

eat in my kitchen



eat in my kitchen

kochen, backen, essen und genießen

MEIKE PETERS

PRESTEL

MÜNCHEN • LONDON • NEW YORK

Umschlag-Vorderseite: Radicchio-Pfirsich-Salat mit
gerösteten Schalotten und Stilton (S. 36ff.),
Foto: Meike Peters.

© Prestel Verlag, München • London • New York 2016
In der Verlagsgruppe Random House GmbH
Neumarkter Straße 28 • 81673 München

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

© für die Texte bei Meike Peters
© für alle Fotografien bei Meike Peters, außer:
Seite 8: Susanne Erler
Seite 12 (rechts): Marta Greber
Seite 241: Yossy Arefi
Seite 243 (oben): Dennis Williamson / Rezept aus
Cynthia Barcomi, Cookies, Mosaik Verlag, 2015.
Seite 249 (oben): Nick Hopper
Seite 251: Molly Yeh

Projektleitung: Holly La Due
Projektmanagement: Adeline Henzschel,
Julie Kiefer
Lektorat: Ellen Mey
Layout: Jan Derevjanik
Satz: Hilde Knauer
Herstellung: Friederike Schirge, Luke Chase

Papier: Chinese Hoopoe FSC woodfree

Printed in China

ISBN 978-3-7913-8199-2

www.prestel.de

Für Mama und Jamie, meine beiden Felsen





inhalt

EINLEITUNG 9

SALATE 15

GEMÜSE 43

SUPPEN 71

PASTA 85

SANDWICHES 107

FISCH 135

FLEISCH 155

HERZHAFTES BACKEN 181

SÜSSES 195

VORRAT 238

MEET IN YOUR KITCHEN 240

INDEX 252

DANK 256



einleitung

Mein Essen ist in meinen Händen. Was immer ich auch koche und esse – es liegt nur an mir. Meine Mutter und meine Großmütter haben mich an die wunderbaren alltäglichen Genüsse der Küche herangeführt. Ich war noch ein Kind, aber sie dabei zu beobachten, wie sie all die fantastischen Leckereien mit solcher Leichtigkeit und Zufriedenheit kreierten, hat mich beeindruckt und meine lebenslange Liebe zum Essen entfacht. Durch sie habe ich verstanden, dass es ein Prozess ist, der zu einem unvergesslichen Mahl führt, an dem alle Sinne beteiligt sind. Die Idee für ein Rezept ist nur der Anfang. Bevor das Schnippeln, Braten und Rühren beginnt, ist es das Riechen und die Auswahl des frischen Obsts und Gemüses auf dem Markt, die Wahl eines schönen Stücks Fleisch beim Metzger oder eines warmen Brotlaibs beim Bäcker, was ein einfaches Gericht in etwas Größeres verwandelt. Wenn ich mich an den Tisch setze, allein oder mit Familie und Freunden, genieße ich jeden einzelnen Bissen. Es ist pure Glückseligkeit, kreierte mit meinen eigenen zwei Händen. Ist die Zeit knapp, halte ich es ganz simpel, dann werden nur ein paar Zutaten in einer halben Stunde zusammengeworfen, aber ich lasse die Mahlzeit nicht ausfallen. Zu kochen, zu backen, zu essen und zu genießen ist mein tägliches Fest.

Meine kulinarische Erziehung ist im herzhaften deutschen Wohlfühlessen verwurzelt, mit starken Einflüssen aus der französischen und italienischen Küche. Mit meiner Mutter fing alles an, sie ist meine größte Inspiration in der Küche. Sie ist eine fabelhafte Köchin und wundervolle Gastgeberin, und sie war es, die meine jungen Geschmacksnerven an die Genüsse feinen Olivenöls und den üppigen Gebrauch von mediterranen Kräutern und Knoblauch herangeführt hat, die mich für die ausgefeilten Klassiker der französischen Küche und Italiens einfache, aber köstliche Pastagerichte begeistert hat. Obwohl ich im Westen Deutschlands aufgewachsen bin, in Nordrhein-Westfalen, stammen die meisten traditionellen deutschen Gerichte, die ich koche, aus dem Süden des Landes. Ich habe sie durch meinen schwäbischen Stiefvater Uli lieben gelernt, der solch wunderbare Hochgenüsse wie Spätzle und Maultaschen (siehe Seite 90) auf unseren Tisch gebracht hat. Unsere ausgelassenen Familienfeiern haben einen nicht zu stoppenden Appetit auf traditionelle, selbstgemachte Kuchen geweckt und zu meiner großen Back-Leidenschaft geführt, der ich oft und gerne, besonders an gemütlichen Wochenenden, nachgehe.

Meine kulinarische Reise hat sich fortgesetzt, als mein Partner in mein Leben kam, und mit ihm die Rezepte und Bräuche seiner maltesischen Mutter und seines amerikanischen Vaters. Die Sommer, die wir in Malta verbringen, an der warmen Kante Europas, neunzig neblige Kilometer von Sizilien entfernt, haben zweifellos einen großen Einfluss auf mein Denken, meinen Humor und meine Küche. Meine mediterrane Familie hat viel Liebe und Lachen in mein Leben und ganz

viele neue Rezepte und Gewohnheiten in meine Küche gebracht. Ähnlich der in Sizilien, hat die Cuisine Maltas starke arabische Einflüsse und verwendet viele wärmende Gewürze wie Kreuzkümmel, Koriander und Fenchel, aber auch den Saft und die Schale von Zitronen, Mandarinen und Orangen, die ihre Intensität, blumige Frucht und schroffe Säure mit einbringen. Das ist der Grund, warum ich Zitrusaromen in fast allem verwende, besonders wenn die Früchte aus dem Garten meiner maltesischen Mama kommen.

Die amerikanische Familie meines Partners hat mir eine ganz neue Faszination für üppige Sandwiches, *chunky cookies* und Sonntagmorgen-Muffins beschert. Die Größe meiner Burger ist auch beträchtlich gewachsen, aber abgesehen davon, habe ich gelernt, bei meinen Rezepten noch etwas freier, experimentierfreudiger und weniger traditionell im Umgang mit Zutaten und deren Kombinationen zu sein.

Dies ist meine kulinarische Landkarte und ich bin für jeden einzelnen Einfluss und jede Erfahrung dankbar. Ich kombiniere und verwende alles, was ich gelernt habe – mein Kochen, Backen und das, was ich esse, basiert auf dem, was ich in der Welt gesehen, gerochen und geschmeckt habe. Neue Ideen, vertraute Familienklassiker und kulinarische Traditionen verschmelzen ineinander und verwandeln sich in leckere Köstlichkeiten.

Der Samen für meine tiefe Faszination am Essen war schon früh gesät – vielleicht war er auch von Anfang an da. Ein altes Foto zeigt mich als Baby – ich konnte noch nicht einmal laufen –, wie ich zahnlos mit solcher Beharrlichkeit an den letzten Bissen eines Hühnerknochens lutsche, dass es nicht verwundert, wohin mich meine Leidenschaft geführt hat. Viele Jahre später, im November 2013, beschloss ich, über meine Küchen-Abenteuer zu schreiben und meine Erfahrungen auf meinem Blog *eat in my kitchen* zu teilen. Nicht wissend, wohin all das führen würde, habe ich einfach Spaß daran gefunden, mit meinen Lesern auf der ganzen Welt Tipps und Rezepte auszutauschen. Manche wurden Freunde und begleiten mich auf dieser Reise. Wir sind alle über die universelle Sprache des Essens miteinander verbunden und inspirieren uns mit unseren unterschiedlichen Kulturen und Kreationen.

Ich beende meinen Tag gerne in der Küche, das entspannt mich. Die Mahlzeiten, die dann folgen, sind einige meiner am meisten geschätzten Erinnerungen und sie sind ein großer Teil dessen, wer ich bin. Das Essen, das wir entscheiden zu kreieren und zu essen, die Art, wie wir den Raum gestalten, in dem das alles passiert, und die Bedeutung, die wir ihm in unserem Leben geben, sagt viel über die Person aus, die wir sind. Darauf war ich neugierig, als ich **meet in your kitchen** gestartet habe, eine Interview-Reihe auf meinem Blog, die ich auch in diesem Buch mit aufgenommen habe (siehe Seite 240). Jeder Gast teilt ein persönliches Rezept und seine Ansichten und Geschichten rund ums Essen, sodass man einen echten und ehrlichen Einblick in das Leben eines Menschen durch seine Küche erhält.

eine paar worte über ausstattung und besonderheiten meiner küche

Meine eigene Küche ist ein eher kleiner, aber heller Raum mit einem großen Fenster, das auf eine alte Backsteinwand blickt, überwuchert mit wildem Wein. Jede Sekunde, die ich dort verbringe, ist wertvoll für mich. Seit vielen Jahren schon schneide, rühre und knete ich auf meinen abgenutzten Marmor-Arbeitsplatten und jeder Kratzer hat seine Geschichte, die mit einer Mahlzeit verbunden ist.



Ein **großes Schneidebrett und scharfe Messer** sind die wichtigsten Utensilien in meiner Küche. Ein großes und ein kleines Messer, beide mit scharfer Klinge, sind unverzichtbar. Ein Wetzstahl zum guten Erhalt ist eine sinnvolle Anschaffung.

Ich habe einen **elektrischen Herd** und alle Ofenrezepte werden mit Ober-/Unterhitze zubereitet, solange nicht Umluft oder Grill erwähnt werden. Jeder Ofen arbeitet anders und das Material und die Form des Kochgeschirrs verändern die Art, wie Hitze übertragen wird. Die Zubereitung von Essen verlangt Aufmerksamkeit. Man kontrolliert es lieber einmal zu oft, als den richtigen Moment zu verpassen.

Es ist schwierig, in einem Kochbuch genaue **Serviermengen** anzugeben, da die Bedürfnisse von zwei, vier oder sechs Essern beträchtlich variieren können. Ich würde meinen Appetit als gesund bezeichnen: Ich esse nicht wie eine Maus, aber auch nicht exzessiv – das ist mein Leitfaden.

In den frühen Tagen meines Kochens hat mir meine Mutter beigebracht, meinem eigenen Geschmack zu vertrauen, und ich reiche ihre Worte weiter: Man muss mit den Sinnen arbeiten. Mutig und offen zu sein, hilft dabei herauszufinden, was den eigenen Geschmacksnerven gefällt. **Rezepte brauchen Anpassungen**, um den persönlichen Vorlieben zu entsprechen. Gemüse und Obst muss reif sein, aber eine Zucchini, die in Nord- oder Südeuropa gewachsen ist, wird einen anderen Geschmack einbringen. Die Erde, das Klima und die Sorte, das alles verändert ein Gericht und verlangt Aufmerksamkeit, wenn es um die Garzeiten und das Würzen geht.

ein paar worte über zutaten

Die **Milchprodukte und Eier**, die ich in meiner Küche verwende, haben **Bioqualität**, das **Fleisch** ist vom Metzger und **Fisch** bevorzugt Wildfang. Fleisch und Fisch werden unter kaltem Wasser abgespült und mit Küchenpapier gut abgetrocknet. Wir essen Fleisch oder Fisch nur ein- bis zweimal pro Woche; verantwortungsvolles Konsumieren und ein bewusster Umgang mit unseren Ressourcen verändern die Realität schneller, als es jede Regulierung vorschreiben kann. Ein Gesetz wird vielleicht zu spät erlassen, oder mit zu vielen Kompromissen, als dass sich unsere Umwelt von unserer Ausbeutung erholen kann.

Dass ich mehr über die **Jahreszeiten** gelernt habe und mit der Wahl meiner Rezepte ihrem natürlichen Rhythmus folge, hat zu weniger frustrierenden Einkäufen und schmackhafteren Ergebnissen geführt. Zu wissen, wann eine Tomate süß, ein Pfirsich saftig und eine Gurke mit Geschmack vollgepackt ist, ist mehr als hilfreich und verhindert Enttäuschungen. Im nächsten Schritt habe ich künstliche Aromen, industriell verarbeitetes Essen und Produkte aus der konventionellen Landwirtschaft so weit es geht aus meiner Küche verbannt.

Gemüse, auch bevorzugt in Bioqualität, ist abgespült oder geschrubbt, wenn es nicht ausdrücklich als geschält aufgelistet ist. Das angegebene **Gewicht** ist immer die endgültige Menge, die geschnitten und verwendet wird, ohne Schale, Strunk, Kerne und Stängel.

Zwiebeln und Knoblauch sind geschält. Bevor Knoblauch verwendet wird, immer sichergehen, dass die Knolle auch frisch ist. Wenn es etwas muffig riecht, wird man diesen unerfreulichen Geschmack auch in seinem Gericht wiederfinden. Ob die Zehen in einer Presse zerdrückt oder mit einem Messer fein gehackt werden, ist jedem selber überlassen.



Anstelle von gemahlenem Pulver verwende ich lieber einen **Mörser**, um ganze **Gewürze** zu mahlen oder grob zu zerstoßen, besonders schwarze **Pfefferkörner**, die ich als Abschluss für viele meiner Gerichte verwende. In einigen meiner Rezepte ist gemahlener Pfeffer zusammen mit grob zerstoßenem Pfeffer aufgelistet, eine maltesische Gewohnheit, die ich zu schätzen gelernt habe. Sie bringen beide ihre ganz eigene Schärfe ein, die ich manchmal gerne in einem Gericht überlagere. Wenn es ums Salzen geht, vertraue ich Herrn Cini von den Xwejni Salzpflanzen auf Gozo, Maltas kleiner Nachbarinsel. Er und seine Familie ernten das Salz direkt von den Felsen (siehe Seite 244). Die wunderschönen weißen Körner sind von außergewöhnlichem Geschmack und höchster Qualität und verfeinern meine Küche jeden Tag. Ich verwende meist **Meersalz**, das im Mörser zermahlen wird, aber wenn ich etwas im Ofen röste oder wenn mir ein knuspriges Topping vorschwebt, bleibe ich bei den großen, flockigen Körnern.

Auch wenn die **Kräuter** auf meiner Fensterbank wohl nie das unbeschreibliche Aroma von Thymian, Salbei und Rosmarin aus dem Garten meiner Mutter entfalten werden, so möchte ich gleichfalls natürlich nicht darauf verzichten. Die meisten Töpfe bleiben draußen, bis der frostige Berliner Winter kommt. Basilikum, Kerbel, Oregano, Majoran, Estragon und Bohnenkraut wachsen fröhlich in meinem Stadtgarten und schlagen jedes getrocknete Kraut, was ich nur sehr selten verwende.

Wenn es um **Zitrusfrüchte** geht, besonders um die Schale, ist es ganz wichtig, nur Bioqualität zu verwenden und die Haut gründlich abzuspolen und zu schrubben. Eine steife **Gemüsebürste** ist hilfreich.

Käse ist immer frisch gerieben oder gehobelt. Vorgeschnittenem Käse fehlt es an Aroma und Geschmack. Generell bevorzuge ich kräftige, aromatische Käsesorten in meiner Küche. Milder weicher Ziegenkäse ist eine Ausnahme, seine milchige Säure passt perfekt zu Frühlingsgemüse.

Mein bevorzugtes **Mehl** ist Dinkelmehl Type 630 für alle meine Backrezepte, herzhaft und süß. Helles Dinkelmehl hat fast die gleichen Qualitäten in Geschmack und Textur wie Weizenmehl Type 550. Es können beide Mehlartern, und auch Weizenmehl Type 450, in gleicher Menge für alle meine Rezepte verwendet werden. Ich bevorzuge allerdings den Nährwert von Dinkel. Für Pizzateig und Brötchen nehme ich **Trockenhefe** und lasse den Hefeteig am liebsten im warmen Ofen bei 35 °C aufgehen. Bei Zimmertemperatur verlängert sich die Gehzeit etwas.

In meinen Regalen stehen zwei Arten von **Olivenöl**, ein einfacheres zum Kochen und ein feineres mit einem stärkeren Geschmack für kalte Dressings und für den Einsatz bei Tisch. Ein schlichtes Sonnenblumenöl verwende ich nur zum Frittieren, was aber eher selten vorkommt.

Ein dicker, dunkler Aceto Balsamico und ein heller Balsamico Bianco sind meine beiden Standard-**Essige**. Der hellere ist perfekt zum Ablöschen von Speck und für fruchtige Dressings, kann aber auch mit hochwertigem Weißweinessig ersetzt werden. Der klassische dunkle ist für den Alltagsgebrauch, für einfache Vinaigrettes.

Kapern und Sardellen sind in Salz eingelegt. Für **eingelegte Zitronen** verwende ich am liebsten mein eigenes Rezept auf Seite 239.

Für meine Suppen und Saucen mache ich die **Brühe** immer selber (siehe Seite 239), da Instant-Produkte oft eine künstliche Note haben. Nichts schlägt den puren, konzentrierten Geschmack einer selbstgemachten Brühe, allzeit bereit, viel Geschmack an andere Kreationen weiterzugeben.

salate

KAKI, MOZZARELLA UND PROSCIUTTO DI PARMA MIT BASILIKUM UND AHORN-VINAIGRETTE

RUCOLA-TRAUBEN-SALAT MIT KICHERERBSEN UND ORANGENBLÜTEN-DRESSING

BOHNEN-ARTISCHOCKEN-GRAPEFRUIT-SALAT MIT OLIVEN UND ROSMARIN

WEISSKOHL-BIRNEN-SALAT MIT BALSAMICO-SPECK

WARMER KAROTTENSALAT MIT EINGELEGTER ZITRONE UND MINZE

CHICORÉE-ERDBEER-SALAT MIT ROSA PFEFFER

FENCHEL-MELONEN-CARPACCIO MIT KERBEL

GURKEN-RUCOLA-ORANGEN-SALAT MIT KURKUMA UND MINZE

MEDITERRANER KARTOFFELSALAT MIT DICKEN BOHNEN, RUCOLA- UND ZITRONENPESTO

GEGRILLTE PAPRIKA UND RISPE TOMATEN MIT BURRATA, ZITRONE UND BASILIKUM

RADICCHIO-PFIRSICH-SALAT MIT GERÖSTETEN SCHALOTTEN UND STILTON

ROTKOHL-GRANATAPFEL-SALAT MIT KANDIERTEN WALNÜSSEN UND ROSMARIN

ZUCCHINI-BABYSPINAT-SALAT MIT TOMATEN UND LIMETTEN-VINAIGRETTE

kaki, mozzarella und prosciutto di parma mit basilikum und ahorn-vinaigrette

Wann immer ich reife Kakis auf dem Markt erblicke, honigsüß und prall und so weich, dass ihre goldene Haut kaum ihre Säfte zusammenhalten kann, muss ich direkt ein paar von ihnen kaufen. Es ist eine dieser Früchte, die eine Sinneserfahrung von purer Glückseligkeit bieten, doch nur, wenn sie ganz reif sind. Das ist leider oft nur auf ein oder zwei Tage begrenzt, so wie bei Avocados, Mangos und Kiwis. Es kann schon eine Herausforderung sein, den perfekten Moment abzugreifen, um eine Kaki zu öffnen. Dieser kann dann glorreich und unvergänglich sein, aber es besteht auch immer die Möglichkeit einer Enttäuschung. Trotz allem, wenn der Zeitpunkt stimmt, brauche ich nur einen Löffel, um den süßen Sirup herauszuheben.

Vor vielen, vielen Jahren habe ich die ersten und auch die besten Kakis meines Lebens in Paris gegessen. Ich habe gleich zwei von ihnen gekauft und sie waren so weich, dass sie fast aus meinen Händen gerutscht sind, als ich den Blütenkelch abgezogen habe. Sie zu essen, war eine Manscherei, aber auch purer Genuss. Ich war vielleicht auch etwas von der Schönheit der Stadt befangen und der Tatsache, dass ich ein noch recht leicht zu begeisternder Teenager war, aber ich werde nie die erste Kostprobe dieser zuckrig-süßen, geleeartigen Frucht vergessen.

Für Salate teile ich Kakis gerne in üppige Stücke, und für einen der sinnlichsten Salate, den ich kenne, bringe ich sie auf einer großen Platte mit cremigem Mozzarella di Bufala und den dünnsten Scheiben Prosciutto di Parma zusammen. Als Abschluss etwas Basilikum und eine süße Ahornsirup-Vinaigrette – himmlisch. Es ist fast schon überflüssig zu sagen, dass dieser üppige Salat geradezu für ein romantisches Dinner for two gemacht ist.

FÜR 2-4 PERSONEN

FÜR DAS DRESSING

2 EL Olivenöl

1 EL Balsamico Bianco

½ TL Ahornsirup

feines Meersalz

gemahlener Pfeffer

2 sehr reife und weiche Kakis,
geschält und in Stücke geteilt

125 g Mozzarella di Bufala,
abgetropft und in Stücke
gerupft (bei 4 Personen die
Menge verdoppeln)

8 sehr dünne Scheiben
Prosciutto di Parma oder
San Daniele

1 kleine Handvoll frische
Basilikumblätter

ein paar schwarze Pfeffer-
körner, im Mörser grob
zerstoßen (optional)

Für das Dressing Olivenöl, Essig, Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.

Kakis, Mozzarella und Schinken auf einer großen Platte oder einzelnen Tellern anrichten. Mit der Vinaigrette beträufeln und mit Basilikum und grobem Pfeffer abschließen, sofort servieren.





rucola-trauben-salat mit kichererbsen und orangenblüten-dressing

Einige der besten Rezepte entstehen aus einer spontanen Stimmung heraus. Die Inspiration kann durch einen flüchtigen Blick in den Kühlschrank kommen, einen Spaziergang über den Wochenmarkt oder eine Unterhaltung mit einem Freund. Im Bruchteil einer Sekunde habe ich dann ein vollständiges Gericht vor Augen, und alles, was ich dann zu tun habe, ist in die Küche zu gehen und das zuzubereiten, was mein Geist kreiert hat.

Dieses Rezept ist aus einem dieser magischen Momente heraus entstanden. Als ich knackige Rucolablätter unter kaltem Wasser wusch, konnte ich ihre raue Oberfläche fühlen. Mein Blick fiel dann auf pralle, dunkle Trauben, graziös auf einem weißen Teller drapiert. Ich musste sofort an Kichererbsen denken und in der nächsten Sekunde habe ich mir den Duft der Orangenblüten im Garten meiner maltesischen Mama in Msida vorgestellt. Mein Salat war geboren: würzig-knackiger Rucola, kombiniert mit reifen Trauben, samtigen Hülsenfrüchten und einem wunderbar blumigen Dressing aus Olivenöl, frisch gepresstem Orangensaft und duftendem Orangenblütenwasser.

Der Geschmack von Orangenblütenwasser hängt sehr stark von der Qualität ab. Manche Produkte ähneln eher Seife als der blumigen Eleganz der Orangenblüten. Es lohnt auf jeden Fall, nach einem Bioprodukt zu suchen und etwas mehr Geld auszugeben. Das blumige Wasser ist intensiv im Geschmack, man braucht also nicht mehr als 1–2 TL, und es ist nur dann genießbar, wenn es die natürliche Essenz der Blüten einzufangen vermag, fern jeglicher künstlicher Aromen.

FÜR 2–4 PERSONEN

FÜR DAS DRESSING

3 EL Olivenöl

**2 EL frisch gepresster
Orangensaft**

**2 TL hochwertiges
Orangenblütenwasser,
bevorzugt Bioqualität**

feines Meersalz

gemahlener Pfeffer

**2 große Handvoll Rucola-
blätter**

**150 g rote Trauben, bevorzugt
kernlos, halbiert (die Kerne
entfernen, falls nötig)**

**150 g abgetropfte Kicher-
erbsen aus der Dose, kurz
abgespült (oder 60 g
getrocknete Kichererbsen*)**

1 kleine Handvoll Kerbel

Olivenöl, Orangensaft, Orangenblütenwasser, Salz und Pfeffer für das Dressing verrühren und abschmecken.

Rucola, Trauben und Kichererbsen in einer großen Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln, mit Kerbel garnieren und sofort servieren.

* Getrocknete Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen und dann in viel Wasser (ohne Salz) etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis sie ganz weich sind. Die Kichererbsen abgießen, kurz abspülen und abkühlen lassen.

bohnen-artischocken-grapefruit-salat mit oliven und rosmarin

Es ist nicht schwer, sich für grüne Bohnen zu begeistern, al dente gekocht sind sie so knackig, dass sie fast zerbersten. Ihr süßlich-grüner Geschmack bietet sich geradezu an, um mit verschiedenen Aromen und Texturen zu experimentieren. In diesem Rezept sind die Bohnen Seite an Seite mit bitter-süßer pinker Grapefruit, zarten eingelegten Artischocken und durchsetzungsstarken Kalamata-Oliven. Ein leichtes Orangendressing, verfeinert mit herbem Rosmarin, rundet die temperamentvolle Komposition ab.

Dieser Salat ist wie eine bunte Antipasti-Platte, doch anstatt verschiedene Gaumenfreuden getrennt auf einem Teller anzurichten, kommt hier alles zu einem Gericht zusammen. Es ist knackig und weich, saftig und ölig, bitter und süß.

FÜR 2-4 PERSONEN

**280 g geputzte frische
grüne Bohnen**

1 pinke Grapefruit

**4 in Öl eingelegte
Artischockenherzen,
geviertelt**

**8 dunkle Oliven, bevorzugt
Kalamata**

FÜR DAS DRESSING

3 EL Olivenöl

**3 EL frisch gepresster
Orangensaft**

**1 gehäufte TL fein gehackter
frischer Rosmarin**

feines Meersalz

gemahlener Pfeffer

FÜR DAS TOPPING

**ein paar frische
Rosmarinnadeln**

**schwarze Pfefferkörner,
im Mörser grob zerstoßen**

Gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Bohnen 4–5 Minuten al dente kochen (die Garzeit kann je nach Frische der Bohnen variieren). Abschütten, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und beiseite stellen. Die Bohnen können auch im Voraus gekocht und abgedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Um die Grapefruit in Filets zu schneiden, zuerst die äußere Haut und dann die weiße Haut mit einem Messer entfernen. Mit einem scharfen Messer an den inneren Häuten entlang schneiden und die Fruchtstücke herausheben.

Für das Dressing Olivenöl, Orangensaft, Rosmarin, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.

Bohnen, Grapefruit, Artischocken und Oliven in einer großen Schale anrichten, mit dem Dressing beträufeln und mit frischem Rosmarin und grobem Pfeffer garnieren, sofort servieren.

