



## **The Taste 2020**

Die besten Rezepte aus Deutschlands größter Kochshow

144 Seiten | zahlr. Farbfotos  
19,5 x 25,5 cm | Hardcover  
€ 17,95 (D) | € 18,50 (A)  
ISBN 978-3-96033-091-2

Blick ins Buch: <https://bit.ly/31Qr1MY>

### **Lars Fumic ist Finalsieger der SAT.1 Kochshow THE TASTE 2020**

And the winner is.... Lars Fumic! In spannenden, kulinarisch abwechslungsreichen und zugleich herausfordernden 9 Wochen konnte sich Lars Fumic aus dem Team Alexander Kumptner gegen seine Kontrahenten durchsetzen und sich mit gleich drei Sternen der Juroren in der Finalrunde den Sieg sichern. Sein Gewinner-Löffel-Menü, das er in 90 Minuten kochen musste: Tatar vom Steinpilz im Pfifferling-Strudel, Lamm im Croûtonmantel und Creamy Brownie mit Salzkaramellsauce, Pekannusscrumble und Ginkirschen.

### **De besten Löffelkreationen aus der Show direkt nach Hause**

Die erfolgreichste und spannendste Kochshow Deutschlands bittet auch in diesem Jahr wieder Profis und ambitionierte Hobbyköche an den Herd – eine einzigartige Symbiose aus Handwerk und Kreativität. Im Kampf gegen die Zeit entstehen hier köstliche Gaumenfreuden, die auch in der heimischen Küche zubereitet werden können: Für alle Fans der Sendung gibt es hier die besten Rezepte der achten Staffel von „The Taste“ direkt zum Nachkochen und Genießen für zuhause. Zahlreiche Fotos, treffende Zitate und Profitipps liefern exklusive Blicke hinter die Kulissen und versetzen den Leser live in die Kocharena, in der nicht nur die Töpfe brodeln. Die Homestory liefert zudem ganz private Einblicke in das Leben des Staffelsiegers, der sich im Atem raubenden Finale zum Sieg gekocht hat.

---

**Pressekontakt**  
Tre Torri Verlag GmbH  
Sonnenberger Straße 43  
D-65191 Wiesbaden  
[presse@tretorri.de](mailto:presse@tretorri.de)

**Alina Fassbinder**  
Verlagshaus Wiesbaden  
Telefon: 0611/ 57 99 275  
[a.fassbinder@tretorri.de](mailto:a.fassbinder@tretorri.de)

Weitere Informationen zum Buch unter [www.tretorri.de](http://www.tretorri.de)

Weitere Informationen zu unserem Verlag und Programm finden Sie unter [www.tretorri.de](http://www.tretorri.de) oder besuchen Sie uns auf [Facebook](#) und [Instagram](#).



**ZUTATEN**

Für die Ravioli:  
130 g Pastamehl (Tipo 00)  
2 Eier  
2 EL Olivenöl  
Salz  
1 l Gemüsefond  
3 EL Rote Bete  
1 TL Kümmersamen  
Zucker  
1 rote Bete  
100 g mehligkochende Kartoffeln (z. B. Sorte Finka)  
3 EL Butter  
frisch geriebene Muskatnuss  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
2 Sardellenfilets

1 TL Meerrettich (aus dem Glas oder frisch gerieben)  
Pfeffer  
2 EL Frischkäse  
500 ml Rote-Bete-Saft  
Für Fleisch und Eier:  
120 g Onglet (s. Erklärung)  
2 TL fruchtige Pfeffermischung (z. B. „Meunier noir“)  
4 Wachteleier  
2 EL neutrales Öl  
100 g Butter  
Fleur de Sel  
Für die Garnitur:  
1 Scheibe Pumpnickel  
1 EL Butterschmalz  
1 EL Weizenmehl  
1 TL Paprikapulver edelsüß  
1 weiße Zwiebel  
200 ml Sonnenblumenöl  
einige Dillspitzen  
Für das Relish:  
1/4 Salatgurke  
250 ml Gemüsefond  
50 ml weißer Balsamico-Essig  
2 EL Honig  
1 TL Sesamsamen  
1 TL Pimentkörner  
1 Sternanis  
1 Prise Chiliflocken  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
Außerdem:  
runder Ausstecher (Ø 6 cm)

#### Lars' Erklärung

Onglet ist der Nierenzapfen oder das Kronfleisch vom Zwerchfell bei Kalb und Rind. Es schmeckt kernig nussig, ist reines Muskelfleisch und sehr zart.



#### Vorwort

Mein lieber Lars,

wer hätte am Anfang unserer gemeinsamen Reise gedacht, dass ausgerechnet wir beide jetzt in dieser Situation sind – du als Sieger von THE TASTE 2020 mit deinem eigenen Buch und ich als Verfasser des Vorworts. Als ich deinen ersten Löffel probierte, wusste ich, die Kandidatin oder den Kandidaten möchte ich in meinem Team haben. Und das lag daran, dass – wer auch immer dieses Gericht gekocht hatte – der- oder diejenige von Anfang an eine extreme Liebe zum Detail bewies.

Das Besondere bei THE TASTE ist, dass dieser eine Löffel, diese winzigen zwei Zentimeter Ansichtsfläche, dieser kleine Moment des Kostens, alles entscheiden kann. Deshalb wusste ich, dass ich einen weiblichen oder männlichen Kandidaten in meinem Team brauche, der flüchtig und gleichzeitig geschmacklich treffsicher arbeiten kann.

Mir war von den ersten Gesprächen an klar, dass das mit uns alles nicht einfach wird, da wir abgesehen von einer mega starken Konkurrenz noch dazu zwei irrinnige Dickköpfe sind. Man könnte sagen, es war eine Achterbahn-Fahrt der Gefühle mit uns zwei. Wir haben uns kurzzeitig verflucht, uns angeschrien, zusammen gebellt und waren gemeinsam den Tränen nahe. Kein Tag war wie der andere. Aber eines wusste ich die ganze Zeit über, nämlich dass es uns beiden nicht egal war, was da passierte – sonst hätten wir niemals solche Emotionen gezeigt! Und das ist es, was dich für mich ausmacht: dass du immer dein Ziel vor Augen hast und ein „Beißer“ bist. Vergiss nur dabei nicht, ab und zu zu lachen, und auch wenn etwas schief läuft, geht die Welt nicht gleich unter. Du bist ein großartiger Koch, der bei THE TASTE vielen gereicht hat, dass man alles schaffen kann, wenn man an sich glaubt. Es war mir eine Ehre und ich danke dir, dass ich dein Coach sein durfte.

Für mich hat THE TASTE auch eine Premiere bedeutet und ich hätte mir nie gedacht, dass ich gegen meine Kollegen auch nur den Hauch einer Chance haben würde – zusammen haben wir es geschafft und ich wünsche dir alles Gute und freue mich auf das, was kommt, denn nun werde ich vom Jäger zum Gejagten.

All the best,

Peir  
WL &

## Das etwas andere Labskaus

4 (Vorspeise) 1 h

JA

Für die Ravioli: Mehl, Eier, 1 EL Öl und 1 Prise Salz elastisch verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank 20 Minuten ruhen lassen.

In dieser Zeit für die Füllung den Fond mit Essig, Kümmel, 2 TL Zucker und 1 TL Salz erhitzen. In einem zweiten Topf Salzwasser aufkochen. Rote Bete und Kartoffeln gründlich waschen. Die Rote Bete in Gemüsefond, die Kartoffeln im Salzwasser 40 Minuten weich garen.

Währenddessen für Fleisch und Eier das Onglet mit der Pfeffermischung würzen und abgedeckt befeuchten. Die Wachteleier 2 1/2 Minuten garen, dann sofort in Eiswasser abschrecken. Die Eier in eine Frischhaltedose ablegen, mit Wasser gerade bedecken und durch Schütteln die dünne Schale lösen. Die geschälten Eier abtropfen lassen.

Für die Garnitur das Pumpnickel in schmale Streifen schneiden und im heißen Butterschmalz knusprig rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mehl und Paprikapulver mischen. Die Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und in der Mehlmischung wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen und die Zwiebelringe im heißen Öl knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Für das Relish die Gurke schälen, waschen, längs halbieren und entkernen. Die Hälften leicht gesalzen auf Küchenpapier 15 Minuten ruhen lassen. Gemüsefond, Essig, Honig, Sesamsamen, Pimentkörner, Sternanis, Chiliflocken und 1 TL Salz aufkochen. Die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge reduzieren. Die Gurke abtropfen und in 3 mm feine Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden, dann zum Fond geben und die Flüssigkeit noch einmal auf die Hälfte der Menge (60–65 ml) einkochen. Den Topf vom Herd nehmen und die Gurkenwürfel im Fond ziehen lassen.

Für die Ravioli: Rote Bete und Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen, dann dünn schälen. Die Kartoffeln durch die Presse drücken und durch ein feines Sieb streichen. 1 EL Butter unterheben, mit Muskat und Salz abschmecken. Warm halten. Den Backofen auf 110 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Rote Bete in 4 mm kleine Würfel schneiden, Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Butter und 1 EL Olivenöl erhitzen. Rote Bete, Schalotte und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit fein gehackten Sardellen, Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Frischkäse unterziehen.

Den Rote-Bete-Saft mit etwas Salz aufkochen. Den Nudelteig mehrmals immer dünner werdend durch die Nudelmaschine drehen. Mit einem runden Ausstecher Kreise aus den Teigbahnen ausstechen. In die Mitte der Kreise etwas Füllung setzen. Die Kreise halbmondförmig zusammenlegen und die Ränder sorgfältig andrücken.

Für Fleisch und Eier das Onglet im heißen Öl rundherum scharf anbraten, dann im heißen Ofen 5–6 Minuten ruhen lassen. Die Ravioli im siedenden Rote-Bete-Saft 3–4 Minuten garen. Abtropfen lassen. Die Butter in der Fleischpfanne aufschäumen und das Onglet darin kurz nachbraten. Die Ravioli zum Onglet in die Pfanne legen. Das Fleisch mit Fleur de Sel bestreuen und in Tranchen schneiden.

Auf jedem Teller 1 Klecks Kartoffelpüree leicht ausstreichen, die Wachteleier aufsetzen und mit Zwiebelringen toppen. Daneben Ravioli und Gurkenrelish anordnen, die Onglettranchen anlegen. Mit Pumpnickelsticks und Dill garnieren.

## Pressekontakt

Tre Torri Verlag GmbH  
Sonnenberger Straße 43  
D-65191 Wiesbaden  
[presse@tretorri.de](mailto:presse@tretorri.de)

## Alina Fassbinder

Verlagshaus Wiesbaden  
Telefon: 0611/ 57 99 275

[a.fassbinder@tretorri.de](mailto:a.fassbinder@tretorri.de)



76 TEAM TIM YVONNE SOLOKOCHEN GASTJUROR BOBBY BRÄUER
RADIKAL FUNDAMENTAL SCHALOTTE, CHAMPIGNON, TOMATE 79

## Gebratene Entenbrust

mit Ahornsirup-Ingwer-Sauce und Tomaten-Papaya-Salat

4 (Vorspeise) 1 h

**ZUTATEN**

**Für Entenbrust und Sauce:**  
 1 walnussgroßes Stück Ingwer  
 100 ml Ahornsirup  
 1 große männliche Entenbrust  
 Salz  
 200 ml Kalbsfond  
 Fleur de Sel  
 grob gemahlener Pfeffer

**Für den Salat:**  
 ½ Papaya

5 Strauchtomaten  
 2 Schalotten  
 ½ Bund Koriandergrün  
 2 EL weißer Balsamico-Essig  
 3 EL Olivenöl  
 Zucker  
 Pfeffer  
 1 TL Maisstärke  
 200 ml neutrales Öl

**Für die Garnitur:**  
 glatte Petersilienblättchen  
 essbare Blüten

**Yvonne's Tipp**

In der Sendung habe ich die Tomaten zusätzlich gehäutet – das ist natürlich feiner, für den besten Geschmack aber nicht zwingend notwendig.



„Ich habe ihn gegessen, das war von vorne bis hinten harmonisch.“  
(Alexander Herrmann)



Den Backofen auf 80 °C Umluft vorheizen. Für Entenbrust und Sauce den Ingwer schälen und fein reiben, dann mit dem Ahornsirup in einem kleinen Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze einkochen, bis der Sirup dicke Blasen wirft. Inzwischen das Fleisch waschen, trocknen, von Fetträndern und Sehnen befreien, die Haut rautenförmig einritzen und rundherum leicht salzen.

Die Hälfte der Ahornsirupproduktion in einer Pfanne stark erhitzen und die Ente darin auf der Hautseite schön knusprig und goldbraun anbraten. Die Brust wenden und auf der Fleischseite ebenfalls anbraten. Die Brust aus der Pfanne nehmen und in einer flachen Auflaufform im warmen Ofen 25 Minuten nachziehen lassen.

Inzwischen für den Salat die Papaya schälen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Strauchtomaten waschen, stielteil, entkernen und ohne Stielansatz ebenfalls würfeln (s. Tipp). Die Schalotten schälen und 1 Schalotte in feinste Würfelchen schneiden. Das Koriandergrün waschen, sorgfältig trocken und mit den Stängeln fein schneiden. Essig und Olivenöl in einer Schüssel verquirlen, mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Papaya- und Tomatenwürfel untermischen. Abschließend das Koriandergrün unterheben.

Die restliche Ahornsirupproduktion erhitzen, den Kalbsfond angießen und auf die Hälfte der Menge einkochen. Die übrige Schalotte in feine Ringe schneiden und in einem kleinen Sieb in der Maisstärke wenden, dabei die überflüssige Stärke abschütteln. Das neutrale Öl in einem kleinen Topf auf 160 °C erhitzen und die Schalottenringe darin goldbraun fritieren. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen. Den ausgetretenen Fleischsaft zum Kalbsfond in den Topf geben. Die Sauce nach Belieben mit etwas Salz würzen. Die Entenbrust in feine Tranchen aufschneiden.

Den Papaya-Tomaten-Salat auf Teller verteilen, die Entenbrusttranchen anlegen und mit etwas Fleur de Sel sowie grobem Pfeffer bestreuen. Rundherum etwas Sauce auf die Teller träufeln und mit frittierten Schalottenringen, Petersilie und Blütenblättern garnieren.



## GEWONNEN!

### THE TASTE 2020

Eigentlich bin ich nicht der große Kochshow-Fan, aber ich habe mich bei THE TASTE beworben, weil es hier um das Wichtigste, die Quintessenz der Kulinarik geht – den Geschmack! Er prägt die Karriere eines Kochs. Das schönste Kompliment ist, wenn ein Gast am Geschmack des Gerichts den Koch erkennt. Ähnlich wie wir ein Lied an der Sängerstimme erkennen.

Mir war es Ehre und Vergnügen zugleich, wenn unsere Coaches meinen Löffel herauschmecken konnten. Der schicksalhafte Sieg bei THE TASTE 2020 ist für mich die Krönung meiner bisherigen beruflichen Laufbahn. Der Weg dorthin war kein Kampf mit mir selbst. Am Ende wurde ich mehr als reich belohnt. Doch ich habe bei THE TASTE nicht nur dieses Buch und das Preisgeld gewonnen, sondern viele einzigartige Momente mit herausragenden Menschen, wie meinen Mit-Kandidaten, Team Grün und insbesondere meinem Coach Alex. Danke, Leute, danke für alles!

## Koch aus Leidenschaft

„Vor 42 Jahren war es 5 Minuten vor zwölf ...“

... und 10 Minuten später erblickte ich das Licht der Welt, noch nicht ahnend, welch kulinarisches Paradies die Welt für mich parat halten würde. (Wissens-)Hunger hatte ich seitdem eigentlich immer und er ist bis heute nicht gestillt. Mit 17 zog ich von zu Hause aus, um in Kärnten Koch zu werden, vier Jahre später wurde sogar ein Koch-Konditor daraus. Dieser lernte nach bestandener Prüfung morgens um drei Uhr einen Skilehrer kennen, der einen Koch als Aushilfe bei den Olympischen Sommerspielen in Australien suchte. Klingt etwas absurd, wurde aber großartig. Die Geschichte brachte mich mit gerade einmal 20 Jahren ans andere Ende der Welt.

Nach einem aufregenden Jahr zwischen Koalas und Kängurus rief wieder die Heimat. Und quasi im Flugzeug nach Hause blieb es nicht beim Zwischenstopp in Singapur. Ich stieg für eine ganze Weile aus und lernte die Gärtkulturen in den Hinterhöfen der Stadt kennen. Essen und Schlafplatz verdiente ich mir, indem ich Gemüse schnitt, putzte und servierte. Hin und wieder riskierte ich einen Blick in die großen Woks und saugte Technik sowie puristisches Feingefühl der Würzung in mich auf.

Doch irgendwann wurde es wirklich Zeit, nach Europa zurückzukehren. In Tirol, im Hotel Schwarz in Mieming, bekam ich schließlich meinen „kulinarischen Feinschnitt“ und fand dort die besten Menschen, die ich je getroffen habe. Meine Bindung an diesen Ort ist bis heute eng und emotional. Trotzdem war mein Appetit auf die weite Welt noch nicht gestillt. Und nur acht Jahre später hatte ich sie per Kreuzfahrtschiff auch schon beinahe achtmal umrundet und es zum Executive Chef eines großen Teams mit vielerlei administrativen Aufgaben geschafft. In dieser Zeit wurde ich zu einem Forscher und Genießer auf den Märkten dieser Welt. Die dort gesammelten Eindrücke und Erfahrungen haben meinen Kochstil und mein Verständnis von Kulinarik nachhaltig und positiv geprägt.

Doch ich wollte wieder zurück „ans offene Feuer“, selbst an den Herd. Darum kehrte ich der Schiffsfahrt den Rücken und ging für einige Jahre als Küchenchef nach Basel und Baden-Baden. Seit 2017 koche ich als Privatkoch exklusiv für eine Familie.



© 2020 SAT.1

www.sat1.com

Lizenz durch ProSiebenSat.1 Licensing GmbH.

Based on the format "The Taste" developed by Kinetic Content LL

## Pressekontakt

Tre Torri Verlag GmbH  
 Sonnenberger Straße 43  
 D-65191 Wiesbaden  
[presse@tretorri.de](mailto:presse@tretorri.de)

## Alina Fassbinder

Verlagshaus Wiesbaden  
 Telefon: 0611/ 57 99 275

[a.fassbinder@tretorri.de](mailto:a.fassbinder@tretorri.de)