

NOON

No

ON

Einfache Mittagsgerichte
für jeden Tag

Meike Peters

Prestel

MÜNCHEN · LONDON · NEW YORK

© Prestel Verlag, München · London · New York, 2023
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Neumarkter Straße 28 · 81673 München

Text und Fotos © 2023 Meike Peters

Die englische Ausgabe ist bei Chronicle Books LLC erschienen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Projektleitung: Julie Kiefer
Übertragung ins Deutsche: Meike Peters
Lektorat: Sabrina Kiefer
Editorial Direction: Holly La Due
Gestaltung: Vanessa Dina
Fotografie und Foodstyling: Meike Peters
Satz: Hilde Knauer
Autorenfoto: Anne Deppe
Herstellung: Luisa Klose
Druck und Bindung: DZS Grafik d.o.o.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Gedruckt in Slowenien

ISBN 978-3-7913-8945-5

www.prestel.de

Für Anne, Toni, Gabi und Laurel. Auf die Freundschaft.



Einleitung 8

1

Salate 12

2

Gemüse 60

3

Suppen 108

4

Sandwiches 132

5

Pasta 178

6

Fisch 210

7

Fleisch 222

8

Korn + Quiche 240

Dank 268

Register 269

Einleitung

Frühstück war mir nie so wichtig, aber den Mittag, den zelebriere ich. Gegenüber meiner Wohnung steht eine alte Kirche, und sobald ihre Glocken zwölfmal schlagen, weiß mein Magen, dass es Zeit ist, in die Küche zu gehen und Spaß zu haben. Wenn ich von Zelebrieren spreche, meine ich nicht, dass ich stundenlang koche – das Gegenteil ist der Fall. Ich habe gelernt, dass ich mit ein paar Tricks um zwölf Uhr in den wunderbarsten Mahlzeiten schwelgen kann – Mahlzeiten, die Körper, Geist und Seele glücklich machen. Der Lunch kann genauso spannend sein wie das Mahl am Abend, wir sollten bei der Wahl der Rezepte aber realistisch bleiben. Dann ist es eine wahre Freude, unseren Gaumen mit aufregenden Salaten und Gemüsegerichten zu verwöhnen, mit üppigen Sandwiches, genialen Pastarezepten oder wärmenden Suppen. Sogar Fleisch und Fisch können es auf den Mittagstisch schaffen. Wir müssen uns nur für das Richtige entscheiden und ein wenig im Voraus planen.

Wie gelingt uns das am besten? Indem wir Zutaten reduzieren und uns auf kräftige, frische Aromen konzentrieren, indem wir aufwendige Arbeitsschritte, die nicht in unseren vollgepackten Alltag passen, weglassen und indem wir den Vorratsschrank nutzen, denn das spart Zeit. Wir nehmen Bohnen aus der Dose und Linsen, die nicht einweichen müssen, wir bereiten ein großes Glas Pesto zu, um es für Pasta, Sandwiches, Salate und sogar zum Verfeinern von Suppen zu verwenden. Rösten wir Gemüse, so werfen wir davon gleich eine größere Menge aufs Backblech, denn es kann viele Rezepte bereichern. Pastagerichte

benötigen nie viele Komponenten, nur ein paar gute Zutaten und clevere Kombinationen. Eine Quiche, kalt oder warm, mit ihrem buttrigen Mürbeteigboden ist pure Glückseligkeit, besonders zur Mittagszeit. Man backt sie einfach schon am Abend oder lagert etwas Teig im Gefrierfach, um unerwartete Gelüste schnell zu stillen.

Frische, bunte Salate, die ein lebhaftes Spiel von Aromen und Texturen auf den Teller bringen, erfreuen Augen und Geschmacksnerven zugleich und sind auch noch nahrhaft. Blutorange, Radicchio und Mozzarella di Bufala – oder gerösteter Kürbis, Grünkohl und Stilton –, dazu noch eine einfache Vinaigrette und eine dicke Scheibe Brot zum Tunken, und schon hat man eine komplette Mahlzeit, die einen zum Lächeln bringt. Viele Rezepte in diesem Buch können spontan zubereitet werden, wir arbeiten mit dem, was wir für gewöhnlich auf unserem Küchentisch, in den Schränken und im Kühlschrank vorfinden. Und wer mittags nicht zu Hause ist, kann die meisten Rezepte auch im Voraus zubereiten, in Lunchboxen verstauen und auf der Arbeit schnell fertigstellen – hungrige Blicke der Kollegen sind garantiert. Reste vom Vortag, sei es Gemüse, aber auch Schnitzel, kleine Fleischbällchen oder eine Scheibe mediterraner Hackbraten, verwandeln ein Ciabatta-Brötchen in Sekundenschnelle in das beste Sandwich der Welt. Oft ist es nicht einmal wichtig, ob wir etwas kalt oder warm genießen. Sind die Aromen ausbalanciert und ist die Textur stimmig, kann man ein Gericht sofort, aber auch auf der Arbeit aus der Lunchbox essen.

Unsere Vorstellung von Gemüsegerichten hat sich in der letzten Dekade stark gewandelt. Wir sehen unser tägliches Grünzeug nicht mehr als Beilage, sondern überlassen Gemüse und Hülsenfrüchten die Hauptrolle in den Rezepten. Frische Kräuter, Fenchelsamen oder Korianderkörner, der Abrieb von Zitrusfrüchten, all das macht unser Essen aufregender. Ungewöhnliche Kombinationen, die gut zusammenpassen, aber gleichzeitig unseren Gaumen überraschen und aufwecken, sorgen dafür, dass unser Mittag außergewöhnlich lecker wird.

Es ist ungemein befriedigend, Freunde und Familie mit opulenten Abendessen zu verwöhnen – versammeln sich diese Menschen um meinen langen Holztisch, sind das die glücklichsten Momente in meinem Leben –, doch mittags schlage ich eine andere Richtung ein. Dieses Buch definiert keine Mahlzeit, sondern die Zeit des Tages, zu der wir alle individuelle Vorlieben haben und uns auf unsere Bedürfnisse konzentrieren. Der eine mag es lieber leicht und frisch, während andere in Wohlfühlessen schwelgen oder dem simplen, ehrlichen Genuss von Kohlenhydraten frönen. Sandwiches sind die schnellste Lösung für eine sättigende und lustvolle Pause. Eine Schale Porridge mit Früchten fühlt sich wie eine Umarmung für die Seele an, genauso wie ein Teller Pfannkuchen, ob mit Äpfeln oder Basilikumzucker bestreut, oder eine bretonische Galette.

Wonach wir aber alle suchen, ist eine Mahlzeit am Mittag, die nahrhaft, behaglich und gesund ist, die uns Energie für den restlichen Tag gibt und

Körper und Geist gleichermaßen guttut. Anstatt regelmäßig danach außerhalb unserer eigenen Küche zu suchen und auswärts zu essen, können wir die Dinge auch selbst in die Hand nehmen und so die Wahrscheinlichkeit erhöhen, das zu finden, wonach wir uns sehnen. Unser Mittagessen zu Hause zu kochen und zuzubereiten, sogar im Voraus, muss keine unmögliche Herausforderung sein.

Bleiben wir realistisch. Es bringt nichts, wenn wir uns organisatorisch überfordern. Wir brauchen einen einfachen Ansatz. Daher sind die Rezepte in *Noon* aufregend, aber unkompliziert und passen genauso zum Anfang, zur Mitte wie auch zum Ende eines Tages. Verdoppelt man ein Minestrone-Rezept, kann man es am ersten Tag zum Lunch und am nächsten Abend mit einem pochierten Ei oder kleinen Fleischbällchen genießen. Ein bunter Salat kann genauso den Start eines Tages einläuten wie auch sein Ende. Obwohl dieses Buch *Noon* heißt, lassen sich die Rezepte zu jeder Tageszeit zubereiten, sowohl wochentags als auch am Wochenende. Vervielfacht man die Rezepte, werden sie sogar zu Vor- und Hauptspeisen für entspannte Dinnerpartys. *Noon* steht für ein Gefühl, das im Verlauf jeden Tages wiederkehrt: Den Wunsch nach einer genussvollen Pause, die uns aufbaut, und nach etwas Zeit für uns selbst und unsere individuellen Bedürfnisse.

Guten Mittag! (Oder: Good noon!)



Küchenausstattung und Zutaten

Um es einfach zu halten und das Kochen nicht unnötig kompliziert zu machen, kann ich die Küchenausstattung, die ich wirklich brauche, auf scharfe Messer (eins reicht sogar), ein großes Holzschneidebrett, ein paar Edelstahltöpfe und eine schwere Gusseisenpfanne reduzieren.

Ich benutze einen Elektroherd, er ist verlässlich, aber nichts Besonderes. Bei Ofenrezepten wird immer Ober-/Unterhitze oder Grill angegeben. Da alle elektronischen Geräte unterschiedliche Toleranzen haben, ist die wichtigste Regel: Aufmerksam sein, das Essen beobachten, probieren und daran riechen. Baut man eine Verbindung zu dem Gericht auf, das man zubereitet, hilft das dabei, das Resultat zu erhalten, das man im Kopf hat.

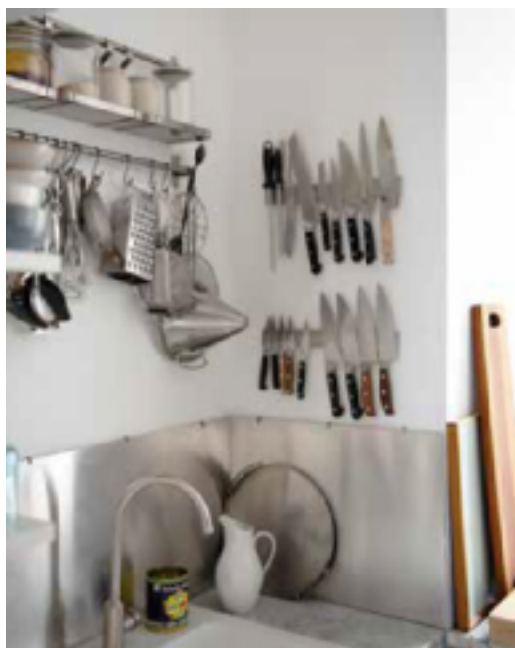
Reduziert man die Zutaten eines Rezepts, ist es noch wichtiger, dass jede einzelne gut schmeckt. Wenn man bei Erzeugnissen und Produkten auf Qualität achtet, wird man mit dem Kochergebnis noch zufriedener sein.

Die Menge an Essen, die eine Person genießen kann, variiert. Merkt man also schon während des Gemüseschnibbelns, dass man eine größere oder kleinere Portion bevorzugt, kann man das Rezept einfach verdoppeln oder halbieren.

Das aufgelistete Gewicht gibt immer die Menge nach dem Schälen, Putzen und Entkernen an. Gemüse und Obst werden ab gespült, solange sie nicht als „geschält“ aufgelistet sind. Zwiebeln und Knoblauch werden geschält, wenn es nicht anders angegeben ist. Zitrusfrüchte müssen Bio-Qualität haben und ab gespült werden, wenn ihre

Schale verwendet wird. Fleisch und Fisch werden kurz mit kaltem Wasser ab gespült und mit Küchenpapier trocken getupft.

Für die Pfannkuchen- und Tarte-Rezepte können sowohl Dinkelmehl Type 630 als auch Weizenmehl Type 550 oder 450 in gleichen Mengen eingesetzt werden. Ich verwende Olivenöl in meiner Küche – für Salate ein natives Olivenöl extra, kräftig im Geschmack, und ein mildes, das zum Erhitzen geeignet ist. In meinem Küchenregal stehen zwei Sorten Essig: ein dunkler und ein weißer Balsamico-Essig. Ich verwende mediterranes flockiges Meersalz (ganz oder fein gemahlen), schwarze Pfefferkörner und meist ganze Gewürze, die ich im Mörser zermahle. Obwohl ich eine große Auswahl an frischen Kräutern liebe, halte ich es für *Noon* einfacher und nehme das, was auf der Fensterbank oder dem Stadtbalkon gedeiht, wie Basilikum, Rosmarin und Thymian.



1

SALATE



Radicchio mit Blutorange und Mozzarella di Bufala

FÜR 2 PERSONEN

FÜR DEN SALAT

4 große Radicchioblätter,
zerpflückt

1 großer Chicorée, quer in
Streifen geschnitten

2 kleine Blutorangen (von
Schale und weißer Haut
befreit), in dicke Scheiben
geschnitten

125 g Mozzarella di Bufala,
abgetropft und in große
Stücke zerteilt

1 kleine Handvoll frische
Basilikumblätter

FÜR DAS DRESSING

3 EL Olivenöl

2 EL weißer Balsamico-Essig

feines Meersalz

grob gemahlener
schwarzer Pfeffer

Süß und sauer, bitter, saftig und cremig – die Aromen und Texturen in diesem Salat hüpfen auf der Zunge, und die Farben bringen sogar den trübsten Tag zum Strahlen. Essen ist purer Geschmack, macht aber auch einfach nur Spaß. Genau wie Musik kann es unsere Stimmung verstärken, uns aber auch ebenso gut in einen komplett anderen Gemütszustand versetzen. Eine Mahlzeit kann uns zum Lächeln bringen, Körper und Geist guttun und unserer Seele die innige Umarmung geben, die sie braucht. Dieser Salat herzt die lustlose Seele und lässt sie zur Ruhe kommen – sogar in turbulenten Zeiten. Ein schnelles Gericht, das beim Essen pure Freude auslöst.

Für den Salat Radicchio, Chicorée, Blutorangen, Mozzarella und Basilikum auf Tellern anrichten.

Für das Dressing Olivenöl und Essig in einer kleinen Schale verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit dem Dressing beträufeln und sofort genießen.

Um den Salat für die Mittagspause mit zur Arbeit zu nehmen, zuerst die Blutorangen und dann Mozzarella, Radicchio, Chicorée und Basilikum in einer Vorratsdose aufeinander-schichten. Das Dressing separat in ein kleines Marmeladen-glas füllen und alles kurz vor dem Essen anrichten.

Herbstsalat mit Topinambur, Walnuss und Apfel

FÜR 2 PERSONEN

FÜR DEN SALAT

Olivenöl

140 g geschälte Topinambur
(oder Pastinake), in 0,5 cm
dicke runde Scheiben
geschnitten

feines Meersalz

fein gemahlener
schwarzer Pfeffer

2 kleine Chicorée

2 kleine feste Äpfel, entkernt
und geviertelt

1 kleine Handvoll Walnüsse,
grob gehackt

flockiges Meersalz

FÜR DAS DRESSING

3 EL Olivenöl

2 EL weißer Balsamico-Essig

feines Meersalz

fein gemahlener
schwarzer Pfeffer

Topinambur ist ein Gemüse, das ich oft vergesse. Die plumpe Knolle, die eigentlich zur Gattung der Sonnenblumen gehört, tarnt sich gut in der Gemüseabteilung. Deshalb muss ich mich immer wieder an ihren süßlich-nussigen Geschmack erinnern, der Herbst- und Wintersalaten eine noch wohlrigere Note verleiht. Kurz angebraten und an Chicorée, Äpfel und Walnüsse gekuschelt, macht sie den Salat zu einer vollwertigen Mahlzeit. Ist die knubblige Topinambur nicht auffindbar, ist das kein Grund, dieses Rezept zu überspringen – man kann sie einfach durch Pastinake ersetzen. Die Süße dieser Wurzel kommt mit etwas mehr Würze daher, was schön ist, sie muss nur etwas länger garen.

Für den Salat einen Schuss Olivenöl in einer mittelgroßen schweren Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Topinamburscheiben darin nebeneinander ausbreiten und unter gelegentlichem Wenden etwa 5 Minuten anbraten, bis sie goldbraun und zart sind. Mit feinem Meersalz und Pfeffer würzen, dann beiseitestellen.

1 Chicorée quer in Streifen schneiden, von dem zweiten Chicorée die einzelnen Blätter abtrennen und beides auf einen großen Teller geben. Apfelspalten und angebratene Topinamburscheiben darauf anrichten und mit Walnüssen und etwas flockigem Meersalz bestreuen.

Für das Dressing Olivenöl und Essig in einer kleinen Schale verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit dem Dressing beträufeln und genießen.

Um den Salat für die Mittagspause mit zur Arbeit zu nehmen, zuerst den abgekühlten Topinambur und dann Chicorée, Äpfel und Walnüsse in einer Vorratsdose aufeinander-schichten. Das Dressing separat in ein kleines Marmeladenglas füllen und alles kurz vor dem Essen anrichten.



Kartoffel-Bohnen-Salat mit Spargel und pochierten Eiern

FÜR 2 PERSONEN

FÜR DEN SALAT

170 g geputzte Stangenbohnen (oder grüne Bohnen)

100 g geputzter grüner Spargel

280 g kleine festkochende Kartoffeln, gekocht und halbiert

2 Eier, pochiert (*Seite 115*)

1 kleine Handvoll geschnittene Bärlauchblätter (oder Frühlingszwiebeln, nur der grüne Teil)

FÜR DAS DRESSING

3 EL Olivenöl

2 EL weißer Balsamico-Essig

1 TL Dijon-Senf, plus mehr zum Abschmecken

feines Meersalz

grob gemahlener schwarzer Pfeffer

Ich liebe herzhaften Kartoffelsalat zu jeder Jahreszeit, gibt man aber noch blanchierte grüne Bohnen und Spargel dazu und krönt das Ganze mit pochierten Eiern, so wird daraus ein frühlingsfitter Salat. Garniert mit Bärlauch oder Frühlingszwiebel riecht und schmeckt er so erfrischend wie ein Waldspaziergang. Das Dressing, eine einfache Vinaigrette mit Dijon-Senf verfeinert, ist etwas pfeffrig in der Nase und lässt einen regelrecht aufwachen – genauso wie der Frühling.

Für den Salat gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Bohnen darin etwa 5 Minuten blanchieren, bis sie zart sind. Den Topf auf dem Herd stehen lassen, die Bohnen mit einer Schaumkelle abschöpfen und in ein Abtropfsieb geben. Dann kurz unter kaltem Wasser abschrecken und auf ein Schneidebrett legen. Den Spargel in das kochende Wasser geben und etwa 3 Minuten blanchieren, bis er al dente ist. Abgießen, kurz unter kaltem Wasser abschrecken und ebenfalls auf das Schneidebrett legen. Spargel und Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden.

Für das Dressing Olivenöl, Essig und Senf in einer kleinen Schale verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas mehr Senf abschmecken.

Kartoffeln, Bohnen und Spargel in überlappenden Schichten auf einem großen Teller anrichten und mit dem Dressing beträufeln; bei Bedarf nachsalzen und -pfeffern. Die pochierten Eier obenauf legen, mit dem Bärlauch bestreuen und genießen.

Soll der Salat für die Mittagspause mit zur Arbeit genommen werden, abgekühlte Kartoffeln, Gemüse und Bärlauch in eine Vorratsdose packen und das Dressing separat in ein kleines Marmeladenglas füllen. Die pochierten Eier durch hart gekochte Eier ersetzen, auf das Gemüse legen und alles kurz vor dem Essen anrichten.

