

NANSEN & SPINAT

Das kleine Nansen & Piccard-Kochbuch





Wir haben keine Ahnung, wie es dazu kommen konnte, dass wir jetzt ein Kochbuch machen. Oder vielleicht doch. Es könnte damit begonnen haben, dass wir anfingen, Rezepte auf Instagram zu posten. Und zwar immer, wenn wir kochten. Das hatte nicht nur zur Folge, dass sich neue Mitarbeitende besorgt erkundigten, wann wir denn überhaupt Zeit für die Arbeit hätten, sondern auch Kund*innen und Freund*innen die Rezepte nachkochten (und sich dann beschwerten, dass Schwertfisch schwer zu bekommen wäre). Und wie es eben so ist: Wir konnten uns dann irgendwann auch nicht mehr an alle Gerichte erinnern. Also schenken wir dieses Jahr an Weihnachten all jenen ein Kochbuch, mit denen wir dieses Jahr bedauerlicherweise zu selten gegessen und zu wenig getrunken haben. Wir haben alle Rezepte aufgeschrieben, an die wir uns erinnern konnten, wir klären endlich auf, was es mit dem „Salon de la Saucisse blanche“ auf sich hat, wir stellen unsere Lieblingsdrinks vor und erzählen auch, was wir gar nicht ausstehen können (wer mag eigentlich Margarine?). Die Antwort auf die Frage, wann wir wegen des vielen Kochens überhaupt arbeiten könnten, lautet übrigens: Zwischen Kaffee und Snacks passen hervorragend ein paar kleinere und größere Projekte.

Vielen Dank an alle, mit denen und für die wir dieses Jahr arbeiten durften.

Eure Nansens

Inhalt

SALATE

Kichererbsensalat mit Feta S. 6

Rucolasalat mit S. 8

gebratenem Pfirsich und Burrata S. 10

Spinatsalat mit Halloumi und Pita S. 12

AirBnB-Tipps S. 12

SUPPEN & EINTÖPFE

Kartoffelsuppe S. 14

Türkische Linsensuppe S. 16

Chili sin Carne S. 18

Sauerkraut Kimchi Stew S. 20

Food Hot Takes S. 24

PASTA

Gnocchi mit Lachs S. 26

Bärlauch Gnocchi S. 28

Fusilli alla siciliana S. 30

Spicy Cherry-Tomaten-Pasta S. 32

Pasta mit Fenchel und Zitrone S. 34

Pasta mit grünem Spargel S. 36

Penne mit Schwertfisch S. 38

Pasta mit Zucchini und Zitrone S. 40

Guilty Pleasures S. 42

Heiß oder kalt? S. 44

INTERNATIONALE SEELENKÜCHE

Linsen mit Spätzle und Saitenwürstle S. 46

Hiyashi Udon mit frittiertem Tofu S. 48

Shakshuka S. 50

Tiroler Speckknödel S. 52

Bienvenue au Salon de la

Saucisse blanche S. 54

Mögen wir nicht S. 56

SÜSSES

Apfelkuchen S. 58

Lemon Curd Bars S. 60

Zwetschgen-Crumble S. 62

Grießauflauf S. 64

Der Nansen Fat Friday S. 66

Food Hot Takes S. 68

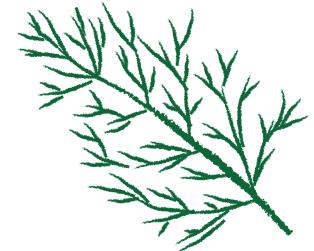
DRINKS

Strawberry Basil Smash S. 70

Roasted Piña Colada

& Pimm's Cup S. 72

Impressum S. 74



Kichererbsensalat mit Feta



WORÜBER GESPROCHEN WURDE:

- Tourismus-Orte und Reisebus-Mentalität • Rom und das Kolosseum • 1970er Nightlife in München • Bingo-Bar • Freitagabend • Graffiti und Tags • Orcas

- ① Grünen Salat und Gemüse waschen
- ② Kichererbsen abgießen und mit Wasser abwaschen
- ③ Gemüse und Feta in 1×1 cm große Stücke schneiden
- ④ Sonnenblumenkerne in der Pfanne goldbraun anrösten
- ⑤ Petersilie und Minze fein schneiden
- ⑥ Tahini, Olivenöl, etwas Balsamico, frischen Limettensaft, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen
- ⑦ Den grünen Salat auf dem Teller anrichten, den Rest in einer großen Schüssel vermengen, anschließend auf dem Salat anrichten
- ⑧ Sonnenblumenkerne, Feta und frische Kräuter über dem Salat verstreuen
- ⑨ Optional: frisches Brot

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Dose Kichererbsen
1 Gurke
4 Tomaten
2 Paprika
1 rote Zwiebel
1 grüner Salat
2 Packungen Feta
Sonnenblumenkerne
Minze
Petersilie
Olivenöl
Balsamico
Tahini
Salz
Limette



Rucolasalat mit gebratenem Pfirsich und Burrata



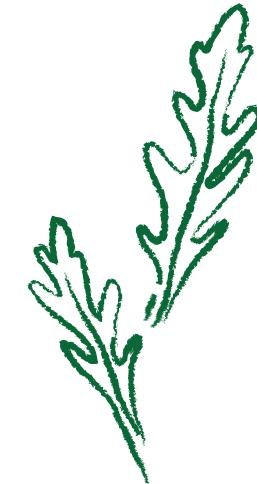
WORÜBER GESPROCHEN WURDE:

- Tattooekultur • Darf man in Japan mit Tattoos in öffentliche Schwimmbäder?
- Deutsche Dialekte • Piercings • Brotarten • Der Kult von Sauerteigbrot • Das Tamagotchi der Millennials • Bäckereien in München • Brotteig reist nicht gerne

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4 Pfirsiche
4 Burrata
1 Rucolasalat
3 Gurken
Zucker
Olivenöl
Zitrone
Pfeffer
Chiliflocken
Salz

Wahlweise Brot mit einem Dip aus Olivenöl, Knoblauch, Chili und Salz



- ① Salat waschen und auf den Tellern verteilen
- ② Burrata dazugeben. Gurke würfeln, mit Salz bestreuen und zur Seite stellen. Basilikum zupfen
- ③ Pfirsiche entkernen und in etwa 3 cm große Stücke schneiden
- ④ Pfirsiche in Olivenöl scharf anbraten und mit dem Zucker karamellisieren lassen. Gurke, Basilikum und Saft einer halben Zitrone dazugeben, mit Pfeffer, Chiliflocken und Salz abschmecken
- ⑤ Pfirsiche über den Salat verteilen und mit etwas Olivenöl beträufeln

Spinatsalat mit Datteln, Halloumi und Pita



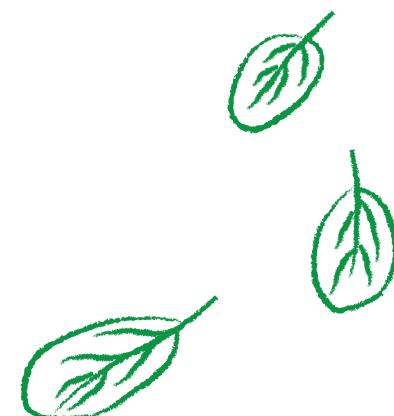
WORÜBER GESPROCHEN WURDE:

- Wie viele Schnäpse sind in einem Wiesnbier? (9 pro Maß) • Wiesn-Knigge
- Frauenquote bei Nansen & Piccard • Ottolenghi-Rezepte und -bücher • Das meistnachgekochte Rezept der „New York Times“ (Caramelized Shallot Pasta)

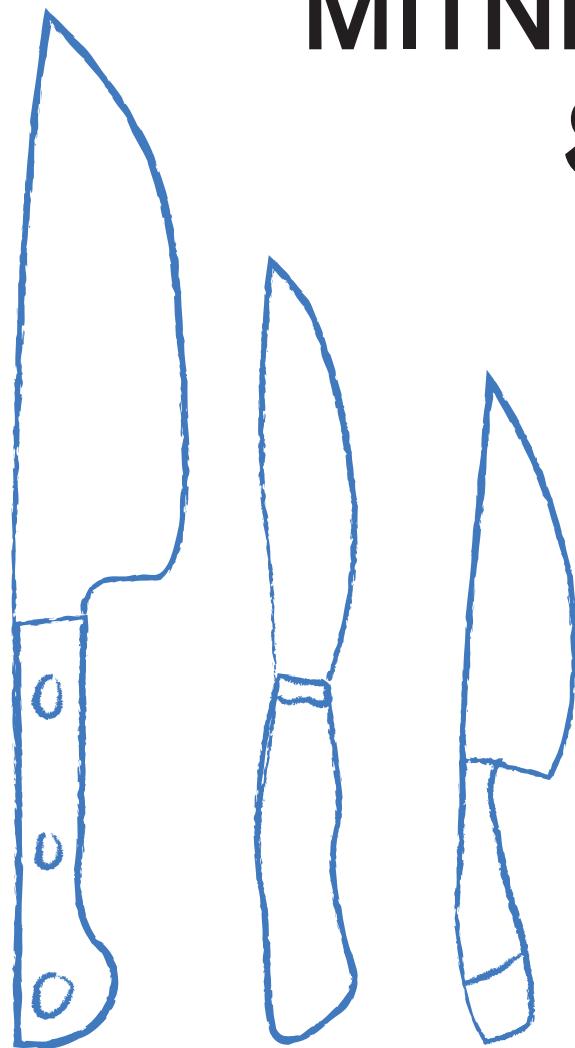
- ① Spinat waschen, Zwiebeln in feine Scheiben schneiden und in Wasser einlegen, Datteln und Mandeln grob hacken
- ② Pita-Brot in mittelgroße Würfel schneiden und mit Olivenöl und etwas Salz in der Pfanne anrösten, bis sie goldbraun sind
- ③ Halloumi würfeln und in Olivenöl anbraten, bis sie ebenfalls goldbraun sind. Mandeln in einer separaten Pfanne in etwas Butter anrösten
- ④ Zwiebelscheiben abtropfen lassen und anschließend mit Spinat und Datteln vermengen
- ⑤ Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und mit Olivenöl, Balsamico, Chiliflocken, Salz und etwas Pfeffer abschmecken

**ZUTATEN FÜR
4 PERSONEN:**
400 g Spinat
4 Pita-Brote
2 Packungen Halloumi
10 Datteln
200 g Mandeln
2 rote Zwiebeln
etwas Butter

Dressing:
Olivenöl
Essig
Chiliflocken
Salz und Pfeffer



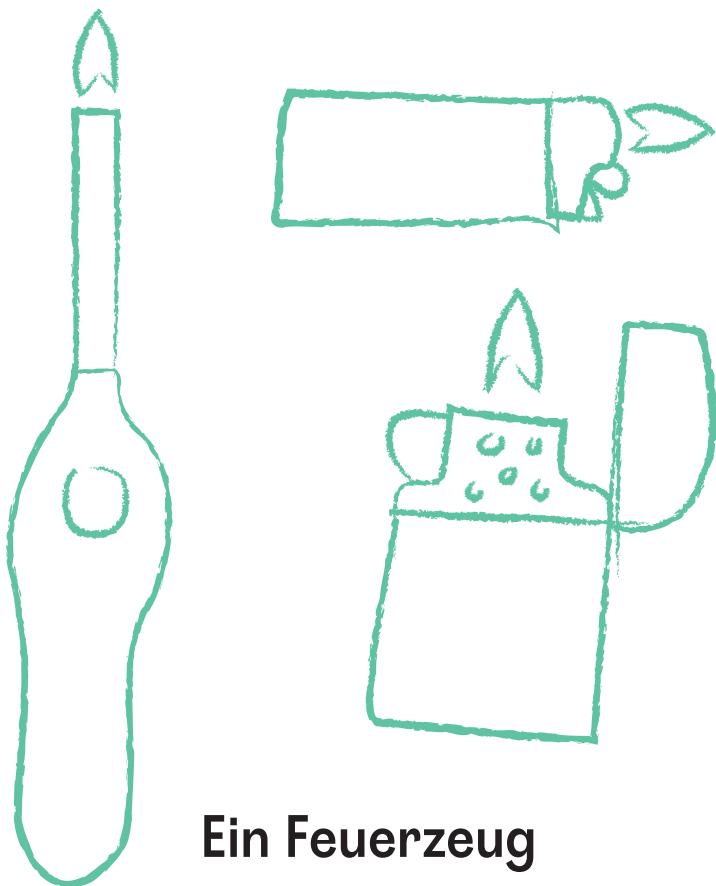
3 DINGE, DIE MAN IMMER INS AIRBNB MITNEHMEN SOLLTE



Ein gutes
Messer



Einen Flaschenöffner
oder Korkenzieher



Ein Feuerzeug

Kartoffelsuppe



WORÜBER GESPROCHEN WURDE:

- Niemand mag grüne Paprika (und Paul mag Paprika allgemein nicht) • Münchner Breznvergleich
- Kartoffelsuppe grob oder püriert? • Der neue Scorsese-Film
- Brote und Bäckereien unseres Vertrauens • Brotpreise im Allgemeinen

- ① Gemüse putzen und in 2×2 cm große Stücke würfeln. Lauch und Zwiebel in Öl anbraten, bis sie glasig werden. Restliches Gemüse ebenfalls kurz braten
- ② Alles mit Wasser ablöschen, etwas Salz, Pfeffer und Petersilienstängel hinzugeben
- ③ Deckel drauf und 40 bis 60 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffeln durch sind
- ④ Suppe gut durchrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- ⑤ Suppe auf einem Teller mit frischer Petersilie servieren. Dazu frisches Brot und gesalzene Butter

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Lauch
 Karotten
 1 Kilogramm Kartoffeln
 2 Pastinaken
 1/2 Sellerieknette
 Zwiebel
 Salz und Pfeffer
 Petersilie
 Öl

Etwas frisches Brot
 Gesalzene Butter



Türkische Linsensuppe



**ZUTATEN FÜR
4 PERSONEN:**

1 Kartoffel
1 Karotte
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 g rote Linsen
Olivenöl
Salz und Pfeffer
Paprikapulver edelsüß
Chilipulver
1,5 Liter Gemüsefond
(oder Gemüsebrühe in
heißem Wasser)

Topping:

1 Zitrone
Ein paar Scheiben Brot
Getrocknete Minze
Chilipulver



- ① Linsen abspülen. Zwiebel und Knoblauch klein hacken, Karotte und Kartoffel schälen und in Würfel schneiden
- ② Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Karotte, Kartoffeln und Linsen unter Rühren kurz anschwitzen
- ③ Gemüsebrühe zugeben und alles einmal aufkochen. Bei geringer Hitze für 20 bis 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Dann die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und etwas Chilipulver abschmecken
- ④ Für das Topping Brot in Stücke reißen, Zitronensaft darüberträufeln und mit getrockneter Minze und Chili servieren

Chili sin Carne



WORÜBER GESPROCHEN WURDE:

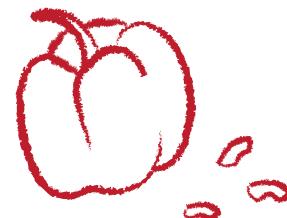
- Schloss Neuschwanstein • Lacrosse-Matches • Militärbasen • Pickelhauben
- Betrunken in der Bahn einschlafen • Blauäugige Schweizer Schutzmänner

- ① Knoblauch und Zwiebeln anschwitzen
- ② Gemüse waschen, schälen und zusammen anbraten
- ③ Mit passierten Tomaten aufgießen und etwa 20 Minuten kochen
- ④ Mais und Bohnen kurz vor Schluss hinzugeben
- ⑤ Mit Chili, Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken
- ⑥ Als Beilage: Reis (Brot ist auch okay)
- ⑦ Mit Lauch, Petersilie und Joghurt garnieren

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 Kartoffeln
2 Karotten
1 Paprika
1 Tomate
1 Dose Mais
1 Dose Kidneybohnen
1 Dose gestückelte Tomaten
1 Dose passierte Tomaten
Gewürzmischung Chili

Toppings und Beilage:
Petersilie
2 Lauchzwiebeln
Joghurt
Reis



Sauerkraut Kimchi Stew

VON SO-HYUN BAE

„Was machst du da?“ Ich schreie entsetzt auf, als ich sehe, wie meine Mutter das Choucroute¹-Paket in den Kimchi Jjigae² leert. Das Sauerkraut gleitet widerlich heraus und baumelt an der Plastikverpackung. Kartoffeln und Würstchen spritzen rotes Kimchi-Wasser in die Luft, als sie in den Topf eintauchen. Das Ganze sieht aus wie ein Haiangriff, und es gibt bestimmt Tote zu beklagen.

Für jemanden, der nicht weiß, was Kimchi ist, wird es oft mit seiner deutschen Schwester, dem Sauerkraut, verglichen, denn beide sind fermentierter Kohl in gesalzenem Wasser. So war es für meine Mutter aufgrund der Ähnlichkeit ganz natürlich, diese Schwestern in einem Topf miteinander bekannt zu machen.

Ich stehe immer noch ungläubig da. Während sie das Choucroute im Topf umrührt, wirft meine Mutter beiläufig eine Bemerkung in meine Richtung, die mich von diesem skandalösen Gericht überzeugen soll: „Es soll lecker sein, ich habe gehört, dass es ein beliebtes Gericht unter koreanischen Studenten ist.“ Sie macht den Deckel zu und lässt das Ganze vor sich hin köcheln.

Draußen in der Küche bereiten meine Cousins und ich uns schweigend auf das seltsame Gemisch vor, das wir gleich serviert bekommen werden.

Der Tisch ist gedeckt. Mama holt den Topf heraus, und als sie den Deckel anhebt, steigen Wolken von säurehaltigem Dampf auf. Unter den Dampfwolken erkenne ich noch ein Kimchi Jjigae, aber so ein überfülltes Kimchi Jjigae habe ich noch nie in meinem Leben gesehen: Schweinestücke, Würste und Kartoffeln, die in einem Bett aus leuchtend orangefarbenem Sauerkraut versunken sind, das wahrscheinlich einen Großteil der Kimchi-Brühe aufgesogen hat. Aber: Es riecht nicht schlecht, die Zutaten scheinen sich erstaunlich gut zu vermischen, aber ich kann meine Skepsis trotzdem nicht loswerden. ▶



¹ Französisch für Sauerkraut

² 김치찌개: Kimchi-Eintopf

So-Hyun Bae ist eine koreanisch-französische Grafikdesignerin. Sie lebt in München und denkt viel darüber nach, wie koreanische Brezn genau aussehen könnten.

Mit meinen Stäbchen ziehe ich ein paar Fäden Sauerkraut heraus, in denen sich kleine Kimchi-Stückchen verheddert haben. Normalerweise ist das Kimchi in einem Kimchi Jjigae bereits sehr weich, es widersteht unserem Kauen kaum noch, da es bereits alles in die Suppe gegeben hat. Vielleicht liegt es daran, dass das Sauerkraut später hinzugefügt wurde, aber das in Kimchi eingeweichte Sauerkraut war noch knackig – und erstaunlich saftig. Und es schmeckt gut. Ich muss mehr davon haben. Diesmal mische ich es in meine Schüssel mit Reis und bereite mir einen Löffel Sauerkraut-Reis zu. Schnell hole ich mir ein Stück Wurst, bevor meine Cousins es können, und lege es auf den Reis. Löffel für Löffel verschwindet meine Skepsis, sie verschwindet wie der Reis in meiner Schüssel. Und schon war der „Reisdieb“³ verschwunden.



3 „Reisdieb“, ein koreanischer Ausdruck, der sich auf ein Gericht bezieht, das so köstlich ist, dass man gar nicht merkt, wie man seine Schüssel Reis aufgesessen hat; während man den Reis zu dem Gericht isst, fühlt es sich an, als wäre er gestohlen worden.

FOOD HOT TAKES

Sogar langweiliges Grüngemüse wird interessant, wenn man dünne Scheiben Lardo dazu reicht.

– Oliver Stolle



Wäre ich auf einer Insel gefangen und müsste jeden Tag das gleiche Gericht essen, wäre es Döner. Im Döner sind alle wichtigen Nährstoffe enthalten: Fett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine und Proteine.

– Benedikt Sarreiter



TOAST HAWAII = GEIL

– Daniel Amberg



Auf einem richtig heißen Toast kann man Marshmallows schmelzen und dann mit Nutella vermischen.

– Paul-Philipp Hanske

Pommes und Salat sind eine super Kombi. Ich könnte zu jedem Gericht Pommes essen.

– Eva Pramschüfer



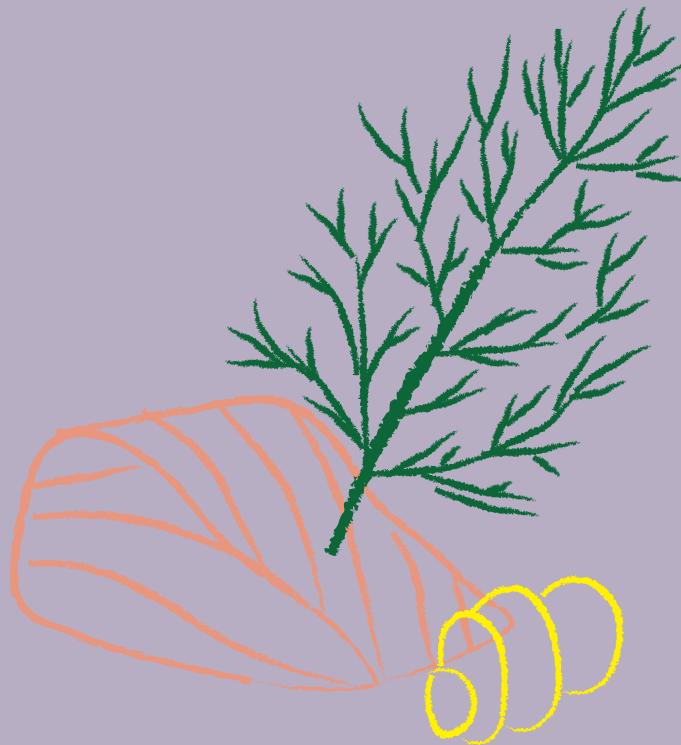
OBST SCHMECKT BESSER, WENN MAN ES KURZ IN BUTTER ANBRÄT.

– Oliver Stolle

Niemand braucht Süßkartoffeln, aber der Fehler liegt nicht bei der Süßkartoffel, sondern bei uns. Wir haben sie kollektiv missverstanden, weil wir von ihr etwas wollen – Röstung, Bissfestigkeit, Crunch – das sie uns einfach nicht geben kann.

– Viktoria Hager

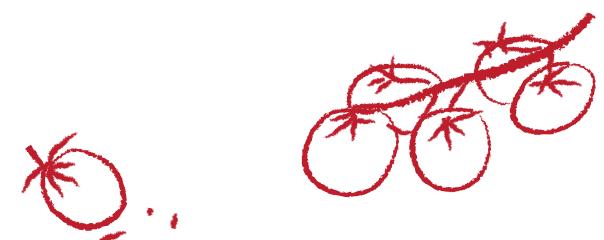
Gnocchi mit Lachs



- ① Lachsfilet abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in etwa 2 × 2 cm große Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln
- ② Schalotten und Knoblauch abziehen, Schalotten würfeln, Knoblauch fein hacken. Kirschtomaten waschen und halbieren
- ③ Gnocchi kochen und Lachswürfel in Öl anbraten, herausnehmen, warm halten
- ④ Schalotten und Knoblauch in das Bratfett geben und andünsten. Die stückigen Tomaten hinzufügen und 8 bis 10 Minuten reduzieren lassen. Frischkäse und Nudelwasser einrühren. Sauce mit übrigem Zitronensaft (etwa 2 EL), Pfeffer und ein wenig Salz abschmecken
- ⑤ Mit Dill anrichten

**ZUTATEN FÜR
4 PERSONEN:**

400 g Lachs
4 EL Zitronensaft
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
100 g Kirschtomaten
600 g Gnocchi
1 EL Olivenöl
400 g stückige Tomaten
100 g Frischkäse
1 Bund Dill
Pfeffer
Salz



Bärlauch-Gnocchi mit Pecorino



WORÜBER GESPROCHEN WURDE:

- Geschwister-Dynamiken • Projektabschlüsse • Bärlauch-Pesto • How not to die while picking Bärlauch • Gute Salatdressings • Kindheitsstorys

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

500 g frische Gnocchi
Bärlauch-Pesto
1 Glas halbgetrocknete Tomaten
Frischer Bärlauch
Sonnenblumenkerne
Pecorino
Pfeffer
Salz



- ① Sonnenblumenkerne in der Pfanne rösten, bis sie goldbraun sind
- ② Gnocchi mit etwas Olivenöl in der Pfanne anbraten
- ③ Bärlauch-Pesto und halbgetrocknete Tomaten hinzugeben, alles vermischen und bei geringer Hitze leicht anbraten
- ④ Mit klein geschnittenem frischem Bärlauch, Pecorino und Sonnenblumenkernen anrichten

Fusilli alla siciliana



WORÜBER GESPROCHEN WURDE:

- Andouillette • Eine neue Essensrubrik bei Nansen & Piccard: Fat Friday
- Allgemeine Begeisterung für Würste • Männer, die nur ein Küchengerät (Fritteuse) besitzen und nicht kochen können

- ① Blumenkohl in Röschen zerteilen, Stiele in Stücke schneiden
- ② Fusilli mit Blumenkohl im gesalzenen Wasser kochen, bis die Pasta al dente ist
- ③ Knoblauch hacken und in der Hälfte des Öls in einer großen Pfanne glasig anschwitzen. Oliven, Kapern, Sardellen und das restliche Öl zufügen und 2 Minuten rühren, bis die Sardellen zerfallen sind
- ④ Nudeln mit Blumenkohl abseihen, etwa 120 g Kochwasser auffangen und zusammen zur Mischung in der Pfanne geben
- ⑤ Das Ganze noch einige Minuten rühren. Falls es zu trocken ist, noch etwas Kochwasser zufügen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Salz
450 g Fusilli
450 g Blumenkohl
120 ml natives
Olivenöl
4 Knoblauchzehen
90 g entsteinte schwarze
Oliven
4 EL Kapern in Essig
4 in Olivenöl eingelegte
Sardellenfilets
2 EL glatte Petersilie

DEEP DIVE: ANDOUILLETTE

Die Andouillette wird aus dem Darm sowie dem Magen von Schweinen, teilweise auch von Kälbern, Kühen oder Enten, hergestellt und in Naturdarm gefüllt. Sie ist der ebenfalls französischen Wurstsorte Andouille ähnlich, jedoch weniger kräftig gewürzt, sodass Geschmack und Geruch der Innereien stärker hervortritt.

Spicy Cherry-Tomaten-Pasta



WORÜBER GESPROCHEN WURDE:

- Wie man in Korea mietet • Guilty Food Pleasures • Essen, das Teil der eigenen Identität wurde • Eisbaden und andere Eisbadende, die sich unterhalten wollen
- Toast Hawaii • Deutsche Medizin: Cola und Salzstangen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

3 EL Kapern
3 EL Tomatenmark
3 Knoblauchzehen
1 TL Chiliflocken
500 g Orecchiette
600 g Cherrytomaten
Salz
Pfeffer
Olivenöl
Frisches Basilikum
Ricotta zum Garnieren



- ① Gesalzenes Nudelwasser zum Kochen bringen
- ② In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Kapern für 3 bis 4 Minuten leicht anrösten, anschließend auf einem Teller zur Seite stellen
- ③ Knoblauch fein schneiden. Tomatenmark in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren dunkelrot werden lassen, Hitze reduzieren und 2 TL Öl, Knoblauch sowie Chiliflocken hinzufügen und etwa 2 Minuten köcheln lassen. Währenddessen Pasta al dente kochen
- ④ Cherrytomaten halbieren und zur Pfanne hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles für 5 Minuten auf niedriger Hitze köcheln lassen, 100 ml Pastawasser hinzugeben
- ⑤ Nudeln abgießen, mit den gekochten Tomaten vermengen und mit Ricotta, Kapern und Basilikum servieren

Pasta mit Fenchel und Zitrone



- ① Knoblauch und Chili fein hacken, Zwiebeln und Fenchel in kleine Würfel schneiden
- ② Knoblauch und Chili in Olivenöl anbraten. Sobald der Knoblauch durch ist, Zwiebeln und Fenchel hinzugeben. Alles scharf anbraten, Zitronenabrieb hinzufügen, mit Sahne ablöschen
- ③ Pasta in gesalzenem Wasser al dente kochen
- ④ Sauce mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken, etwas Nudelwasser für eine cremige Konsistenz hinzugeben
- ⑤ Nudeln mit der Sauce mischen, frischen Parmesan darüberreiben und mit frisch gezupftem Basilikum anrichten

**ZUTATEN FÜR
4 PERSONEN:**

2 Fenchel
2 Zwiebeln
1 Zitrone
1 Chilischote
1 Hafer- oder normale Sahne
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
Frisches Basilikum
Parmesan
500 g Tagliatelle



Pasta mit grünem Spargel

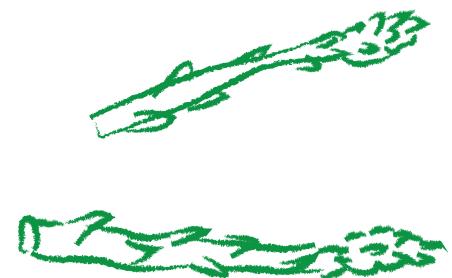


WORÜBER GESPROCHEN WURDE:

- Telefonstreiche • Peinliche zweite Namen • Facebook-Hacks

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

400 g Pasta nach Wahl
500 g grüner Spargel
1 Biozitrone
50 g Pistazien
60 g Butter
2 Knoblauchzehen
30 g Basilikumblätter
Meersalz
200 ml Weißwein
Schwarzer Pfeffer
Parmesan



- ① Pasta in gesalzenem Wasser al dente kochen
- ② Pistazien grob hacken, Zitronenschale abreiben und Knoblauchzehen fein schneiden
- ③ Grünen Spargel waschen und schneiden, in den letzten 5 Minuten der Nudelkochzeit zu den Nudeln geben
- ④ Butter in einer großen Pfanne zerlassen und darin Knoblauch dünsten
- ⑤ Nudeln mit Spargel abgießen und zur Knoblauchbutter in die Pfanne geben, gehackte Pistazien und Zitronenschalen-Abrieb dazugeben und mit Weißwein ablöschen
- ⑥ Alles miteinander vermengen und mit Meersalz, schwarzem Pfeffer sowie frischem Zitronensaft abschmecken
- ⑦ Mit Parmesan und Pistazien garnieren

Penne mit Schwertfisch



- ① Knoblauch und Zwiebeln anschwitzen, Tomaten, Oliven und Kapern dazugeben und 30 Minuten sanft dünsten
- ② Währenddessen Penne al dente kochen
- ③ Fisch in Würfel schneiden und 10 Minuten in der Sauce garen
- ④ Kräuter kurz vor Ende in die Sauce geben
- ⑤ Mit frischem Basilikum und Petersilie bestreuen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Olivenöl
Zwiebeln
Knoblauch
Tomaten
Kapern
Schwarze Oliven
500 g Penne
Schwertfischscheiben
Petersilie
Basilikum



Pasta mit Zucchini und Zitrone

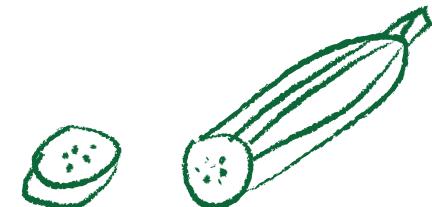


WORÜBER GESPROCHEN WURDE:

- Kinder • Red Flags bei der Arbeit • Wenn man den Hass eines gesamten Flugzeugs auf sich zieht • Die Kombi von Ahornsirup und Zitrone • Wie es ist, ständig zu arbeiten und trotzdem Urlaub zu machen • Der Schweizer Nationalfeiertag

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

500 g kurze Nudeln
4 Zucchini
2 Handvoll Basilikum
1 Biozitrone
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Ahornsirup
4 Büffelmozzarella



- ① Nudeln al dente kochen
- ② Zitronenschale abreiben und Zitrone auspressen sowie Zucchini waschen und in dünne Scheiben hobeln. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und Zucchini darin weich braten
- ③ Basilikum dazugeben und einige Minuten mitbraten
- ④ Olivenöl mit der Zitronenschale und etwa der Hälfte des Safts vermengen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Ahornsirup abschmecken. Nach Geschmack kann gerne noch etwas mehr Zitronensaft hinzugeben werden
- ⑤ Pasta und Zucchini mischen, mit dem Zitronen-Olivenöl-Dressing vermengen und in Stücke gerissenen Mozzarella darüber verteilen

Guilty Pleasures

VON ALEXANDER RUNTE

Eigentlich sollte dies ein Buch des guten Geschmacks sein, über Kultur, Feinheiten, über Tischgespräche und Traditionen. Aber – da müssen wir gar nicht drumherum reden – es gibt auch die düsteren Begierden, die kulinarisch befriedigt werden müssen, wenn auch nicht ohne Scham. Die Rede ist von den sogenannten Guilty Pleasures. Sie sind immer dann zur Stelle, wenn der Tag schlecht lief, wenn es keine Zeit zum Kochen gab, wenn in der Küche nur Nudeln und Ketchup waren.

Viele werden diese primitiven Formen der Nahrungsaufnahme ablehnen. Sie werden sagen, Scheibletten-Toast mit Ketchup sei kein Essen, sondern eine infantile und obendrein noch gesundheitsschädigende Marotte. Sie werden bei Butter UNTER Nutella den Kopf schütteln und Pizza-Leberkäs-Semmel niemals anrühren. Sie würden darin eine Verrohung der Sitten und eine Zivilisation in ihrem Endstadium erkennen. Kann man so sehen. Man kann diesen Menschen – besonders bei Nansen – aber auch einfach zwei Worte entgegensleudern: Spaghetti Mirácoli. Dazu muss man wissen: Es arbeiteten bei Nansen auch Menschen, die tagsüber Grafikdesigner*innen waren, und abends in Münchner Sterne-Restaurants als Souschefs in der Küche standen. Die netterweise mittags für uns vorkochten und neue Rezepte testeten. Die verschiedene Variationen an Rindfleisch sous-vide garten und dann nur wissen wollten, welche davon mehr nach Kokosnuss schmeckte. Und die sich, wenn man mal fragte, was sie gerne heute essen würden, mindestens einmal

die Woche Spaghetti Mirácoli wünschten. Mit einer Sauce, die aus einer Trockenkräutermischung, Zucker und Tomatenpaste besteht, zu der man nur noch Wasser hinzufügen musste.

Kein Essen, auf das man stolz sein könnte. Aber eines, das in seiner Einfachheit einem an manchen Tagen hilft. Das Trost verleiht oder auch einfach nur Balsam ist für allzu überreizte Geschmacksnerven.

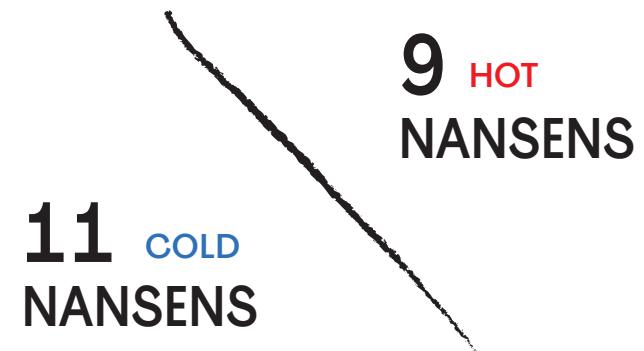
Manchmal gab es nach Spaghetti Mirácoli übrigens noch einen Nachtisch, der den Unterschied zwischen gutem und vermeintlich schlechtem Geschmack einfach in einer Pfanne heißen Fetts wegfrärtierte: ein Snickers-Eis, das in einem Mantel aus Bierteig frittiert wurde. Und das – niemand, der es probiert hat, kann es leugnen – der beste Nachtisch der Welt ist.





LIEBER ERFRIEREN ODER IN HEISSEM WASSER VERBRENNEN?

Eins der am heißesten diskutierten Themen bei unseren
Lunch-Terminen – wenn man es sich aussuchen könnte:
Für welchen Tod würde man sich eher entscheiden?



Hummer wird entweder lebendig gekocht oder zuerst eingefroren und dann gekocht.

Linsen mit Spätzle und Saitenwürstle



- ① Linsen nach Packungsansweisung einweichen
- ② Zwiebeln, Karotten, Lauch und Sellerie putzen und in kleine Würfel schneiden
- ③ Schinkenspeck klein würfeln und mit dem Öl anbraten. Gemüse dazugeben, kurz dünsten und mit Brühe aufgießen
- ④ Linsen abgießen und in die Brühe geben, nach Packungsanweisung während etwa 20 bis 30 Minuten weich kochen
- ⑤ Mit Aceto balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Würste zum Gemüse geben und erwärmen
- ⑥ Spätzle mit Butter in einer Pfanne anbraten, mit Salz abschmecken und alles zusammen servieren

**ZUTATEN FÜR
4 PERSONEN:**

250 g braune Tellerlinsen
2 Zwiebeln
2 Karotten
1 kleine Stange Lauch
2 Stangen Staudensellerie
100 g Schinkenspeck
1 EL neutrales Öl
1,25 Liter Gemüse- oder Rinderbrühe
3 EL Aceto balsamico
Salz
Pfeffer
8 Saitenwürstle
1 Bund Petersilie
500 g Spätzle
1 EL Butter



Hiyashi Udon mit frittiertem Tofu



WORÜBER GESPROCHEN WURDE:

- Herstellung von Mochis • Britpop und Glastonbury • Die Herausforderung, als Französin japanisch zu essen • Japanische und koreanische Küche • Eine Nacht in Paris • Isländischer Gammelhai • Atomic Café

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

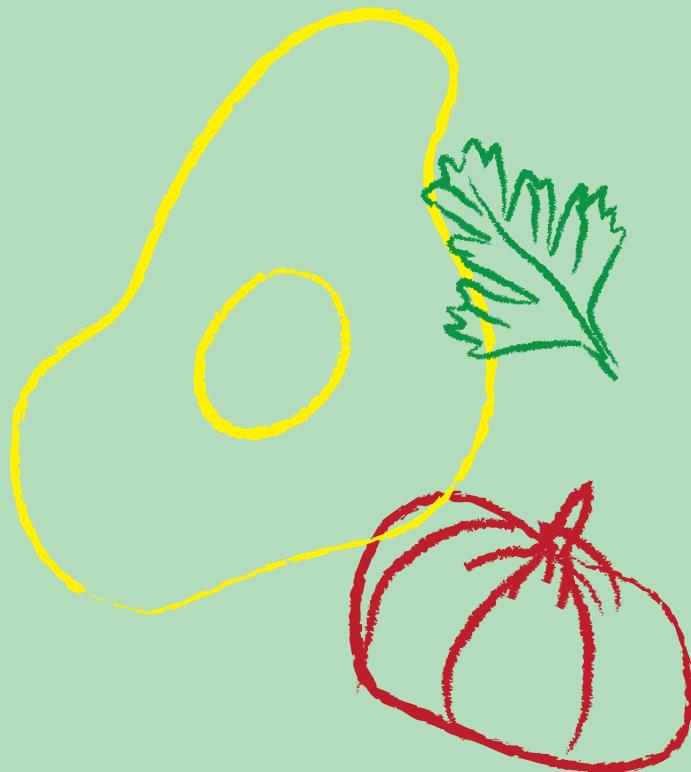
Für die Brühe:
4 EL Seetang-Brühe
(Kombu Dashi)
1 EL Reiswein (Mirin)
3 EL Sojasauce
3–5 EL Wasser
1 TL brauner Zucker
Eiswürfel zum Abkühlen

500 g Udonnudeln
300 g Seidentofu (fest)
100 g Speisestärke
Sesamöl
2 Frühlingszwiebeln
2 Gurken
Sesamsamen
100 g Seetang (Nori)
Eine Sauce deiner Wahl
als Tofudip



- ① Brühe erhitzen und abschmecken
- ② Tofu auf Küchenpapier legen und Wasser auspressen, Frühlingszwiebeln und Gurken schneiden
- ③ Udonnudeln in heißem Wasser kochen und danach mit kaltem Wasser abschrecken und mit Eiswürfeln abkühlen
- ④ Brühe kalt stellen und mit Eiswürfeln abkühlen
- ⑤ Tofu klein schneiden, mit Speisestärke bedecken und in Sesamöl anbraten
- ⑥ Udonnudeln mit der kalten Brühe sowie Gurken, Frühlingszwiebeln, Seetang und Sesamsamen als Topping servieren

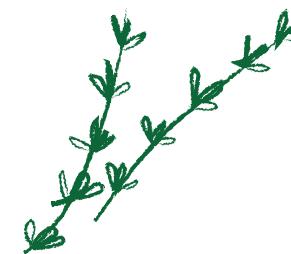
Shakshuka



- ① Die Kreuzkümmelsamen in einer sehr großen Pfanne bei hoher Temperatur 2 Minuten rösten. Öl und in Ringe geschnittene Zwiebeln zugeben und 5 Minuten anbraten. Paprika in Streifen schneiden und mit dem Zucker und gehackten Kräutern sowie zwei Lorbeerblättern weitere 5 bis 10 Minuten bei hoher Temperatur braten
- ② Tomaten grob hacken und zusammen mit Safran, Cayennepfeffer und etwas Salz und Pfeffer zu den Zutaten in der Pfanne hinzufügen. Auf niedriger Temperatur 15 Minuten garen
- ③ Lorbeerblätter entfernen und kleine Kuhlen in die Pfanne drücken. In jede Lücke ein aufgeschlagenes Ei gleiten lassen. Mit etwas Salz bestreuen und den Deckel auflegen. Bei sehr niedriger Temperatur 10 bis 12 Minuten garen lassen, bis die Eier gerade eben gestockt sind. Mit Koriandergrün garnieren und servieren

**ZUTATEN FÜR
4 PERSONEN:**

½ TL Kreuzkümmelsamen
 180 ml Olivenöl
 2 große Zwiebeln
 2 rote und 2 gelbe Paprika
 4 TL Rohrohrzucker
 2 Lorbeerblätter
 6 Zweige Thymian
 2 EL Petersilie
 2 EL Koriandergrün, plus mehr zum Garnieren
 6 reife Tomaten
 ½ TL Safranfäden
 1 Prise Cayennepfeffer
 Salz und Pfeffer
 8 Eier aus Freilandhaltung



Tiroler Speckknödel



- ① Knödelbrot salzen. Milch mit den Eiern verquirlen, über das Brot gießen, leicht unterziehen, zudecken und eine halbe Stunde stehen lassen
- ② Speck sehr fein schneiden und ausbraten. Weiche Selchwurst klein schneiden und anbraten, harte Wurst wiegen und direkt zum Brot geben. Die würfelig geschnittene, in Butter angeröstete Zwiebel und die geschnittenen Kräuter dazugeben
- ③ Mehl darüberstreuen, gut unterziehen und zusammendrücken. Die Masse sollte eher fest sein, aber nicht schmieren
- ④ Mit nassen Händen zu 8 bis 12 gleich großen, runden Knödeln formen
- ⑤ Wenn alle Knödel geformt sind, gibt man einen Knödel zur Probe in die leicht kochende Suppe oder in das Salzwasser und lässt ihn etwa 12 Minuten kochen
- ⑥ Der gekochte Probeknödel sollte außen glatt sein und innen eine lockere Masse aufweisen. Ist der Knödel zu weich, gibt man etwas Mehl dazu und drückt beim Runden fester an. Zu feste Knödel können mit Eiermilch gelockert werden

TIPPS:

- Gute Knödel steigen in der Suppe sofort auf.
- Die Knödel schmecken am besten, wenn sie gegessen werden, sobald sie gekocht sind.

**ZUTATEN FÜR
4 PERSONEN:**
250 g Knödelbrot
Salz
Etwa 250 ml Milch
2–3 Eier
100 g Speck
150 g geräucherte Wurst oder Selchfleisch
30 g Butter
1 halbe Zwiebel
Petersilie
Schnittlauch
etwa 3 EL Mehl
Fleischsuppe oder Salzwasser

Bienvenue au Salon de la Saucisse blanche

VON PAUL-PHILIPP HANSKE

Selbst wer der bairischen Mundart mächtig ist, kennt vermutlich das Verb „heibeln“ nicht. Hochdeutsch müsste es „häubeln“ heißen, denn es bezieht sich auf die „Haube“, genauer: wenn etwas „heibelt“, bildet sich eine Haube. Und eben diese ist nichts weniger als ein Indikator für die Qualität der Münchnerischsten aller Speisen: der Weißwurst. So erfuhr es ein Nansen-Partner vor langer Zeit von keinem Geringeren als dem Schlachthofmetzger Magnus Bauch. Der berichtete davon, dass gute Weißwürste „treiben“. Das Brät breitet sich beim Kochen im Saitling, also der Wursthaut aus, was diese – bei zu hohen Temperaturen – leicht zum Platzen bringt. Bleibt die Weißwurst jedoch intakt und schneidet man sie in der Mitte quer durch, wölbt sich die Schnittfläche aufgrund des Wurstdrucks nach außen: die Haube bildet sich, die Wurst heibelt. Im Fleischerhandwerk erfahrene Gourmets erkennen daran die Qualität ihrer Wurst. Lag diese länger als einen Tag in der Auslage, was bei Supermarktware oft der Fall ist, wird sie äußerlich nicht nur so schmierig, dass sie vor dem nächsten Verkaufstag geduscht werden muss. Das eigentliche Problem ist, dass das Brät sich verdichtet. Beim Aufwärmen treibt hier nichts, die Schnittfläche ist so flach, dass man darauf eine Miniaturpartie Billard spielen könnte. Freund*innen der Weißwurst ist das ein Graus.

In unmittelbarer Nähe des Nansen-Headquarters befindet sich die Metzgerei Schnitzler, Nansen-intern aufgrund ihrer Facebook-Kampagne aus den 2010er-Jahren „Metzger I like“ genannt. Der „I like“ ist weit weniger berühmt als die bekannten Schlachthofmetzgereien – völlig zu Unrecht. Denn nur hier gibt es eine wahre Rarität: rohe, also ungebrühte Weißwürste. Im Gegensatz zu den vorgebrühten schauen diese etwas unappetitlich aus und fühlen sich noch unappetitlicher an: etwa so, als würde man Kondome mit einem wässrigen, rosa gefärbten Kartoffelbrei befüllen. Wirft man sie aber in das siedende Wasser, verwandeln sie sich in reines kulinarisches Glück. Zwar muss man die Temperatur akribisch im Auge behalten, denn die rohen Weißwürste platzen sehr gerne. Das liegt aber nur daran, wie sehr das Brät treibt. Das Ergebnis ist eine Art Weißwurst-Soufflé: zart, frisch, mit noch knackender Petersilie durchzogen.

Diese Münchner Köstlichkeit gibt es etwa jeden dritten Freitag bei Nansen: beim Salon de la Saucisse blanche. Meist sind Besuche befreundeter Kolleg*innen der Anlass. An die Veganer*innen ist dabei übrigens auch gedacht: mit vielerlei Aufstrichen. Zeitpunkt ist stets Punkt 12 Uhr, denn für „Ungebrühte“ gilt noch die alte Münchner Regel, der zufolge die Weißwurst das Mittagsläuten nicht hören darf. Eine Entdeckung des Salons: zur Weißwurst kann nicht nur Bier ausgeschenkt werden. Fast noch besser passt Champagner. Der treibt bekanntlich auch – und „heibelt“ beim Entkorken.



MÖGEN WIR NICHT

**WAL FAND ICH NICHT SO
LECKER WIE ERHOFFT**

– Jan Biener



ANANAS:
Zu viel Arbeit, zu
süß und die Konsis-
tenz kann ich echt
nicht ausstehen.

– Anna Rinderspacher



MARGARINE!

– Alexander Runte

OLIVEN:
Ich probiere seit Jahren
immer wieder und warte
auf den Moment, dass sie
mir endlich schmecken.

– Lili Schleebach



**GRÜNES PESTO IST SO
KRASS OVERHYPED!**
Auch wenn es echt gut ge-
macht und frisch ist, das hat
immer einen traurigen
Barilla-Studi-Essen Vibe.

– Lili Schleebach



**SORTIERZWANG, KONTROLLWAHN,
KOCHVERWEIGERUNG:**
Bowls sind das symptomatische Gericht
einer Food-neurotischen Gesellschaft.

– Oliver Stolle



PILZE ALLER ART
(außer Trüffel) – weil ich
der Meinung bin, dass Pilze
einfach außerirdisches
Leben sind.

– Wolfgang Westermeier

**ROHE
PAPRIKA –
BESONDERS
GRÜNE
PAPRIKA**

– Paul-Philipp Hanske



Apfelkuchen



- ① Butter schmelzen und abkühlen lassen
- ② Eier, Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig schlagen
- ③ Abgekühlte Butter, Backpulver und Mehl vermengen und unterheben, Äpfel in Scheiben schneiden und hinzugeben und in Backform geben
- ④ Kuchen auf unterster Schiene im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 80 Minuten backen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

180 g Butter
4 Eier
150 g Zucker
2 Päckchen Vanillezucker
Prise Backpulver
150 g Mehl
500 g Äpfel



Lemon Curd Bars



**ZUTATEN FÜR
4 PERSONEN:**

Teig:

155 g Mehl
50 g Zucker
25 g Puderzucker
1 TL feine Zitronenzeste
140 g Butter



Lemon Curd:

4–6 Zitronen
300 g Zucker
5 Eier
5 g Maisstärke
Salz
57 g Butter
60 ml Olivenöl

- ① Ofen auf 170 Grad vorheizen und eine kleine Backform so mit Backpapier auslegen, dass es an zwei Seiten überhängt (als Griffe, um die Riegel später aus der Form zu heben)
- ② Für den Teigboden Mehl, Zucker, Puderzucker, Zitronenschale und Salz in einer Schüssel verquirlen. Butter hinzufügen und einarbeiten, bis ein krümeliger Teig entsteht. Teig in die Form drücken und 30 bis 35 Minuten backen, bis das Gebäck eine blassgoldene Farbe angenommen hat
- ③ Für den Lemon Curd einen halben Esslöffel Zitronenschale abreiben und beiseitestellen. Zitronen auspressen
- ④ In einem kleinen Topf Zitronensaft, Zucker, Eier und Eigelb, Maisstärke und feines Meersalz bei mittlerer Hitze verquirlen, bis die Masse kocht und eingedickt (maximal 1 Minute kochen lassen). In eine Schüssel abseihen
- ⑤ Butter, Olivenöl und Zitronenschale unterrühren
- ⑥ Lemon Curd vorsichtig auf den Mürbeteigboden gießen. Nochmals 10 bis 15 Minuten backen. Abkühlen lassen, im Kühlschrank kalt stellen und in Riegel schneiden. Mit Puderzucker und Meersalz bestreuen

Zwetschgen-Crumble mit Marzipan



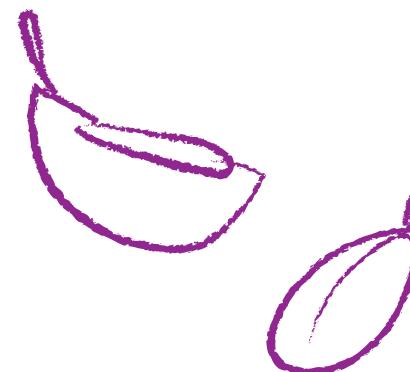
- ① Ofen auf 200 Grad vorheizen. Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Die Hälften so in eine Auflaufform legen, dass sie dicht den Boden bedecken. Zucker und Mehl vermengen und darübergeben. Marzipan in etwa 1 cm große Stücke schneiden und zwischen die Zwetschgen legen
- ② Für den Teig die kalte Butter würfeln, in einer Schüssel mit dem Mehl und den beiden Zuckersorten mit den Fingern kneten, bis der Teig aus großen Streuseln besteht. Diese auf den Zwetschgen verteilen
- ④ 30 bis 35 Minuten lang im Ofen backen

ZUTATEN FÜR
4 PERSONEN:

800 g reife Zwetschgen
50 g Zucker
1 TL Mehl
100 g Marzipan

Teig:

150 g kalte Butter
250 g Mehl
50 g Zucker
80 g Demerara-Zucker
Crème fraîche zum Servieren



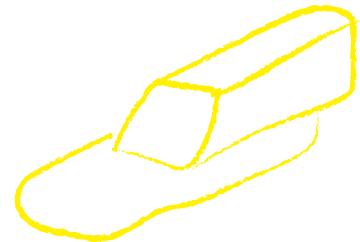
Tiroler Grießauflauf



ZUTATEN FÜR

4 PERSONEN:

200 g Dinkelgrieß (oder auch Weizengrieß)
800 ml Milch
20 g Butter
4 EL brauner Rohrzucker
1 Vanillezucker
Etwas Zitronenabrieb
3 Eier
1 Prise Salz
Fett und Brösel für die Form
Apfelmus, Puderzucker und etwas Zimt



- ① Alle Zutaten und die Auflaufform bereitstellen. Milch mit der Butter und einer Prise Salz aufkochen, den Dinkelgrieß dazugeben und unter ständigem Rühren zu einem dicken Brei kochen. Anschließend die Masse abkühlen lassen
- ② Eier trennen. Zuerst das Eiweiß steif schlagen und zur Seite stellen. Eigelb mit Zucker, Vanillezucker und Zitronenabrieb Schaumig schlagen. Den abgekühlten Grießbrei unterrühren. Zum Schluss wird das Eiweiß untergehoben. Nicht mehr zu viel rühren, denn sonst fällt die Masse zusammen
- ③ Der Grießauflauf wird nun für etwa 50 Minuten bei 175 Grad (Ober- und Unterhitze) im Ofen gebacken. Wenn der Auflauf eine schöne Farbe hat, ist er fertig
- ④ Mit Puderzucker bestreuen und in der Auflaufform servieren. Besonders gut schmeckt der Grießauflauf mit Apfelmus, Zimt und Staubzucker

Der Nansen Fat Friday

VON EVA PRAMSCHÜFER
UND OLIVER STOLLE

Eva: Oli, was ist der Fat Friday?

Oli: Wir haben bei Nansen & Piccard die Tradition des gemeinsamen Kochens und Essens und vor allem das Interesse an außergewöhnlichen kulinarischen Erfahrungen. Momentan geht der Trend rund ums Essen eher in Richtung Zurückhaltung, man sieht viel kalorienarmes Essen. Der Fat Friday ist der Gegentrend dazu: opulente, reichhaltige Gerichte, die eher aus einer Zeit stammen, in der man versuchte, möglichst viele Kalorien zu sich zu nehmen und nicht welche zu sparen. Beim Fat Friday gibt es nur zwei Regeln: Es muss brutzeln und es muss gut für den gemeinsamen Verzehr geeignet sein. Im Idealfall kann man einen Topf in die Mitte des Tisches stellen, aus dem man gemeinschaftlich isst oder an alle verteilt.

E: Was sind ein paar typische Fat Friday Gerichte?

O: Das Schöne am Fat Friday ist: Man kann ihn an nahezu alle kulinarischen und kulturellen Herkünfte anpassen. Wir haben schon ein Schweizer Käsefondue von Alexis serviert bekommen und ein Korean BBQ von So-Hyun. Geplant sind unter anderem noch eine Parmigiana di Melanzane, ein italienischer Gemüseauflauf mit frittierter Aubergine und ganz viel Mozzarella; das Elsässische Choucroute garnie mit Sauerkraut, Würsten und Kartoffeln, gekocht in Gänselfett, oder das japanische Tempura, bei dem Fisch und Gemüse in Teig frittiert werden.

E: Warum ist Fett auch mal gut?

O: Einer der größten historischen Irrtümer der Ernährungswissenschaft ist es, dem Menschen von Fett abzuraten. Man dachte lange, dass Fett automatisch dick macht – aber das stimmt nicht. Fett ist Geschmacksträger, der die Aromastoffe besser transportiert, und es kommt auf die Menge an und wie es zubereitet wird. Es geht uns aber nicht darum, jeden Tag Schweineschmalz zu konsumieren, sondern einfach gelegentlich – sozusagen als Erinnerung an die Zeit, in der man halt auch ganz anders gekocht hat – diese Gerichte zuzubereiten. Und gemeinsam auch zu feiern, dass man auch auf diese Art essen kann und sehr glücklich dabei wird.



FOOD HOT TAKES



Knoblauch overpowered alle anderen Geschmäcker, dann schmeckt alles nach Knoblauch. Also einfach weglassen, ganz ehrlich.

– Eva Pramschüfer

OFENGEMÜSE OHNE HALLOUMI IST SINNLOS.



– Alexis Zurflüh



Keine Angst vor Kalbsmaske! Klingt vielleicht seltsam, doch ordentlich gewickelt, ist es eine echte Spezialität. Und Nose to Tail ist auch einfach nachhaltiger!

– Oliver Stolle



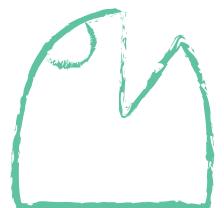
GLUTAMAT IST GESÜNDER ALS SALZ UND SCHMECKT AUCH BESSER.

– Wolfgang Westermeier



Wenn die Wurscht so dick ist wie das Brot, dann ist es wurscht, wie dick das Brot ist.

– Jan Kirpal



Völlig unterschätzt: Tierisches Fett. Es ist nichts besser, als zum Beispiel sein Frittieröl mit etwas Gänse- oder Entenschmalz anzureichern. Auch gut: süßes Fettgebackenes, das ein bisschen nach Schweineschmalz schmeckt. Oder Rinderfett für Pommes!

– Oliver Stolle



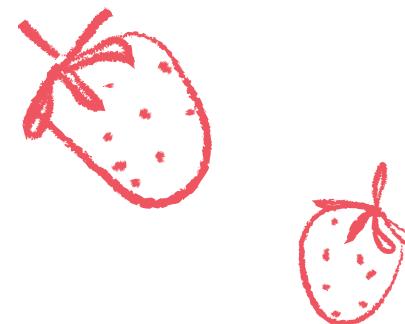
Strawberry Basil Smash



- ① Eis in ein vorbereitetes Glas geben
- ② Erdbeeren klein schneiden und mit den Basilikumblättern in einen Shaker geben
- ③ Mit einem Muddler die Erdbeeren und das Basilikum andrücken
- ④ Gin, Zitronensaft und Zuckersirup in den Shaker geben und für mindestens 30 Sekunden gut schütteln
- ⑤ Durch ein Sieb in das Glas mit Eiszwürfeln füllen
- ⑥ Mit Erdbeeren und Basilikum garnieren

ZUTATEN:

Crushed Ice
5 cl Gin
3 cl Zitronensaft
2 cl Zuckersirup
3 – 4 Erdbeeren
8 – 10 Basilikumblätter



Roasted Piña colada



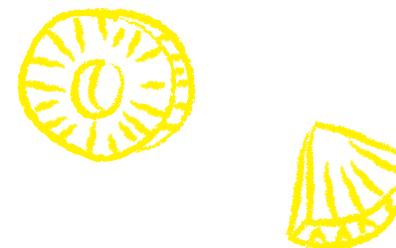
Pimm's Cup



- ① Zutaten abmessen
- ② Gut verrühren oder shaken
- ③ In einem Glas auf Eis servieren

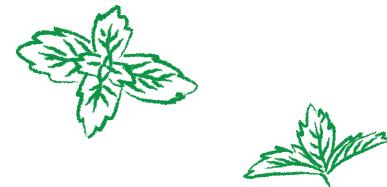
ZUTATEN:
 5 cl dunkler Rum
 10 cl Ananassaft
 10 cl roasted Kokoswasser
 2 cl Limettensaft

Optional:
 Zum Dekorieren Cocktail-
 kirschen



- ① Gurke in feine Scheiben schneiden,
 frische Minze zupfen
- ② Obst in Scheiben oder kleine Stücke
 schneiden
- ③ 1/3 Pimm's zu 2/3 Sprite oder Ginger Ale
 abmessen
- ④ Alles in einem Glas oder am besten gleich
 in einer Karaffe vermengen und auf Eis
 servieren

ZUTATEN:
 Pimm's
 Sprite oder alternativ
 Ginger Ale
 Gurke
 Minze
 Frisches Obst, zum
 Beispiel Orange, Apfel
 und Erdbeere



IMPRESSUM

Nansen & Piccard PartGes
Eduard-Schmid-Straße 23
81541 München
www.nansenundpiccard.de

FOTOS

Nansen & Piccard, Roderick Aichinger,
Amelie Niederbuchner

ILLUSTRATIONEN

Viktoria Hager, Antoine Lacour

DRUCK

Nova Druck, Nürnberg



Made with ❤️ and 🎨 by Nansen & Piccard



NANSEN & PICCARD