

ANNA JONES

Easy Wins

mosaik



Anna Jones ist Köchin, Autorin und eine der wichtigsten Stimmen der modernen vegetarischen Küche. Zu ihren Werken zählen die Bestseller *A Modern Way to Eat*, *A Modern Way to Cook*, *The Modern Cook's Year* und *One – A Greener Way to Cook*. Ihre Bücher wurden in fünf Sprachen übersetzt und sind in zehn Ländern erhältlich. *One* wurde zum *Sunday Times*-Bestseller und *The Modern Cook's Year* erhielt den begehrten *Best New Cookbook Award* des Magazins *Observer Food Monthly* sowie den *Guild of Food Writers Cookery Book Award*. Ihre früheren Werke wurden für den *James Beard*, *Fortnum & Mason* und den *André Simon Award* nominiert. Nach Annas Überzeugung sollte Gemüse auf unserem Teller die Hauptrolle spielen, sie ist geleitet von der Freude am Essen und der Möglichkeit, positive Veränderungen in unserem Leben zu bewirken. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern in Hackney, East London.

ANNA JONES Easy Wins

12 Zutaten für die raffinierte Gemüseküche
125 vegetarische und vegane Rezepte

Mit Fotos von Matt Russell

Aus dem Englischen von Helmut Ertl

mosaik

Die englische Originalausgabe erschien 2024 unter dem Titel
»Easy Wins« bei 4th Estate, einem Imprint von HarperCollinsPublishers,
London.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe September 2024

Copyright © 2024 der Originalausgabe: Anna Jones

Copyright © 2024 der deutschsprachigen Ausgabe: Mosaik Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Fotos: Matt Russell

Layout: Caneva Nishimoto

Redaktion: Claudia Fritzsche

Umschlag: Sabine Kwauka,

nach einem Entwurf von Caneva Nishimoto / 4th Estate

Umschlagfotos: Matt Russell

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Mohn Media, Gütersloh

Printed in Germany

KW · ME

ISBN 978-3-442-39439-5

www.mosaik-verlag.de

Für Esca. Du lässt die Sonne scheinen.



Einführung	8	
Easy Wins	12	
Dem Planeten zuliebe	14	
Salz und Gewürze	16	
	22	Zitronen
	52	Olivenöl
	84	Essig
	104	Senf
Vegetarische Alternativen	126	
Flexibel kochen	128	
	130	Tomaten
	156	Kapern
	180	Chili und Harissa
	204	Tahini
Alles über Geschmack	234	
Geschmack strukturieren	238	
Textur strukturieren	244	
	246	Knoblauch
	270	Zwiebeln
	290	Miso
	316	Erdnüsse
Kräuter	340	
Gewürze	344	
Register	348	
Dank	358	

Einführung

In meiner Küche zu stehen, Gemüse zu schnippeln, es in die Pfanne zu werfen, und am Ende kommt eine unglaublich leckere Mahlzeit dabei heraus, versetzt mich immer wieder in Erstaunen. Einfache Zutaten, mit ein bisschen Liebe und Hingabe behandelt, ergeben als Ganzes mehr als die Summe ihrer Bestandteile. Das nenne ich *Easy Win*. Ein kleiner Moment der Küchenmagie, der mich beruhigt. Rezepte, die eine verlässliche Quelle der Freude sind in einer sich ständig verändernden Welt.

Kaum zu glauben, aber ich stehe beruflich schon seit 20 Jahren am Herd, und in dieser Zeit hat sich die Art und Weise, wie wir zu Hause kochen und essen, komplett gewandelt. Wir verbringen weniger Zeit in der Küche, erwarten aber viel mehr Geschmack. Rezepte müssen schnell gehen und klar sein und außerdem umwerfend schmecken. Wir alle sehnen uns nach gutem Geschmack, vor allem in der vegetarischen Küche. Dass immer öfter pflanzliche Kost die Hauptrolle auf unserem Esstisch einnimmt, hat etwas von einer Revolution. Wir essen mehr Gemüse, und das freut mich riesig. Darum möchte ich Ihnen eine neue Auswahl leicht zuzubereitender Gerichte vorstellen, die Ihren Gaumen erobern und Ihnen dabei helfen werden, aus jeder Mahlzeit das Optimum herauszuholen.

Und hier kommen die zwölf Zutaten in diesem Buch ins Spiel. Für mich sind es allesamt *Easy Wins* – Zutaten, die alle Erwartungen übertreffen. Sie harren geduldig im Regal oder Kühlschrank aus, stellen keine Ansprüche, halten sich wochen- oder monatelang, und wenn sie gebraucht werden, liefern sie ohne viel Mühe jede Menge Geschmack.

Zitronen, Olivenöl, Essig, Senf, Dosentomaten, Kapern, Chilisichten und Harissa, Tahini, Knoblauch, Zwiebeln, Miso und Erdnüsse – zwölf Zutaten, die ich ständig verwende und die verlässliche Garanten für guten Geschmack sind. Ich bin sicher, dass sie schnell auch in Ihrer Küche im Dauereinsatz sein werden. Jeder, mit dem ich spreche, scheint sie zu mögen. Ich bin bei diesen zwölf Zutaten gelandet, nachdem ich monatelang beobachtet, mir Notizen gemacht und Freunde befragt habe, wozu sie in ihrer Küche greifen, wenn etwas besonders schmackhaft werden soll. Es sind alles Zutaten, die lange haltbar, relativ günstig und überall erhältlich sind. Und sie alle zaubern einen Geschmack auf den Teller, dem ich nicht widerstehen kann.



Einführung

Jede der zwölf Zutaten ist ein eigenes Kapitel mit einer großen Auswahl an Rezepten zum Eintauchen gewidmet. Und jede Zutat lässt sich auf vielfältige Weise einsetzen und genießen. Nichts ist ärgerlicher als ein Kochbuch, das nach Sumach oder Yuzu verlangt, um sie dann nur ein einziges Mal zu verarbeiten.

Erwähnen möchte ich auch, dass einige der Zutaten aus anderen Kulturen stammen; ich verwende sie mit Respekt und Ehrfurcht vor denen, die sie hervorgebracht haben, ihren Traditionen, ihrer Geschichte und vor der Bedeutung, die sie für jene Menschen haben, zu denen sie gehören. Es sind auch einige Rezepte von Freunden und geschätzten Kollegen dabei, die weit mehr Erfahrung mit diesen Zutaten haben als ich und auch besser darüber Bescheid wissen.

Ich hoffe, dass Sie einige, vielleicht sogar sämtliche Rezepte eines Kapitels nachkochen und dabei die Zutat mit all ihren Qualitäten, Nuancen und Facetten kennenlernen werden. Im Tahini-Kapitel erfahren Sie, wie Bitterkeit etwas Gutes sein und Süße entgegenwirken kann. Im Miso-Kapitel lernen Sie, wie Sie umami auf verschiedene Weise einsetzen können, sei es mit Käse für einen überbackenen Toast oder mit Senf für geröstete Rote Bete. Erst beim Kochen bringen wir Geschmack und Konsistenz so in die Balance, dass uns das Essen schmeckt, und dann passen wir unseren Kochstil so an, dass er auf unseren ganz persönlichen Geschmack zugeschnitten ist.

Als mein Sohn Dylan zur Welt kam, litt ich unter einer postnatalen Depression. Ich stand völlig neben mir. In jener Zeit hatte ich Panik vor dem Kochen. Ich wusste weder, was ich kochen sollte, noch fand ich Zeit, die nötigen Dinge einzukaufen. Es hat meine Einstellung verändert, Kochen war mir vorher immer leicht von der Hand gegangen, doch in jener Phase wurde es zu einer Belastung, ein weiterer Punkt auf meiner übervollen To-do-Liste, gegen den ich mich immer mehr sträubte. Glücklicherweise ging das bald vorüber, und die Freude am Kochen kehrte zurück. Allerdings handhabe ich die Dinge heute anders, indem ich meine Rezepte möglichst einfach gestalte, vom Einkaufen bis zum Servieren.

Dieses Buch entstand während einer Hitzewelle im Sommer, als ich mit meinem Sohn Esca hochschwanger war, sowie in den Monaten nach seiner Geburt. In jenen Tagen habe ich mich voll darauf konzentriert, meine Zeit so effizient wie möglich zu nutzen. Oft wusste ich nicht, wann sich das nächste Zeitfenster zum Schreiben oder Kochen öffnen würde. Die Rezepte in diesem Buch sind ein Spiegel jener Phase in meinem Leben. Rezepte mit umwerfend viel Geschmack, gemessen an dem Aufwand, den die Zubereitung erfor-

dert, und mit Zutaten, die prompt und intensiv ihre Wirkung entfalten. Wie immer habe ich die Rezepte sorgfältig durchdacht und so konzipiert, dass sie so wenig Zeit wie möglich in Anspruch nehmen. Die Zeit, in der irgendetwas kocht oder brät, wird zur Erledigung anderer kleiner Arbeiten genutzt, etwa um ein Topping oder eine Beilage vorzubereiten, sodass der Ablauf zwar durchgetaktet, aber ruhig, klar und geordnet ist und keine Zeit verloren geht.

Ein erheblicher Teil der Küchenarbeit fällt an, bevor die Pfanne auf dem Herd steht und nachdem sie ihren Dienst getan hat. Das Kochen selbst ist meist nicht der mühsame Teil, der besteht im Planen, Einkaufen, Auspacken und Abwaschen. Häufig ist es nicht mangelndes Können oder Wollen, das uns vom Kochen abhält, vielmehr fehlt es an anderen Dingen, von der Zeit, die Dinge zu planen und einzukaufen, über das Geld bis zur Verfügbarkeit der Zutaten. Zwar kann ich Sie nicht von der Hektik Ihres Alltags befreien, doch habe ich Zutaten verwendet, die problemlos erhältlich und überwiegend erschwinglich sind. Und ich habe die Rezepte so gestaltet, dass sie sich auf das Wesentliche beschränken und Sie dafür nicht sämtliche Pfannen und Töpfe in Ihrer Küche in Gebrauch nehmen müssen.

Ich habe die Rezepte für dieses Buch etwas anders aufgebaut, um den Einkauf und die Zubereitung so einfach wie möglich zu gestalten. So werden die Mengen der Zutaten nicht nur in den Zutatenlisten aufgeführt, sondern auch an der Stelle im Anleitungstext, an der sie verarbeitet werden. So muss man nicht ständig wieder einen Blick auf die Zutatenliste werfen. Es mag nebensächlich erscheinen, doch fällt laut meiner Erfahrung das Kochen nach Rezept auf diese Weise viel leichter. Ich hoffe, es geht Ihnen genauso.

Und schließlich, und das ist vielleicht am wichtigsten, gibt es noch einen Leitfaden, wie wir in einer Weise einkaufen, kochen und essen können, die unseren Planeten schont. Von der Müllreduzierung bis zum sinnvollen Umgang mit Energie. Dinge, die wir vielleicht wissen, aber noch nicht so richtig umsetzen. Hoffentlich sind auch ein paar neue Anregungen für Sie dabei. Um Zeit, Energie und Geld zu sparen.

Ich wünsche mir, dass die Rezepte in diesem Buch wie gute Freunde für Sie werden, auf die Verlass ist und die Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Gerichte, die sich so schnell und einfach auf den Tisch bringen lassen, dass Sie nicht mal mehr ins Buch schauen müssen. Köstliche Mahlzeiten, die Sie nach einem langen Tag in gute Laune versetzen und bei deren Genuss Sie sich selbst auf die Schulter klopfen, dass Sie etwas so Leckeres zustande gebracht haben. Tägliche Momente des Triumphs. *Easy Wins*.

Easy Wins – Goldene Regeln für den einfachen Erfolg

»Probieren Sie in jedem Stadium des Rezeptes, und dann noch mal.«

1. Nachhaltig handeln

Es war noch nie so wichtig, sich über Nachhaltigkeit Gedanken zu machen, wenn es ums Essen, Kochen und die Aufbewahrung unserer Nahrungsmit tel geht. Da Sie diese Zeilen lesen, haben Sie bereits einen guten Anfang gemacht, denn offenbar essen Sie viel Gemüse und kochen selbst. Achten Sie bei der Planung Ihres Speiseplans darauf, Ihre Vorräte zu verwerten – werfen Sie vor dem Einkaufen einen Blick in den Kühlschrank und in die Vorratskammer. Wählen Sie möglichst Lebensmittel, die keine langen Wege hinter sich haben, also regionale und saisonale Erzeugnisse. Bei Produkten, die weit gereist sind, greifen Sie zu den lange haltbaren, denn sie kommen seltener auf dem Luftweg ins Land. Denken Sie auch an die Energie, die Sie selbst in Ihrer Küche verbrauchen. Vermeiden Sie jede Form der Verschwendungen.

2. Richtig einkaufen

Die Gerichte, die Sie zubereiten, sind immer nur so gut wie ihre Zutaten. Kaufen Sie die beste Qualität, die Ihr Budget zulässt. Saisonales Obst und Gemüse schmecken besser und schonen den Planeten. Für viele Menschen sind die steigenden Preise ein ernstes Thema, darum sind einfache Rezepte mit weniger Zutaten Ihre besten Freunde.

3. Kochen nach Rezept

Lesen Sie sich ein Rezept zunächst durch. Ich selbst stürze mich allzu oft auf ein Rezept, ohne groß vorauszu schauen, dabei ist es wichtig, sich zuerst einen genauen Überblick zu verschaffen, bevor man loslegt. Man glaubt vielleicht zu wissen, was als Nächstes an der Reihe ist, doch oft stehen plötzlich entscheidende Dinge an, über die man besser bereits von Beginn an Klarheit hat. Liest man sich das gesamte Rezept erst einmal durch, erkennt man das große Ganze und weiß, worauf man hinarbeitet.

4. Kochen ohne Rezept

Streben Sie nach Ausgewogenheit beim Geschmack. Ein Blick auf die Übersicht auf den Seiten 234–237 hilft Ihnen, im Verlauf der Zubereitung eines Gerichts zur richtigen Zeit die richtigen Fragen zu stellen (und zu beantworten) und die richtigen Entscheidungen zu treffen. Ziel ist eine gute Balance zwischen Geschmack und Konsistenz, aber auch ein gewisser Kontrast zwischen den Aromen und Texturen. Bevor Sie beginnen, überlegen Sie sich, wann Sie würzen und zu welchem Zeitpunkt Sie Säure hinzugeben.

5. Seien Sie flexibel

Ein Rezept bildet nur den Rahmen, falls nicht jede Zutat oder jedes Arbeitsgerät zur Hand ist, kann man meistens improvisieren. Zwar lässt sich der Star der Show nicht ersetzen, doch kann man Kapern anstelle von Oliven oder Petersilie statt Basilikum nehmen. Verwenden Sie einen Pürierstab, wenn Sie keinen Standmixer haben. Ersetzen Sie Gleisches durch Ähnliches, Gewürze durch Gewürze, Kräuter durch Kräuter, Milchprodukte durch Milchprodukte usw., und achten Sie darauf, dass die Konsistenz des Gerichts möglichst unverändert bleibt.

6. Würzen

Würzen Sie gut, gleichmäßig und abgestuft. Berücksichtigen Sie die bereits von sich aus salzigen Zutaten in der Zubereitung, und dosieren Sie weiteres Salz bei der Zugabe entsprechend. Mehr zum richtigen Salzen und Würzen finden Sie auf den Seiten 16–21.

7. »Mise en Place«

Ich bin von Haus aus keine besonders ordentliche Köchin, doch eines der Dinge, die ich in meinem Job gelernt habe, ist der große Nutzen eines gut organisierten Arbeitsplatzes. Wenn man sich zuerst alle Zutaten und Arbeitsutensilien zusammensucht, eine Schüssel für die Abfälle bereitstellt (man nennt es »Mise en Place«) und den Arbeitsplatz zwischendurch regelmäßig säubert, wird man zu einem besseren Koch und mit dem entsprechenden Erfolg belohnt.

8. Die Kontrolle der Hitze

Denken Sie daran, Sie steuern den Garprozess und haben die Kontrolle über Herd und Ofen. Sie können jederzeit die Pfanne vom Herd oder das Blech aus dem Ofen nehmen, wenn etwas zu schnell gart. Verfallen Sie nicht in Hektik, lassen Sie sich nicht von der Sorge leiten, Sie müssen das Tempo halten, sobald Sie begonnen haben. Die Rezepte enthalten Angaben zu Garzeiten und Timing, aber auch Hinweise zu optischen Kriterien wie etwa dem Bräunungsgrad und zur Konsistenz, an denen Sie sich orientieren können.

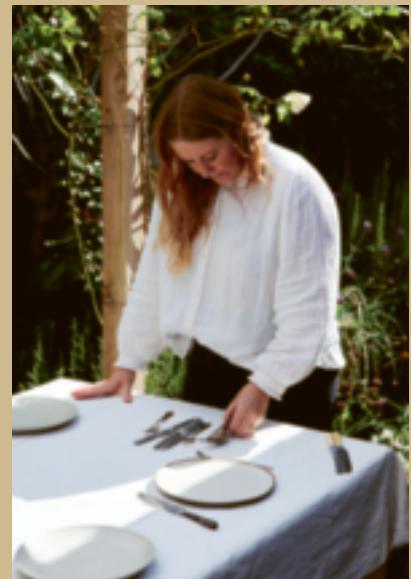
9. Immer wieder probieren

Probieren und Abschmecken ist etwas, das Profiköche regelmäßig tun, Hobbyköche versäumen es jedoch meist. Probieren Sie Ihr Gericht in jedem Stadium der Zubereitung, und dann probieren Sie noch mal. Ständiges

Abschmecken und die Abstimmung der Gewürze sowie die Balance zwischen Säure, Süße und Umami garantieren, dass Ihr Essen so schmackhaft wie nur irgend möglich wird.

10. Machen Sie es zu Ihrem Gericht

Es ist Ihr Essen, es soll Ihnen schmecken. Ihr Geschmackssinn ist einzigartig, und das sollte sich auf Ihrem Teller widerspiegeln. Das kann vieles bedeuten: mehr Dill, mehr Kapern, weniger Zitrone, mehr knusprige Brösel. Ihr Essen sollte Sie mit Stolz erfüllen und Ihnen den Mund wässrig machen. Rezepte sind Vorschläge, Anregungen. Sie kochen für sich und die Menschen an Ihrem Esstisch.



11. Der letzte Schliff

Bringen Sie Ihre Speisen zum Klingen. Oft ist es der Feinschliff, der letzte Handgriff, der den Unterschied macht. Knusprig gebratener Salbei in brauner Butter (Nussbutter) über Pasta oder Spiegeleier gelöffelt. Ein Chutney aus Koriandergrün und grünen Chilis auf einem Dal. Eine Salsa verde zu geröstetem Gemüse. Es ist das abschließende Element, das krönende Topping, das Geschmack und Konsistenz auf ein höheres Niveau hebt. Oft lässt sich das geschmackliche Finish nebenbei vorbereiten, während die Hauptattraktion gart. Das können ein paar gehackte Kräuter oder Nüsse als Garnitur für eine Suppe sein. Es ist das gewisse Extra, das gutes Essen zum Klingen bringt.

12. Das Auge isst mit

Eine Redensart, die wir alle kennen. Ich merke es, wenn ich mir besondere Mühe gebe, ein Essen optisch ansprechend zu präsentieren. Ich bringe ihm dann mehr Wertschätzung entgegen und fühle mich nach dem Genuss auf andere Weise satt und zufrieden. Sei es, dass ich das Gericht auf einem

schönen Teller anrichte, ein paar Kräuter darüberstreue oder darauf achte, dass ich es Löffel für Löffel dekorativ auf dem Teller arrangiere.

13. Füllen Sie Ihren Teller mit Pflanzen

Wir alle wissen, dass eine pflanzliche Ernährung gut für unseren Planeten ist. Der Genuss einer breiten Vielfalt pflanzlicher Produkte ist wichtig. Tim Spector zufolge (Autor des Buches *Nahrung fürs Leben*) sollte man für ein gesundes Darmmikrobiom, das entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit insgesamt hat, pro Woche dreißig verschiedene Pflanzen konsumieren, darunter Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte sowie Obst und Gemüse. Wir haben mitgezählt und kamen bei unserer wöchentlichen Pflanzenbilanz in der Familie alle viel leichter auf die geforderten dreißig Pflanzen, als ich erwartet hätte. Und mein Sohn Dylan hatte seinen Spaß – Bonuspunkte für fermentierte Lebensmittel.

Dem Planeten zuliebe

Ernähren Sie sich überwiegend pflanzlich

Wenn wir den Klimawandel aufhalten oder sogar umkehren wollen, darüber herrscht weitgehend Einigkeit, so können wir sehr viel dazu beitragen, indem wir weniger Fleisch und mehr pflanzliche Produkte essen. Für manche Menschen mag das eine fleischlose Mahlzeit pro Tag bedeuten (wenngleich ich für einen noch deutlich geringeren Fleischverzehr plädieren würde), für andere die Feinabstimmung ihrer veganen Ernährungsweise. Versuchen Sie, möglichst viele Entscheidungen in Ernährungsfragen so zu treffen, dass sie im Einklang mit Ihrer Idealvorstellung von dieser Welt stehen.

Weniger wegwerfen

Nachdem wir Gemüse in den Mittelpunkt unserer Ernährung gestellt haben, ist die Abfallvermeidung ein nächster wichtiger Schritt. Ein *Easy Win*, der nichts kostet. Überdenken Sie Ihr Einkaufsverhalten, damit Sie nicht mit zu vielen Lebensmitteln heimkommen. Lagern Sie sie sachgerecht, und machen Sie regelmäßig in Kühlschrank und Vorratskammer eine kurze Bestandsaufnahme, was vor dem nächsten Einkauf verbraucht werden muss. Nutzen Sie das Mindesthaltbarkeitsdatum nur zur Orientierung – Ihre Sinne werden Ihnen sagen, ob etwas noch genießbar ist. Seien Sie flexibel, scheuen Sie sich nicht, Rezepte abzuändern, um Ihre Vorräte zu verbrauchen.

Vielfalt auf dem Teller

Wir untergraben die Kapazität des Planeten, Nahrung zu produzieren, durch unsere Unfähigkeit, die Pflanzen- und Tierwelt – die Biodiversität – zu schützen. Sie können helfen, indem Sie mehr Vielfalt in Ihren Ernährungsplan einbauen und mit Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Körnern und Trockenprodukten variieren. Eine möglichst breite Palette verschie-

Nachhaltigkeit ist ein kompliziertes Thema. Beginnen wir mit der guten Nachricht. Die Tatsache, dass Sie zu diesem Buch gegriffen haben, bedeutet, dass Sie schon mal auf dem richtigen Weg sind – mehr pflanzliche Kost essen und von Grund auf selbst kochen wollen.

Es gibt ein paar einfache Dinge, die wir in unserem Küchenalltag zum Positiven verändern können. Einige mögen selbstverständlich erscheinen, aber wir alle brauchen nun mal gelegentlich einen kleinen Tritt in den Hintern. Vielleicht haben Sie bereits viele dieser Dinge in Ihren Alltag integriert. Wenn dem so ist, könnten Sie nicht andere dazu animieren, es Ihnen nachzutun? Wir brauchen eine ganze Armee von Menschen, die kleine, alltägliche Veränderungen herbeiführen.

dener Erzeugnisse ist nicht nur nahrhafter, wir regen auch die Landwirtschaft zur Diversifizierung der Kulturen an und fördern die Artenvielfalt.

Unterstützen Sie eine nachhaltige Landwirtschaft, und sorgen Sie für möglichst viel Abwechslung auf Ihrem Esstisch. Das trägt außerdem zur Förderung einer vielfältigen Darmflora bei – dreißig Pflanzen pro Woche gelten als guter Richtwert für einen gesunden Darm.

Essen Sie regional und saisonal

Bevorzugen Sie im Rahmen Ihrer Möglichkeiten saisonale und regionale Produkte. Essen Sie Obst und Gemüse, das gerade Saison hat und aus regionalem Anbau stammt, soweit es Ihre Lebensumstände und Ihr Budget erlauben. Das gilt auch für Trockenprodukte. Viele Länder und Regionen produzieren Hülsenfrüchte, Getreide, Honig, Öle und Essig in hervorragender Qualität.

Denken Sie an die Flugmeilen

Lange Transportwege sind ein bedeuternder Aspekt in der Diskussion über Nachhaltigkeit. Doch lässt sich oft nur schwer exakt bestimmen, welche Nahrungsmittel weit oben auf der Food-Miles-Skala stehen und wie sich das auf ihren CO₂-Fußabdruck auswirkt. Ich werfe gewöhnlich einen Blick auf das Etikett und versuche, Frischwaren aus regionaler Herkunft zu kaufen und verarbeitete Produkte aus ferne- ren Regionen nur dann, wenn ich

»Wir brauchen eine ganze Armee von Menschen, die kleine, alltägliche Veränderungen herbeiführen.«

einigermaßen sicher sein kann, dass sie auf dem Seeweg und nicht per Luftfracht ins Land gelangt sind. Bei Foodmiles.com können Sie das gut nachprüfen.

Der Schutz des Bodens

Der Erdboden ist für uns alle überlebenswichtig, er beherbergt 98 Prozent des Lebens auf der Erde, und wir brauchen ihn, um dieses Leben zu erhalten. Doch der Zustand unserer Böden verschlechtert sich in einem alarmierenden Tempo, der Boden geht vierzigmal schneller verloren, als er neu gebildet wird. Für uns war seine Existenz immer etwas Selbstverständliches, doch ist mittlerweile weltweit ein Drittel aller Ackerböden geschädigt. Hier besteht dringender Handlungsbedarf, denn es dauert tausend Jahre, bis sich ein Zentimeter Mutterboden gebildet hat. Wenn nichts geschieht, darüber herrscht Einigkeit, verbleiben uns nur noch 60 Ernten. Wenn wir unsere Anbaumethoden und Produktionsverfahren nicht radikal umstellen, werden unsere Kinder nicht mehr in der Lage sein, sich selbst zu ernähren.

Sie können einen Beitrag leisten, indem Sie Ihr Einkaufsverhalten ändern. Sofern Sie die Mittel und den Zugang haben, kaufen Sie Produkte von Erzeugern, die konservierende oder regenerative Landwirtschaft betreiben. Wenn Ihnen das zu weit geht, sollten Sie wenigstens zu Bio-Produkten greifen. Mit Ihrem Geld unterstützen Sie Landwirte und Anbaumethoden, bei denen die Gesundheit des Bodens im Vordergrund steht. Ich hoffe, dass diese Methoden in den kommenden Jahren weiter Schule machen und entsprechende Produkte für alle zugänglich und erschwinglich werden.

Kaufen Sie Fairtrade

Zwar setze ich bei meinem Einkauf so viel wie möglich auf regionale und saisonale Erzeugnisse, doch leben wir in

einer Welt mit einem globalen Nahrungsmittelsystem. Produkte von der anderen Seite des Globus zu kaufen, kann zur Förderung und Erneuerung der Regionalwirtschaft und naturnaher Anbaupraktiken beitragen und damit der Umwelt zugutekommen. Mit dem Kauf von Fairtrade-Produkten sichern Sie den Erzeugern eine faire Bezahlung und investieren in das örtliche Gemeinwesen. Außerdem senden Sie eine klare Botschaft an das Nahrungsmittelsystem, dass Ihnen die Menschen, die Ihre Lebensmittel herstellen, nicht gleichgültig sind. Fairtrade verpflichtet die beteiligten Bauern zudem zur Einhaltung von Nachhaltigkeitszielen.

Energie

Achten Sie auf die Energie, die Sie beim Kochen verbrauchen. Ein Thema, das in der Diskussion über Nachhaltigkeit oft unter den (Ess-) Tisch fällt. Ein Drittel unseres häuslichen Energieverbrauchs »verschlingt« die Küche, versuchen Sie daher, sich bei der Zubereitung möglichst auf ein Gargeschirr oder Backblech und eine Hitzequelle (Kochfeld oder Ofen) zu beschränken. Heizen Sie den Backofen höchstens fünf Minuten vor und bereiten Sie darin nach Möglichkeit gleich mehrere Dinge auf einmal zu. Legen Sie beim Kochen den Deckel auf den Topf. Achten Sie darauf, Ihren Kühlschrank nicht zu überfrachten. Die Gefriertruhe wiederum arbeitet energieeffizienter, wenn sie gut gefüllt ist.

Tun Sie Ihr Bestes

Verändern Sie die Dinge im Rahmen Ihrer Lebensumstände, Ihrer Zeit und Ihrer finanziellen Möglichkeiten. Blicken Sie nicht mit Schuldgefühlen zurück, schauen Sie lieber nach vorn, denn jeder Tag bietet Ihnen die Gelegenheit für positive Veränderungen.

Salz und Gewürze

Das Zweitwichtigste, was Sie nach dem Kauf hochwertiger Zutaten in Ihrer Küche tun können, damit alles gut schmeckt, ist, gut und richtig zu würzen. Man sagt, Salz unterstreiche den Eigengeschmack der Zutaten. Alles, was Sie benötigen, um Ihre Speisen gut zu würzen, sind also Salz und Ihre Geschmacksknospen. Dies ist ein Teil der Küchenarbeit, für den sich jeder begeistern kann, ungeachtet der Fertigkeiten und Mittel.

Salz ist ein Mineral. Es gehört zu den wenigen zentralen Nährstoffen, die wir brauchen, um unseren Körper in der Balance zu halten, darum müssen wir es täglich zu uns nehmen. Unser Körper ist darauf programmiert, nach Salz zu verlangen, weil es ihn auf Trab hält, und darum schmeckt uns mit Salz alles besser.

Salz intensiviert den Geschmack, kann aber auch die Textur von Lebensmitteln verändern und andere Aromen verstärken oder abschwächen. Richtiges Salzen und Würzen will gelernt sein. Gutes Salz zum rechten Zeitpunkt garantiert ein schmackhaftes Essen. Wenn Sie es am Herd gekonnt einsetzen, brauchen Sie anschließend auf dem Ess-tisch keinen Salzstreuer mehr. Selbst zubereitete Speisen enthalten fast immer weniger Salz als Fertigprodukte und verarbeitete Lebensmittel.

Salz verbessert nicht nur den Geschmack, es verringert auch unsere Wahrnehmung von Bitterkeit, betont süße Noten und wirkt der Empfindung von Säure entgegen. Salz sollte rein und neutral schmecken, wie der Geschmack auf den Lippen nach einem Sprung ins Meer. Damit wir Salz schmecken können, muss es in Wasser gelöst sein, sei es das Wasser, mit dem wir kochen, oder unser Speichel im Mund.

Salzarten

Salz aus der Erde

- Tafelsalz

Es stammt wahrscheinlich aus einem unterirdischen Salzbergwerk (wenngleich sämtliches Salz ursprünglich aus dem Meer kommt). Es ist kompakt, wird gereinigt, um andere Mineralien auszusondern, und enthält gewöhnlich Jod als Zusatz. Ich verwende Tafelsalz nur im Notfall.

- Grobes Steinsalz

Wie Tafelsalz, nur größer gekörnt.

Meersalz

Salz, das nach der Verdunstung des Meerwassers zurückbleibt. Verschiedene Gewinnungsverfahren bringen verschiedene Salzarten hervor.

- Feines Meersalz

Ich verwende feines Meersalz, um Kochwasser für Pasta oder Gemüse zu würzen, und wenn ich Salz teelöffelweise abmessen muss, wie beim Backen von Brot und Kuchen.

- Meersalzflocken

Dieses Salz verwende ich am häufigsten, ich würze fast alles damit, angefangen mit Gemüse vor dem Rösten bis zum Abrunden von Salaten. Es bildet wunderschöne pyramidenförmige Kristalle. Mein Meersalz stammt von *Halen Môn*, einer Insel vor der walisischen Küste.

- Sel de Gris und Fleur de Sel (Salzblüte)

Zwei aus Frankreich stammende Meersalzsorten. Sel de Gris ist die gröbere Variante, während Fleur de Sel eine feinere, blütenähnliche Struktur aufweist (daher der Name »Salzblüte«). Beide Salze können Sie anstelle von Meersalzflocken einsetzen. Sel de Gris muss eventuell zuvor gemahlen werden.

- Kosher Salt (Koscheres Salz)

Das vor allem in den USA beliebte Salz ist frei von Zusätzen, von feinerer Körnung als Meersalzflocken und gut zum Kochen geeignet. Da die Korngröße je nach Marke variiert, sind sie nicht austauschbar.

Richtig salzen

Eine Prise Salz

Ich habe mein Salz in einer flachen, breiten Schale auf der Küchentheke neben dem Herd stehen. Wichtig: Man muss mit allen fünf Fingern hineingreifen können; bei kleinen Schalen und vielen anderen Gefäßen ist das nicht möglich.

Die Vier-Finger-Prise

Wenn in einem Rezept eine Prise Salz verlangt wird, ist gewöhnlich nicht die sprichwörtlich Zwei-Finger-Prise gemeint. Alle Köche, mit denen ich zusammengearbeitet habe, dosieren großzügiger und nehmen das Salz mit drei oder vier Fingern auf. Ich arbeite mit vier Fingern, lasse den kleinen Finger weg und bilde mit drei Fingern und dem Daumen eine kleine Plattform, auf der eine ausreichende Menge Salz Platz hat. Mit dieser Prise können Sie arbeiten, wenn Sie einen kleinen Bereich salzen oder das Salz anschließend aufgelöst wird (wie in einem Dressing).

Die geschüttelte Prise

Mit dieser Technik sorgen Köche für eine gleichmäßige Verteilung des Salzes. Man nimmt eine großzügige Menge Salz auf, dreht die Hand um,

sodass die zusammengepressten Finger eine Schrägen, eine Art Körbchen, bilden, und beginnt durch Hin-und-her-Bewegen der Hand das Salz gleichmäßig über die zu würzende Speise zu streuen. Diese Methode bietet sich an, wenn eine größere Fläche gesalzen werden soll, etwa ein Blech mit Gemüse zum Rösten oder eine Focaccia. Unter dem Stichwort »Wrist Wag« finden Sie online ein nützliches Video von Samin Nosrat zur Veranschaulichung der Methode.

Die extragroße Prise

Für die Gelegenheiten, wo eine großzügige Menge Salz gefragt ist, Wasser zum Blanchieren von Gemüse etwa oder Pastawasser, verwende ich diese Methode. Ich nehme mit allen fünf Fingern ein ordentliches Quantum Salz auf, sodass es etwa die halbe Hand ausfüllt. Denken Sie daran, dass das meiste Salz beim Kochen oder Blanchieren im Wasser verbleibt, Sie salzen also deutlich weniger, als es den Anschein hat.

Gleichmäßig salzen

Es mag einem übertrieben vorkommen wie bei einem exaltierten TV-Koch, doch ist das Salzen aus einer gewissen Höhe durchaus sinnvoll. Denn so verteilt sich das Salz gleichmäßiger auf der zu würzenden Speise. (Dass das bei Salz als Zugabe für eine Flüssigkeit nicht nötig ist, versteht sich von selbst.)

Häufig und »stufenweise« würzen

Der richtige Zeitpunkt des Salzens ist genauso wichtig wie die Art und Weise der Zugabe. Gute Köche würzen sparsam und immer wieder während des gesamten Garvorgangs. Sie geben in jedem Stadium etwas Salz hinzu und bauen so stufenweise in jedem Bestandteil der Zubereitung das salzige Element auf. Das sukzessive Salzen während der gesamten Zubereitung wirkt sich nicht nur auf den Geschmack aus, es kann auch die Molekularstruktur – etwa die Textur –, die Farbe und den Duft der Zutaten verändern.

»Salz sollte rein und neutral schmecken, wie der Geschmack auf den Lippen nach einem Sprung ins Meer.«

Abschmecken

Beim Abschmecken geht es nicht nur darum, den Salzgehalt zu prüfen, sondern den Geschmack einer Speise insgesamt zu optimieren. Er sollte klar, direkt und unmittelbar, nicht flach und konturlos sein. Richtig gesalzenes Essen schmeckt nicht nach Salz.

Unterschiedliches salzen

Gemüse

Gemüse enthält Pektin, jene Substanz, die Konfitüre fest werden lässt und Gemüse einen knackigen Biss verleiht. Beim Kochen wird das Pektin im Obst und Gemüse aufgeweicht. Das geschieht durch Hitze oder die Zugabe von Salz. Ich kenne kein Gemüse, das nicht von Salz profitiert.

- Geröstetes Gemüse

Salzen Sie das Gemüse vor dem Rösten, wenden Sie es in Öl und nach der Zubereitung dann noch einmal.

- Blanchiertes oder gekochtes Gemüse

Salzen Sie Wasser zum Blanchieren sehr großzügig, das meiste davon landet ohnehin im Ausguss. Salz unterstützt die Erhaltung der Nährstoffe im Gemüse. Ich probiere das Kochwasser zur Kontrolle nach dem Salzen – da es heiß ist, nimmt man dafür am besten einen Löffel und lässt es ein wenig abkühlen. Es sollte sehr salzig schmecken. Mit der Zeit entwickeln Sie ein Gefühl dafür, welches die perfekte Dosis Salz für Sie und Ihr Gemüse ist.

- Gemüse in der Pfanne braten oder sautieren

Salzen Sie das Gemüse zu Beginn und am Ende des Garvorgangs.

Vorheriges Einsalzen

Stark wasserhaltiges Gemüse (und Obst) profitiert davon, wenn man es vor der Zubereitung salzt. So hat das Salz genügend Zeit einzuwirken und würzt gleichmäßiger. Es entzieht dem Gemüse oder Obst auch etwas Wasser, darum sollte man es vor dem Garen trocken tupfen. An Auberginen lässt sich das gut ausprobieren.

Rohes Obst und Gemüse

Salz wirkt hygroskopisch, das heißt, es liebt Wasser. Trifft es auf die Oberfläche von Obst oder Gemüse, entzieht es ihm Feuchtigkeit. Dadurch entsteht ein Ungleichgewicht zwischen einer salzigen Außenschicht und weniger salzigen Zellen im Kern, weshalb sich die nichtsalzigen Zellen von innen nach außen bewegen. Folge: Das Gemüse gibt Wasser ab. Ein Effekt, den Sie sich bei Tomaten und bei Gemüse, dessen Wassergehalt Sie reduzieren möchten, zunutze machen können.

Kartoffeln

Kartoffeln können eine ganze Menge Salz vertragen. Ich verwende für Kartoffeln etwa ein Drittel mehr Salz als für anderes Gemüse. Sie brauchen einfach mehr.

Tomaten

Wie Kartoffeln benötigen auch Tomaten unbedingt Salz. Ich würde geschnittene Tomaten für den Rohgenuss immer mit einer großzügigen Prise Salz und einem Schuss Säure, gewöhnlich in Form von Rotweinessig, und lasse sie mindestens zehn Minuten stehen, damit Salz und Säure durchziehen können.

Die Ausnahme: Pilze

Ich salze Pilze grundsätzlich erst, wenn sie gar und gebräunt sind. Zu einem früheren Zeitpunkt zugegeben, entzieht das Salz den Pilzen Wasser, darum bräunen sie langsamer und werden am Ende zäh.

Eier

Eier nehmen Salz leicht auf – es fördert die Verbindung der Proteine bei geringer Hitze, wodurch sie zart bleiben. Verlangt ein Rezept nach verquirtem Ei, gebe ich immer eine Prise Salz hinzu. Wenn ich Eier pochiere, salze ich das Wasser. Salz dringt nicht durch die Eierschale, gekochte Eier also erst nach dem Garen und Pellen salzen. Auch Spiegeleier werden erst in fertigem Zustand gewürzt.

Hülsenfrüchte und Getreide

Als junger Köchin wurde mir eingebaut, Bohnen niemals während des Garens zu würzen. Heute kann ich mit Sicherheit behaupten, dass das Unsinn ist. Ich habe zum Vergleich Bohnen mit und ohne Salz gekocht. Gesalzen werden sie weicher, und, überflüssig zu sagen, sie schmecken besser. Wenn Sie die Bohnen zuvor einweichen, salzen Sie das Einweichwasser, falls nicht, geben Sie das Salz gleich am Anfang zu. Da Bohnen eine relativ lange Kochdauer benötigen, hat das Salz genügend Zeit, einzudringen, sodass Sie mit weniger Salz auskommen als etwa beim Garen von Gemüse oder Pasta.

Pasta

Eine Redensart besagt, Pastawasser sollte »so salzig wie das Meer« sein. Das finde ich etwas übertrieben, wenngleich ich schon erlebt habe, wie Pasta in Meerwasser gegart wurde. Wer schon einmal Meerwasser geschluckt hat, weiß, dass es unangenehm salzig ist. Pastawasser sollte kräftig gesalzen werden (wie Sie wissen, verschwindet das meiste davon ohnehin im Ausguss). Ich rechne gewöhnlich zwei Vier-Finger-Prisen für einen Fünf-Liter-Topf. Mit der Zeit werden Sie herausfinden, wie viel Salz Sie für Ihren Topf und die Anzahl von Personen, für die Sie regelmäßig kochen, benötigen. Wie beim Wasser für Gemüse prüfe ich den Salzgehalt, bevor ich die Pasta hineingebe. Lassen Sie es erst ein wenig abkühlen, bevor Sie probieren; und dann geben Sie nach Bedarf weiteres Salz zu.



Reis

Basmatireis ist von einer zarten Duftigkeit, die durch Salz leicht überlagert wird, darum salze ich einfachen Basmatireis grundsätzlich nicht – dem Koch Nik Sharma sei Dank. So kommt das feine Aroma des Basmati besser zur Geltung; zum Ausgleich sorge ich dafür, dass die ihn begleitenden Speisen gut gewürzt sind.

Brot und Gebäck

Es gibt viele Theorien darüber, zu welchem Zeitpunkt Teig gesalzen werden sollte, insbesondere bei Sauerteigbrot. Am besten geben Sie das Salz hinzu, nachdem Mehl und Wasser vermischt wurden und einen Moment quellen durften. Doch auch wenn Sie es früher zugeben, tut es dem Brot keinen Abbruch. (Bei Broteig Salz aber nicht mit Frischhefe zusammenbringen.)

Fett

Salz benötigt Wasser, um sich aufzulösen, in reinem Fett wie Olivenöl löst es sich nicht auf. Die meisten Fette enthalten eine geringe Menge Wasser, wie Butter, Joghurt, Salatdressings etc. In einem fettreichen Milieu oder in Mischungen mit geringem Wasseranteil braucht Salz länger, um sich aufzulösen, geben Sie es daher so früh wie möglich zu, damit ihm ausreichend Zeit dafür bleibt.

Süßspeisen

Salz ist für Süßspeisen nicht weniger wichtig. Eine Prise Salz kann den Geschmack und die Süße eines Desserts hervorheben. Denken Sie an Salzkaramell oder ein mit Meersalz bestreutes Cookie. Für Backteige, Kleingebäck, Cremes und dergleichen sollte man zu feinem Salz greifen. Flockensalz wird zum Bestreuen vor dem Backen und zum Vollenden verwendet.

»Ich kenne kein Gemüse, das nicht von Salz profitiert.«

Andere Methoden der Salzzugabe

Neben der direkten Verwendung von Salz und seiner Menge sollte man unbedingt bedenken, dass viele andere Zutaten von Haus aus salzig sind und demnach zur Würze einer Zubereitung beitragen. Bevor ich mit dem Kochen beginne, überlege ich erst, welche Zutaten im Spiel sind, und passe die Salzmenge entsprechend an. Bereite ich zum Beispiel eine Tatarensauce (Sauce tatare) mit salzigen Kapern und Cornichons zu, beginne ich mit einer ungesalzenen Mayonnaise. Dann füge ich die Kapern und die Cornichons sowie Zitrone und Petersilie hinzu und prüfe, ob die Sauce noch nach Salz verlangt. Eventuell brauche ich auch noch Kapern, mehr Zitrone oder weitere Kräuter, nicht nur Salz. Also die Speisen immer wieder abschmecken und die Dinge ergänzen, die für Ihren Geschmack noch fehlen. Zwei der zwölf Zutaten, die ich als Grundthemen dieses Buches ausgewählt habe, sind »salzig« – Kapern und Miso (Seite 156 und 290). Sie werden schnell lernen, wie man salzige Zutaten einsetzt, um schmackhafte, gut gewürzte Gerichte auf den Tisch bringen zu können.

Salzige Zutaten, die ich in meiner Küche verwende:

- Chutney
- eingekochte Zitronen
- gesalzene Butter
- Kapern
- Ketchup
- Kimchi
- Mayonnaise
- Meeresalgen
- Miso
- Oliven
- Pickles oder Cornichons
- salziger Käse (Parmesan, Pecorino)
- Senf
- Sojasauce
- vegetarische Fischsauce

Versalzene Speisen retten

Haben wir nicht alle schon einmal etwas versalzen? Mir ist es jedenfalls schon oft passiert. Manchmal ist das Ganze so salzig, dass da nichts mehr zu retten ist, meistens aber lässt es sich mit einem der folgenden Tricks neutralisieren.

Der Verdünnungseffekt

Strecken Sie Ihr Gericht oder Ihre Speise durch Zugabe weiterer ungesalzener Zutaten, um das Salz zu »verdünnen«. Stärkehaltige Lebensmittel sind besonders gut geeignet – Kartoffeln, Reis, Pasta, Getreide sind dankbare Abnehmer für überschüssiges Salz. Bei flüssigen Zubereitungen ist eine Zugabe von Wasser die Lösung.

Säure zugeben

Säure hilft, den Salzgehalt zu neutralisieren, darum können Sie Ihr Problem mit Zitronen, Limetten oder Essig, ja sogar Dosentomaten oder Joghurt (die Säure enthalten) aus der Welt schaffen. Machen Sie zunächst mit einer geringen Menge auf einem Löffel die Probe, um sich zu vergewissern, ob die Säure in Ihrem Sinn agiert, dann wenden Sie sie auf das gesamte Gericht an.

Milchprodukte oder Hafermilch

Milchprodukte bewirken zweierlei: Sie fügen ein süßes und ein säuerliches Element hinzu, beides wirkt dem salzigen Eindruck entgegen und »salbt« die Mundhöhle, sodass gewissermaßen eine schützende Barriere gegen das Salz entsteht.

Rohe Kartoffeln oder Teig

Gibt man eine rohe Kartoffel oder etwas Teig in eine versalzene Suppe oder einen Eintopf, nimmt das einen Teil des Salzes auf und reduziert so das Empfinden von zu viel Salz. (Vor dem Servieren wird der »Retter« natürlich entfernt.)

Süß gegen salzig

Süße kann zu viel Salz ausgleichen, darum sind eine Prise Zucker oder ein paar Tropfen Ahornsirup oder Honig durchaus hilfreich. Desgleichen lässt sich ein versalzener Salat durch eine süße Komponente retten, zum Beispiel ein zu salziger Tomatensalat mit ein paar Pfirsichspalten oder ein grüner Salat mit Kräutern durch Weintrauben.

Halbieren

Halbieren Sie die versalzene Speise oder Sauce, und »reparieren« Sie beide Hälften dann getrennt – hier bietet sich die Verdünnungstechnik an. Sie können eine Hälfte aber auch zunächst in den Kühlschrank stellen oder einfrieren und zu einem späteren Zeitpunkt in Ordnung bringen.

Wenn nichts mehr hilft, bestellen Sie beim Lieferservice

Das nächste Abendessen kommt bestimmt, also grämen Sie sich nicht!

Und was ist mit Pfeffer?

Pfeffer ist ein Gewürz (anders als Salz, das streng genommen nicht zu den Gewürzen zählt) und gehört nach meiner Ansicht nicht in jedes Gericht oder auf jeden gedeckten Tisch.

Gewürze bedeuten Geschmack, sind aber auch Teil einer Kultur und Tradition. Ich verwende viele Gewürze (Kreuzkümmel, Koriandersamen, geräuchertes Paprikapulver) ebenso, wie ich Pfeffer verwende. Mehr über Gewürze finden Sie ab Seite 344.

Zitronen

Sonnengelbe Zitronen stapeln sich immer in einer Schüssel auf meiner Küchentheke. Sie sind im Dauereinsatz, übertroffen nur von Salz. Ein Aromaspender. Ein Aufheller. Säuerlicher Saft direkt auf das Essen gepresst, zurück in meiner Hand bleiben die Kerne. Reibt man die Schale, kitzelt der Duft von Zitrusöl die Nase und erfüllt den Raum mit Frische und Verheißung. Meine Speisen sind eine Liebeserklärung an die Zitrone. Sie bildet den Hintergrund für Fülle, bereichert, wenn etwas fehlt, setzt sauer gegen süß. Für mich profitiert so gut wie alles von Zitrone. Manchmal kratze ich ein bisschen an der Schale, rieche daran, atme einfach nur einen Moment lang ihren Duft ein – und bin gut gelaunt.



Über Zitronen

Zitronen sind eine Allzweckwaffe in meiner Küche. Wenn irgend etwas fehlt an einem Gericht, füllt Zitrone oft die Lücke. Sobald in Sachen Salz alles stimmt, gilt mein nächster Gedanke der Zitrone – ein wenig Saft als letzten Schliff oder Schalenabrieb für frischen Schwung. Genau wie Salz unterstreicht Zitrone den Eigengeschmack anderer Zutaten.

Die Zitrone hat geschmacklich so viel zu bieten: die herbe, erfrischende Säure des Saftes, die spritzige Fruchtigkeit der Schale, das runde, mundfüllende Aroma der gerösteten Frucht mit ihrer herben und zugleich karamelligen Note. Und dann gibt es noch die eingelagerten Zitronen, die ein komplett anderes Element hinzufügen – salzig, herbwürzig, vollmundig.

Sauer, fruchtig, herb, bitter

Sorten

• Amalfi-Zitronen

Sie stammen von der italienischen Amalfi-Küste, haben Kerne und eine leicht schrumpelige Schale. Amalfi-Zitronen sind etwas süßer als andere handelsübliche Sorten.

• Meyer-Zitronen

Eine natürlich entstandene Kreuzung aus Zitrone und Mandarine/Pomelo. Meine Lieblingszitronen. Man findet sie in Europa nicht häufig im Handel, doch wann immer ich in Kalifornien bin, esse ich mich rundum satt daran.

Passende Partner

Zitronen harmonieren mit nahezu allem

Basilikum	Kurkuma
Blaubeeren	Mais
Brokkoli	Minze
Chilischoten	Oliven
Dill	Petersilie
Feta	Rosmarin
Honig	Safran
Ingwer	Schokolade
Kapern	Sesam
Kartoffeln	Spargel
Kokos	Thymian
Koriander	Tomaten
Kreuzkümmel	Zucchini

Verwendungsmöglichkeiten

Der Saft sollte Speisen und Gerichten erst in einem späten Zubereitungsstadium zugegeben werden, da seine spritzige Frische durch zu langes Erhitzen verloren geht.

- Vor dem Backen über Feta gerieben.
- Zum Abrunden eines Dals.
- Zunächst in dünne Scheiben geschnitten, dann gewürfelt und Salaten beigemengt.
- In Spalten geschnitten und mit Kartoffeln im Ofen geröstet.
- Den Saft mit Wasser, Ahornsirup und einer Prise Salz vermengt und als erfrischendes Getränk genossen.

- Die Schale über Schokoladenstücke gerieben.
- Mit Senfsamen und Chili als Pickle eingelegt.

Aufbewahrung und Tipps

Ich habe meine Wochenration an Zitronen in einer Schüssel auf der Küchentheke stehen, den Rest im Kühlschrank und fülle die Schüssel nach und nach wieder auf.

Zitronen, die ihre beste Zeit hinter sich haben, können Sie auspressen und den Saft in Eiswürfelbehältern einfrieren.

Bei den meisten Zubereitungsarten genügt eine halbe Zitrone, die andere Hälfte hält sich im Kühlschrank tage lang, desgleichen Früchte, deren Schale abgerieben wurde.

Zitronen aus dem Handel sind meist nicht ganz reif. Heben Sie die Früchte erst mal in einer Schüssel auf, bis man sie mit dem Finger eindrücken kann, dann sind sie saftiger. Brauchen Sie die Zitrone gleich, rollen Sie die Frucht einfach auf einer Unterlage mit etwas Druck hin und her, das setzt den Saft frei.

Gewachst und ungewachst – um ihre Haltbarkeit zu verlängern, sind die meisten Zitronen mit einer genießbaren Wachsschicht überzogen. Sie fühlt sich wächsern und fettig an und wird durch Kontakt mit Wasser klebrig. Um sie teilweise zu entfernen, waschen Sie die Frucht mit heißem Wasser und reiben Sie sie anschließend mit einem Küchentuch kräftig ab.

Auch ausgespreste Zitronen sind noch zu etwas gut: Legen Sie die leeren Fruchthälften in den Geschirrspüler, sie bescheren Ihnen blitzsauberes Geschirr.

Zitronen einkaufen

Kaufen Sie nach Möglichkeit unbehandelte oder gleich Bio-Zitronen und am besten Früchte mit Blättern – sie sind ein Zeichen für Frische.

Eingelegte Zitronen

ERGIBT 2 MITTELGROSSE GLÄSER

4 große unbehandelte Zitronen, grob
in 1 cm große Stücke geschnitten
2 EL feines Meersalz
1 EL brauner Zucker

Ganze Zitronen nur in Salz einzulegen, setzt eine unverzichtbare Zutat voraus, an der es den meisten mangelt: Zeit. Wenn man die Früchte jedoch in kleine Stücke schneidet, etwas Zucker hinzugibt, um die aggressive Säure zu zähmen, und den Prozess durch den Einsatz von Hitze beschleunigt, so kommt man deutlich schneller ans Ziel. Dieses Rezept ist eine feine Sache, wenn Sie nicht immer frische Zitronen vorrätig halten; sie einzulegen, bietet sich vor allem an, wenn die Früchte in Ihrem Teil der Welt gerade Saison haben.

Die Zitronen vorbereiten

4 große unbehandelte Zitronen halbieren und in etwa 1 cm große Würfel schneiden; die Kerne entfernen und den austretenden Saft möglichst auffangen. Die Zitronenwürfel in einen kleinen Topf geben.

Die Früchte zerstoßen

Die Zitronenstücke mit dem stumpfen Ende oder dem Griff eines Nudelholzes in dem Topf leicht zerstoßen, um den Saft freizusetzen. 2 EL feines Meersalz und 1 EL braunen Zucker dazugeben, die Früchte weiter zerstampfen und alles gründlich vermengen.

Die Zitronen garen

Den Topfinhalt erhitzen, zum Simmern bringen und die Früchte auf ganz kleiner Flamme 4–5 Minuten garen, bis die Schale eben weich zu werden beginnt. Vollständig abkühlen lassen und anschließend in ein großes oder zwei mittelgroße sterilisierte Einmachgläser füllen und diese gut verschließen. Darin halten sich die eingelegten Zitronen im Kühlschrank problemlos bis zu 1 Monat.



Ein-Topf-Pasta al Limone

FÜR 4 PERSONEN

400 g Spaghetti oder Linguine
2 große, unbehandelte Zitronen
1 Knoblauchzehe, geschält und leicht zerdrückt
100 ml Olivenöl
1 TL Meersalzflocken
50 g gesalzene Butter oder vegane Butter
40 g Parmesan oder veganer Parmesanersatz (ich verwende vegetarischen Parmesan, also ohne tierisches Lab), gerieben
½ Bund Basilikum (15 g), die Blätter abgezupft und zerpfückt (optional)

Pasta al Limone. Ich kenne kein anderes Gericht, das die Qualitäten der Zitrone so gut zur Geltung bringt. Pasta, Zitrone und Parmesan verbünden sich auf magische Weise zu einem wahren Gaumenschmaus.

Ich habe jede Menge Pasta-al-Limone-Rezepte ausprobiert, bis ich bei diesem gelandet bin. Einige verwendeten Sahne, andere fein gehackte Zitrone, aber keines kam an den cremigen Schmelz dieser Version heran, und keines war so einfach. Die Ein-Topf-Methode, bei der Pasta und Sauce im selben Geschirr zubereitet werden, ist wie geschaffen für Pasta al Limone. Die im Kochwasser gelöste Stärke bewirkt die Cremigkeit der Zitronensauce und sorgt dafür, dass sie gut an der Pasta haftet. Man kann die Pasta noch zusätzlich mit Basilikum abrunden, doch mit ihrer Zitrusfrische überzeugt sie auch so; dazu kommt sie komplett aus der Speisekammer. Wenn Sie mögen, können Sie noch ein paar Kräuter oder ein paar aufgewärmte Cannellini-Bohnen unterrühren.

Den Pasta-Topf mit den Zutaten füllen
400 g Spaghetti oder Linguine in einen großen Topf (mit Deckel) geben. Die Schale von 2 großen unbehandelten Zitronen in den Topf reiben und 1 geschälte und leicht zerdrückte Knoblauchzehe sowie 100 ml Olivenöl und 1 TL Meersalzflocken hinzufügen.

Das Wasser zugeben und garen
1 Liter kochendes Wasser zugießen, den Deckel auflegen und das Ganze zum Kochen bringen, sobald das Wasser kocht, den Deckel wieder abnehmen. Die Pasta 8 Minuten garen und etwa alle 30 Sekunden mit einer Küchenzange wenden, während die Sauce allmählich sämig eindickt.

Den Zitronensaft zugeben

Nach den 8 Minuten den Saft von 1 der beiden abgeriebenen Zitronen in die Pasta pressen und offen weitere 2 Minuten köcheln lassen.

Die Pasta fertigstellen

Sobald das Wasser fast vollständig verkocht ist, den Topf vom Herd nehmen, 50 g gesalzene Butter oder vegane Butter sowie 20 g geriebenen Parmesan oder eine vegane Alternative unterrühren und 1–2 Minuten durchziehen lassen, bis die Pasta das noch verbliebene Wasser aufgenommen hat und mit einer sämigen Zitronensauce überzogen ist. Nach Bedarf mit weiterem Salz, Zitronensaft und Butter oder Olivenöl abschmecken. Die Pasta auf vier Tellern anrichten, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und nach Belieben mit zerpfückten Basilikumblättern garnieren.

