sie drängelt nicht, verzieht nicht das Gesicht und wirkt überhaupt nicht gestresst und ungeduldig, als wir nach unserem Einkauf noch Fragen zur Zubereitung haben – stattdessen bringt sie ihre eigenen Tipps mit ein. Und solche Situationen passieren ständig!

Gelassenheit, Offenheit, ehrliche Freundlichkeit, aber auch ein In-sich-Ruhen und Zufriedenheit sind die Werte, die uns begegnen. Wir sind stets inspiriert, wenn wir aus dem Norden zurückkehren – von der schlichten Einfachheit, die sogar in einer lebhaften Metropole wie Kopenhagen spürbar ist. Das tut gut, erdet und wir fahren mit jeder Menge Glück und Hygge im Gepäck zurück. Bis zum nächsten Mal. Bis dahin reisen wir einfach im Kopf nach Kopenhagen – mit den Rezepten und Stadtimpressionen in diesem Buch.

Viel Spaß beim Reisen und Kochen wünschen

Alex und Sarah



MORGENMAD: **HAPPY** IN DEN **TAG**



Ob warme Seelentröster wie cremiger Porridge, Grød genannt, oder trendy Healthfood wie Avocadobrot mit pochiertem Ei – fürs Frühstück nimmt man sich in Kopenhagen gerne Zeit. So geht der Tag nämlich gleich »hyggelig« los!



HAFER-QUINOA-PORRIDGE

Porridge, in der Landessprache Grød genannt, gehört zu Kopenhagen wie die Klingel ans Fahrrad. Ob warm oder kalt, süß oder herzhaft: Meist sind – wie auch in diesem Rezept – Haferflocken die Basis.

ZUTATEN für 4 Personen
ZUBEREITUNG 25 Min.
QUELLEN 12 Std.
PRO PORTION ca. 370 kcal

PORRIDGE

40 g Quinoa
500 ml Milch (3,5 % Fett)
100 g kernige Haferflocken

TOPPING

1 rotschalige Birne
60 g Sahne
¼ TL gemahlener Kardamom
40 g Salzmandeln
4 EL Ahornsirup

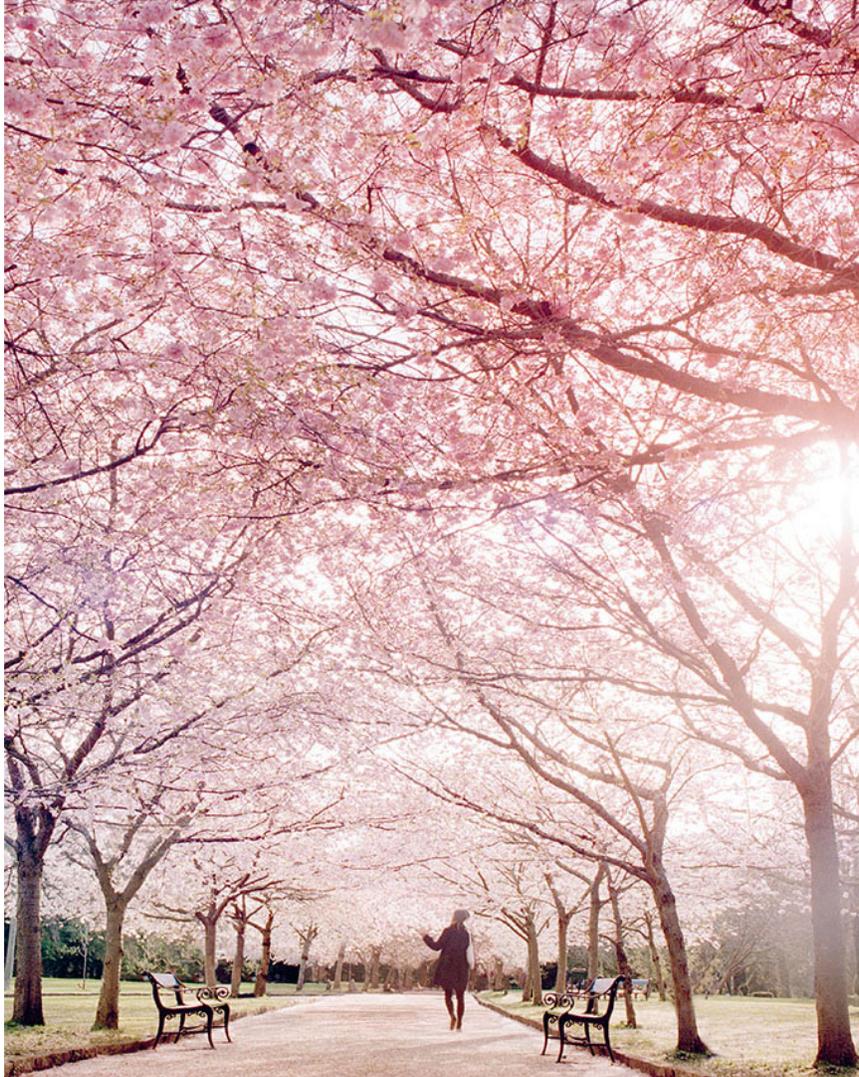
01 Für den Porridge die Quinoa in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen und ca. 12 Std. (am besten über Nacht) quellen lassen.

02 Am nächsten Tag eventuell verbliebenes Wasser abgießen und die Quinoa mit Milch, 500 ml Wasser und Haferflocken in einen Topf geben. Aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen.

03 Inzwischen für das Topping die Birne waschen, vierteln, entkernen und in feine Spalten schneiden. Die Sahne mit dem Kardamom in einem Topf leicht erwärmen. Dann mit den Rührbesen des Handrührgeräts halbsteif schlagen. Die Mandeln grob hacken.

04 Den Porridge auf vier Schalen verteilen, Birnenspalten und Kardamomsahne darauf anrichten.

Mit den gehackten Mandeln bestreuen, mit je 1 EL Ahornsirup beträufeln und servieren.







GEBACKENE HAFERFLOCKEN

In Kopenhagen sind die Wintertage weitaus dunkler und kälter als bei uns – da braucht es zum Frühstück ab und an einen süßen Seelentröster wie diesen. Der auch hierzulande hilft bei Winterblues ...

ZUTATEN für 4 Personen
ZUBEREITUNG 45 Min.
PRO PORTION ca. 435 kcal

1 säuerlicher Apfel
50 g Haselnusskerne
50 g Butter
100 g kernige Haferflocken
300 ml Haferdrink (ersatzweise Milch)
1 TL Zimtpulver
Salz
200 g Apfelmus (Glas)
100 g Sahne
50 g TK-Himbeeren

01 Den Backofen auf 180° vorheizen. Dabei eine ofenfeste Pfanne oder eine kleine Auflaufform in den Ofen (Mitte) stellen und mit aufheizen.

02 Inzwischen den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel dann in feine Scheiben schneiden. Die Haselnusskerne grob hacken.

03 Butter und Haferflocken in der heißen Pfanne vorsichtig verrühren, bis die Butter geschmolzen ist. Die Haferflocken im Ofen (Mitte) ca. 8 Min. rösten.

04 Den Haferdrink leicht erwärmen, Zimt und 2 Prisen Salz einrühren. Die Pfanne aus dem Ofen nehmen und den Haferdrink über die Flocken gießen. Die Apfelscheiben fächerförmig in der Mitte auf die Flocken legen und das Apfelmus ringsum verteilen. Die Nüsse darüberstreuen und die Haferflocken im Ofen (Mitte) in 20-25 Min. goldbraun backen.

05 Währenddessen die Sahne mit dem Handrührgerät steif schlagen. Die gebackenen Haferflocken mit der

Schlagsahne garnieren, mit den tiefgekühlten Himbeeren bestreuen und warm servieren.



