



UNSERE LIEBLINGSREZEPTE  
VON NAH & FERN

# GRÄFE UND UNZER



# INHALT

VORWORT	7
PANTRY	8
SOMMERFRISCHE IN NIDA	38
MAROKKO	70
ASIEN	114
TOSKANA	142
HEIMAT	188
DANKE	236
REZEPTREGISTER	238
IMPRESSUM	240









## DIPS

Wer asiatische Saucen selber macht, vermeidet viele Geschmacksverstärker und lange Zutatenlisten voller E's. Hier kommen unsere drei Lieblinge, um Glücksrollen (Rezept Seite 130) einzutauchen.

### SOJA-CHILI-DIP

- 100 ml Sojasauce oder Tamari-Sojasauce (glutenfrei)
- 1–2 rote Chilischoten, sehr fein geschnitten
- einige Halme chinesischer Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer, gerieben
- 1 EL geröstete Sesamsamen
- 1 TL Kokosblütenzucker
- ½ Stängel Zitronengras, äußere Blätter entfernt, sehr fein gehackt

Alle Zutaten in eine Flasche oder Schale geben und gut mischen. Lässt sich gut vorbereiten und gekühlt einige Tage aufbewahren.

### MANGO-DIP

- 150 g frisches Mangofruchtfleisch
- 1 EL Reissessig
- 1 kleine Knoblauchzehe, geschält
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, geschält und gerieben
- Salz
- 1 Minigurke, geschält und fein gewürfelt
- einige Stängel Koriander, gehackt
- Chili (optional für die, die es nicht so mild mögen)

Mango, Essig, Knoblauch und Ingwer fein pürieren. Mit ein wenig Salz abschmecken. Gurke und Koriander unterrühren. Wer es scharf möchte, fügt frisch gehackte Chilischote hinzu.

### ERDNUSSSAUCE

- 50 g Erdnusscreme (von gerösteten Erdnusskernen)
- 30 g weiße Mandelbutter
- 1 kleines Stück Ingwer, geschält und gerieben (optional)
- 1 EL Agavensirup
- 1 EL helle Sojasauce
- 1 gute Messerspitze scharfe Chiliflocken

Alle Zutaten mit 50 ml Wasser in einen Rührbecher geben. Mit dem Stabmixer zu einer feinen Sauce verarbeiten. Abschmecken und eventuell mit etwas Wasser verdünnen, falls sie zu dickflüssig ist.





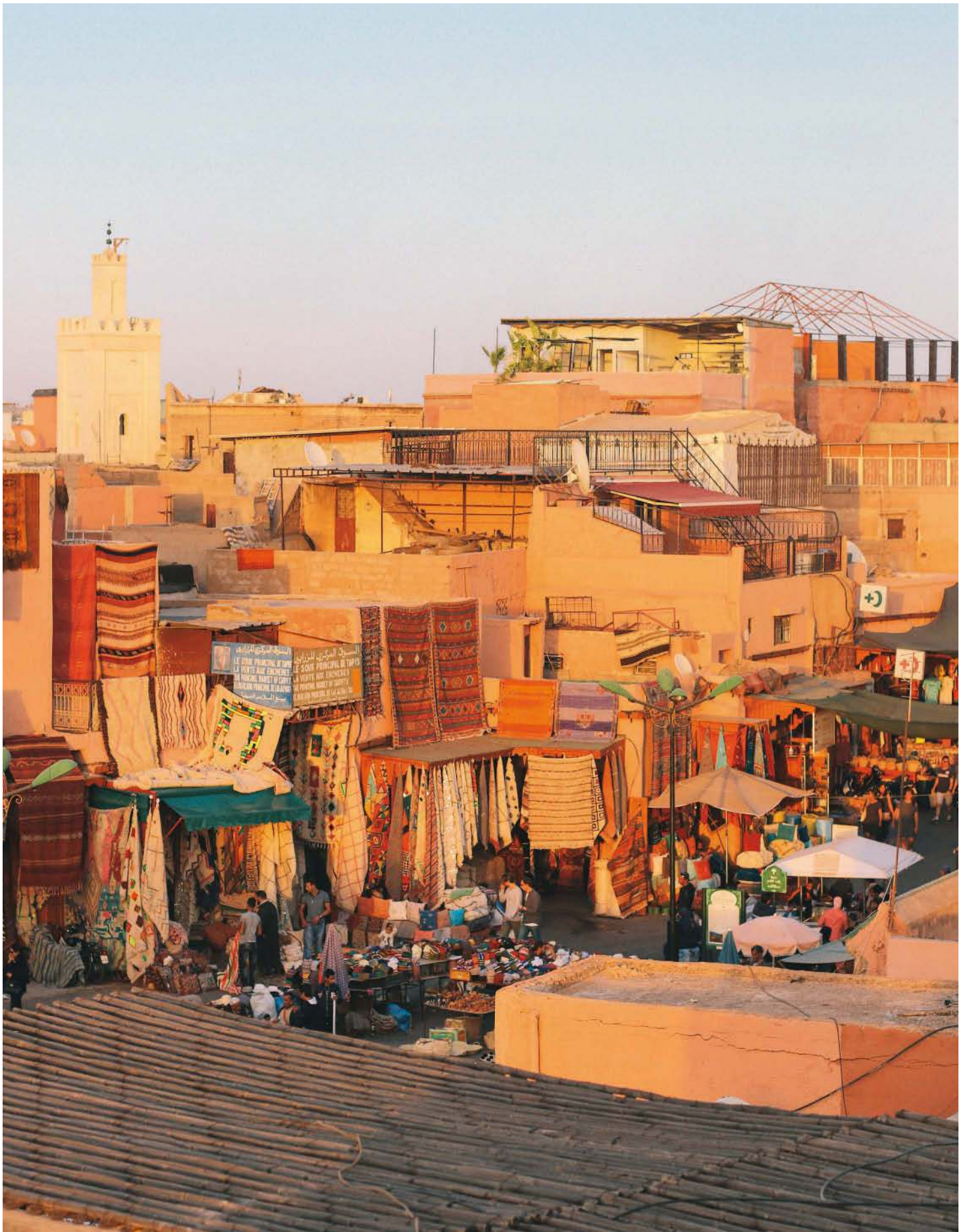








# MAROKKO





## UNSERE HIGHLIGHTS IN MARRAKESCH

### DIE SOUKS

In Marrakesch sind wir meist nur ein paar Tage. Der eigentliche Erholungsurlaub beginnt für uns dann später in Essaouira. In Marrakesch verbringen wir die meiste Zeit in den Souks, den Märkten. Hier finden wir alles, was unser Herz begehrt – zwar mussten wir uns anfangs einen Weg durch die engen Gassen und Reihen von Touri-Läden schlagen, die allesamt das gleiche Angebot haben, doch inzwischen haben wir unsere Lieblingshändler, die wir immer wieder ansteuern, wenn wir in der Stadt sind. Da gibt es den Sandalenmann, bei dem wir uns für 20 Euro handgemachte Ledersandalen fertigen lassen, unseren Kissenladen, wo wir uns Kissen in allen Formen und Farben sticken lassen und den Gewürzmarkt, der allein schon des Duftes und der Farben wegen einen Besuch wert ist. Wer hier auf der Suche nach Mitbringseln ist, hat es nicht schwer: Wir lieben die gewebten Strandkörbe, die Hamam-Tücher in bunten Farben, die mundgeblasenen typisch marokkanischen Gläser und die Bretter aus Walnussholz.

**Nach einem langen Tag in den Souks empfehlen wir einen frisch gepressten Orangensaft von einem der Stände am Jama al Fnâa und ein Essen in einem unserer Lieblingsrestaurants:**

### CHEZ CHEGROUNI

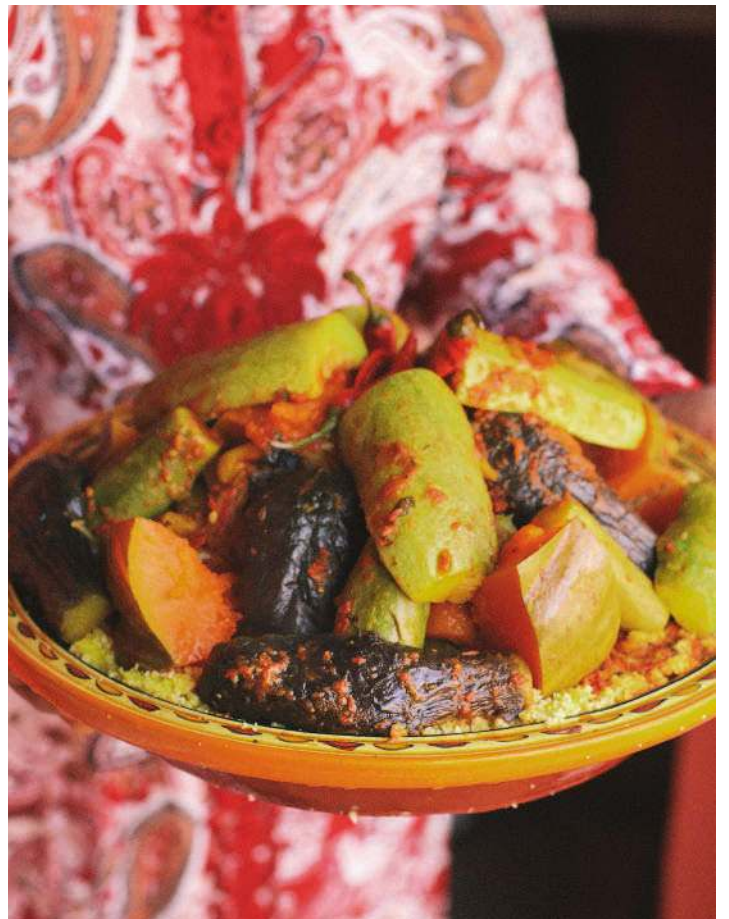
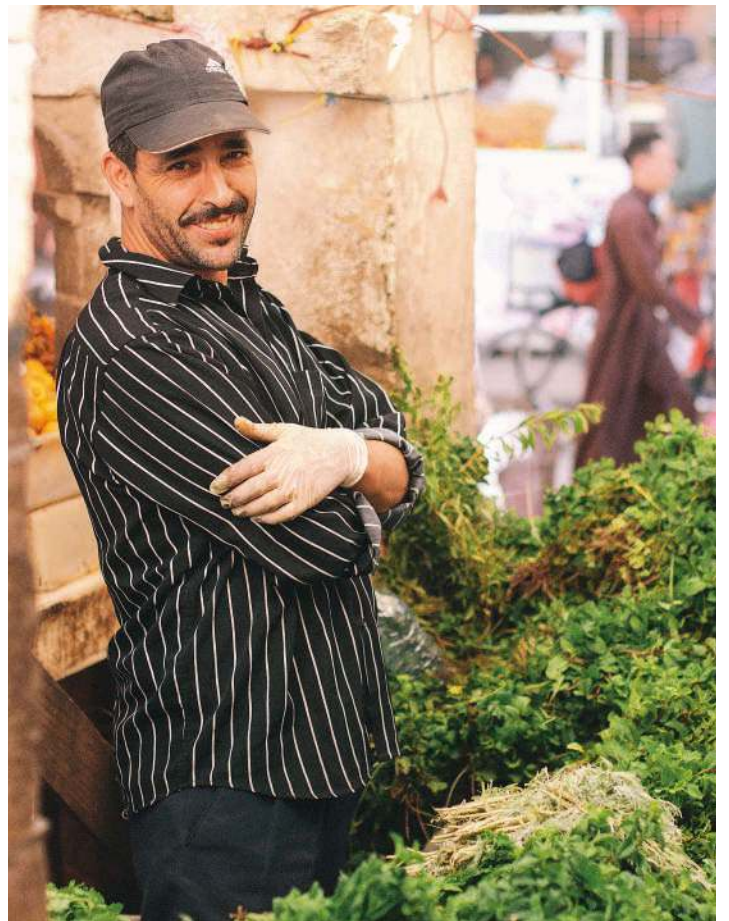
Für uns der beste Ort, um dem Trubel in den Souks zu entkommen und einen Salade Marocaine oder eine Gemüse-Tajine in entspannter Atmosphäre zu essen. Das Chez Chegrouni wurde uns bei unserem ersten Besuch von Einheimischen empfohlen, was man auch am Publikum merkt. Wenn man mittags einen Platz auf der offenen Terrasse ergattern möchte, sollte man vor 12 Uhr kommen.

### NOMAD

Das Nomad können wir allein schon wegen der wunderschönen Dachterrasse empfehlen – sie eröffnet einen traumhaften Blick auf das Marktgeschehen, den man am besten in der goldenen Abendsonne genießt. Dazu den grünen Couscous und einen marokkanischen Kaffee, den am Ende nur noch der klebrige Dattelkuchen übertrifft.

### LA FAMILLE MARRAKECH

Eine richtige Oase mitten in der Altstadt, wo die Zeit still steht. Hier bekommt man einen Hummus für den Hunger zwischendurch, ebenso wie eine richtig leckere Himbeertarte. Ein Ort, um die Seele baumeln zu lassen.





## LE COUSCOURS TRADITIONEL

Freitag ist der traditionelle Couscous-Tag in Marokko. Diesmal hatten wir das Glück, ihn ganz original mit der Köchin des Hauses zubereiten zu dürfen. Wie man sieht, schneiden die Marokkaner das Gemüse relativ groß. Auberginen werden beispielsweise nur halbiert, damit das Aroma besser erhalten bleibt und das Gemüse schön cremig wird. Wir bevorzugen es ein wenig kleiner, weil wir es schöner und praktischer finden. Die Entscheidung ist aber jedem selbst überlassen. Marokkanisches Couscous sollte man nicht kochen, wenn man in Eile ist, denn es braucht seine Zeit. Richtiges Slow Food für einen verregneten Nachmittag – freitags natürlich.

Damit das Couscous Traditionel gelingt, benötigt man einen hohen Kochtopf mit Dämpfeinsatz und fest schließendem Deckel sowie klassischen Couscous.

250 g Mairüben  
 300 g Weißkohl oder Wirsing  
 300 g Möhren  
 300 g Kürbis  
 2 Zucchini  
 1 Aubergine  
 4 Zwiebeln  
 500 g klassischer Couscous (nicht  
 Instant-Couscous!)  
 3 EL Olivenöl  
 2–2,5 l Gemüsefond  
 1½ EL frisch geriebener Ingwer  
 2 gehäufte EL Couscous-Gewürz  
 Salz  
 0,75–1 kg Tomaten  
 2 Bund Koriander, gehackt

Das Gemüse waschen, abtupfen und ganz nach Belieben in Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen, aber nur 2 Stück in Spalten schneiden. Das Couscous in den Dämpfeinsatz geben und mehrfach durchspülen. Keine Angst, es wird nicht viel verloren gehen, auch wenn die Löcher des Einsatzes groß erscheinen. Sobald der Couscous feucht ist, rieselt nichts durch. Nach dem Waschen beiseitestellen.

In dem hohen Kochtopf das Öl erhitzen. Die beiden übrigen Zwiebeln klein würfeln und anbraten. Nach einigen Minuten mit dem Gemüsefond ablöschen. Ingwer, Couscous-Gewürz, reichlich Salz und die Hälfte des gehackten Korianders hinzufügen. Alles gut 10 Minuten kochen lassen, dann das gesamte Gemüse in den Sud geben.

Den Dämpfeinsatz mit dem Couscous und den Deckel in den Kochtopf einsetzen und den Topfinhalt auf mittlerer Hitze brodeln lassen. Das Gericht ist fertig, sobald das Getreide die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Das dauert mindestens 30 Minuten.

Nun die Tomaten sehr fein würfeln, mit dem Couscous und etwas Sud vermischen und die Mischung mit Salz abschmecken. Auf eine große Platte geben und mit dem gegarten Gemüse belegen. Eventuell noch etwas Gemüsesud darübergießen. Mit Koriander bestreuen.

## ASIEN



# CURRY

Ein Curry ist zu jeder Jahreszeit eines unserer Lieblingsgerichte und der beste Beweis dafür, dass asiatische Gewürze und Kräuter sich ganz fantastisch mit unserem regionalen und saisonalen Gemüse verstehen. Deshalb gibt es hier auch keine konkreten Mengenangaben zu den Gemüsesorten.

Wir machen es immer abhängig von dem, was es derzeit frisch auf dem Markt gibt oder was der Kühlschrank gerade bietet. Im Winter mögen wir unser Curry gerne mit Kartoffeln und Wurzelgemüse, im Sommer machen sonnengereifte Tomaten das Curry leicht und frisch. Es gibt wirklich kaum eine Kombi, die nicht schmeckt.

## GELBES CURRY

**800–900 g Gemüse, in veränderbaren Anteilen: Zuckerschoten, Champignons, Karotten, Tomaten, Zucchini, Brokkoli (oder was immer der Kühlschrank hergibt)**

**800 ml Gemüsfond, asiatisch oder klassisch (der asiatische ist intensiver; Rezept Seite 27)**

**1 Scharfe Currypaste (Rezept Seite 24; Zimt und Nelke jedoch durch ein daumengroßes Stück Kurkuma ersetzen)**

**600 ml Kokosmilch (wir verwenden gerne Aroy-d)**

**1 EL Maisstärke (optional)**

### TOPPING

**Koriandergrün und/oder Frühlingszwiebeln, geschnitten**

**Sesamsamen (optional)**

Das Gemüse putzen und, bis auf die Zuckerschoten, in kleine Stücke bzw. dünne Scheiben schneiden. Den Fond in einem großen Topf mit der Currypaste aufkochen. Gemüse mit etwas längerer Garzeit zuerst in den Fond geben und 2 Minuten garen, dann das übrige Gemüse hinzufügen und alles weitere 2 Minuten kochen lassen.

Die Kokosmilch hinzufügen und alles nochmals erhitzen. Wer die Sauce lieber dickflüssig mag, kann das Curry mit der Maisstärke (in Wasser aufgelöst) ganz schnell abbinden.

- Mit Koriander, Frühlingszwiebeln und nach Belieben Sesamsamen toppen. Dazu passt ganz klassisch Reis, aber auch andere Getreidesorten, wie Quinoa, Perlgraupen etc.
- Das Curry kann man statt mit Maisstärke auch mit einer mehligkochenden Kartoffel in der Currypaste binden. Dafür die Kartoffel mit den Zutaten für die Currypaste in den Mixer geben und fein mixen. Wir binden unsere Currys, vor allem im Sommer, nicht ab.









# UNSERE LIEBLINGSREZEPTE VON NAH & FERN

Inspiriert von Märkten in aller Welt, mit viel Liebe  
und Leichtigkeit gekocht.

Das erste Reisekochbuch der sympathischen  
Mutter-Tochter-Bloggerinnen nimmt Sie mit nach  
Marokko, Litauen, Asien, England,  
in die Toskana und die Heimat.

Ein erfrischender Mix aus Rezepten, Reisenotizen  
und Geschichten aus dem Familienleben der Flug-  
begleiterin Kerstin Brachvogel, ihrer Tochter  
Larissa und dem Rest der Großfamilie – der zum  
Nachkochen und Hinterherreisen einlädt. Ein Buch  
für alle, die ihre Wurzeln lieben und trotzdem  
immer wieder ihre Flügel ausbreiten möchten.

Ein Buch zum Schwelgen!



WG 454 Länderküchen  
ISBN 978-3-8338-6523-7



9 783833 865237