

ELISABETH RAETHER

Lieblingsgerichte vom WOCHENMARKT

DIE BESTEN SAISONALEN REZEPTE AUS DEM
ZEIT  MAGAZIN

riva

© des Titels »Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt« (978-3-7423-1081-1)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

VORWORT

Dieses Buch versammelt Rezepte, die ich in den vergangenen Jahren für das *ZEITmagazin* geschrieben habe. Weil ich gern mit dem Gemüse und Obst koche, was die jeweilige Jahreszeit bietet, ist das Buch in vier Kapitel unterteilt: Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Das saisonale Kochen ist fast unumgänglich, wenn man viel mit Gemüse kocht, doch man muss es auch nicht gleich zum Dogma machen. Klar, Erdbeeren im Winter sind doof, im Frühling mal ein Herbstgericht kochen, geht aber sicher in Ordnung.

Vor allem aber habe ich eins gemerkt in den Jahren, die ich jetzt meine Rezeptkolumne im *ZEITmagazin* schreibe: Neben den gängigen Einteilungen von Rezepten nach Jahreszeiten, nach Vor-, Haupt- und Nachspeise, nach vegetarisch oder nicht, gibt es noch ein ganz anderes, höchstwichtiges Kriterium, nämlich die Stimmung. Wenn man sich fragt, was man kochen will, ist doch das Entscheidende, wie man sich fühlt.

Ich habe hier also mal versucht, Ihre Stimmungen und Lebensumstände, liebe Leserin, lieber Leser, zu errahnen, um Ihnen entsprechende Rezepte vorzuschlagen.

1) Sie müssen sehr früh aufstehen. Sie stehen sogar noch früher auf, um sich die Haare zu waschen, denn das Föhnen braucht seine Zeit. Sie sind wahrscheinlich eine Frau. Sie treten vor die Tür. Es regnet in Strömen. Sie haben keine Zeit, nochmal in die Wohnung zurückzugehen. Wird schon, sagen Sie sich. Sie rennen los. Als Sie endlich im Bus sitzen, trieft es von ihrem Kopf. Auf der Arbeit haben Sie irgendwie vergessen, warum Sie diesen Job überhaupt machen. Um ein Auskommen zu haben vielleicht? Das wird es sein. Ein anderer Grund ist nämlich weit und breit nicht zu entdecken. Es ist übrigens Montag.

Zu Mittag gibt es etwas Freudloses in der Kantine. Und abends? Sie haben eigentlich keine Lust zu kochen, ins Restaurant geht aber nicht, weil da andere Leute sind, was tun? Trotzdem kochen, und zwar eins der folgenden Gerichte, die schnell zubereitet sind, also nicht noch zusätzlich nerven, und die einen mit der Welt wieder versöhnen.

- Pasta mit Kartoffeln (Pasta e patate), S. 132
- Pasta mit Salsiccia und Kürbis, S. 142
- Indisches Butterhühnchen, S. 146
- Betrunkene Spaghetti (Spaghetti all'ubriaco), S. 154
- Risotto mit Birnen und Gorgonzola, S. 158
- Karottensuppe mit Kokosmilch, S. 184
- Kartoffelsuppe à la Merkel, S. 130
- Fleischbällchen mit geschmortem Weißkohl, S. 188
- Berliner Erbsensuppe ganz anders, S. 192

2) Es ist Samstag. Ihre Familie, sollten Sie eine haben, hat entschieden, Sie in Ruhe zu lassen. Sie ist verreist, verhindert, beim Fußballturnier, irgendwie weg halt. Oh Wunder. Ein seltener Moment der Ruhe. Was kochen Sie? Ich würde sagen: nichts. Schlafen Sie weiter. Legen Sie sich in die Badewanne. Bestellen Sie eine Pizza.

3) Sie wohnen jetzt allein. Die erste eigene Wohnung. Die Küche ist eigentlich viel zu klein, Sie besitzen nicht viel mehr als einen Topf und einen Kochlöffel, haben wenig Ahnung, dafür aber sehr viel Energie.

- Ratatouille mit Safran, S. 122
- Fischcurry mit Kokos, S. 124
- Penne mit Wodka, S. 168



- Eintopf mit Roter Bete, S. 208
- Risotto mit Birnen und Gorgonzola, S. 158
- Brathuhn mit Fenchel und Pastis, S. 20

4) Sie haben eine Frau zu sich zum Abendessen eingeladen, Sie wollen sie beeindrucken, aber nicht zu sehr. Sie soll merken, dass Sie sich Mühe gegeben haben, aber das Essen soll nicht wichtiger sein als die Frau. Vor allem wollen Sie vermeiden, mit roter Birne leise fluchend in der Küche zu stehen, während Sie förmlich hören können, wie sie sich nebenan langweilt. Übertragbar auch auf eine völlig andere Situation: Sie bekommen Besuch von Ihren Schwiegereltern.

- Ossobuco mit frischen Erbsen, S. 94
- Huhn mit Rosmarin und Oliven, S. 14
- Brathuhn mit Fenchel und Pastis, S. 20
- Pasta Carbonara mit Zucchini, S. 88
- Lasagne mit Schwarzkohl, S. 196
- Rehragout mit Aprikosen, S. 152
- Geschmortes Lamm mit Äpfeln, S. 144

5) Sie haben Urlaub gemacht und eine Woche lang nichts als Kohlenhydrate, Zucker und Alkohol zu sich genommen, vielleicht die eine oder andere Aubergine. Ich denke, Sie waren in Italien. Ähnliche Lage: Es ist der 1. Januar. Kekse, Gänsebraten, gebrannte Mandeln, Sie sind immer wieder erstaunt, wie viel doch ein einzelner Mensch, nämlich Sie, in wenigen Wochen essen kann. Sie haben jetzt natürlich aber trotzdem noch Hunger.

- Salat aus Gurke und Melone, S. 78
- Grünes Shakshuka, S. 62
- Salat aus geröstetem Blumenkohl, S. 56
- Südfranzösische Gemüsesuppe, S. 98

6) Ihre Nachbarin kommt auf einen Wein vorbei. Sie wollen eigentlich nur gemeinsam trinken. Das Essen ist ein Vorwand.

- Ofengemüse – die Sommerversion, S. 112
- Spaghetti mit Kräutern, S. 66
- Cake mit Kräutern und Käse, S. 68
- Kürbissuppe mit Zimt, S. 138
- Salat aus roten Zwiebeln, Grapefruit und Chicorée, S. 210
- Dip aus gerösteten Paprika, S. 214
- Cracker mit Olivenöl, S. 74

7) Sie sind schon lange erwachsen, aber haben sich immer noch nicht ganz davon erholt, eine zuckerfreie Erziehung genossen zu haben. Sie können es immer noch nicht glauben, dass Sie nun einfach selbst entscheiden können, was es zum Abendessen gibt, nämlich zum Beispiel eine Süßspeise, wenn Ihnen danach ist. Das ist auch eine kleine Warnung an Eltern, die ihren Kindern keinen Zucker gönnen. Es funktioniert nicht.

- Bananenbrot mit Kakao, S. 42
- Apfel-Whiskey-Kuchen, S. 190
- Gebackene Pfirsiche, S. 80
- Zitronen-Mohn-Kuchen, S. 166
- Erdbeer-Rhabarber-Crumble, S. 46

FRÜHLING



© des Titels »Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt« [978-3-7423-1081-1]
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



KAROTTENPUFFER MIT JOGHURTSOSSE

Zutaten für 4 Personen

500 g Karotten
4 Eier
1 Handvoll Dill
1 TL scharfer Senf
60 g Mehl
1 Prise Salz

schwarzer Pfeffer
reichlich Olivenöl
250 g Joghurt (3,5 % oder 10 % Fett)
Saft von ½ Zitrone
Tahin (Sesampaste; nach Belieben)

Zunächst möchte ich beklagen, dass das Wort Puffer, das man im Deutschen für geriebenes und dann gebratenes Gemüse verwendet, das Bezeichnete nicht ernst zu nehmen scheint. So klingt es jedenfalls. Dabei sollte man dankbar sein für diese Verarbeitungsmethode, die sich für fast jedes Gemüse – Rote Bete, Erbsen, Lauch oder eben Karotten – eignet. Denn als Puffer gebraten schmeckt Gemüse gar nicht mehr so gemüsig. Ich weiß, Gemüse ist ganz toll. Ich würde auch nie etwas Schlechtes über Gemüse sagen. Aber wenn man sich gesund ernähren will, isst man ständig Gemüse, und manchmal fühlt man sich wie ein Hase. Mit dem Olivenöl, in dem man diese Karottenpuffer brät, kann das nicht passieren. Ich lege meine Hand dafür nicht ins Feuer, aber ich glaube, gesünder als ein Jägerschnitzel ist das Ganze trotzdem noch. Karotten schälen, die Enden abschneiden. (Das angegebene Gewicht bezieht sich auf die derart vorbereiteten Karotten.) Karotten fein reiben. Man kann sie auch grob reiben,

aber ich finde es besser, wenn die Teigmasse eher homogen ist. Karotten mit den Eiern gut verrühren. Dill fein hacken und dazugeben. Petersilie oder Koriander sind auch geeignet, oder eine Mischung. Senf und Mehl unterrühren und die Masse salzen und pfeffern. In einer Pfanne reichlich Olivenöl erhitzen – mindestens sollte der ganze Pfannenboden mit Öl bedeckt sein. Mit einem Esslöffel die Puffer in die Pfanne setzen. Sie sollten einen Durchmesser von 5–6 cm haben. Zu dick sollten sie nicht sein, etwa 0,5–1 cm, sonst werden sie außen schwarz und bleiben innen roh. Die Puffer von beiden Seiten bei mittlerer Hitze einige Minuten lang knusprig braten. Ich lasse sie etwas brauner werden als erlaubt, weil ich, wie an dieser Stelle schon einige Male beschrieben, eine unerklärliche Schwäche für Verbranntes habe. Joghurt mit 1 Prise Salz und Zitronensaft vermengen. Eventuell fügt man noch ein bisschen von der arabischen Sesampaste namens Tahin hinzu. Die Soße zu den Puffern servieren, ebenso wie einen grünen Salat.



HUHN MIT ROSMARIN UND OLIVEN

Zutaten für 2 bis 3 Personen

2 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin
reichlich Olivenöl
etwa 750 g Hähnchenschenkel und -flügel
½ TL Chiliflocken
Salz

Pfeffer
200 ml Weißwein
1 EL Weinessig
1 Handvoll schwarze Oliven ohne Stein
(z. B. Kalamata)

Das beste und beliebteste Abendessen Deutschlands ist wahrscheinlich ein Käsebrot, eventuell begleitet von ein paar Radieschen und einer Gurke. Diese beglückende Normalität lässt sich in Kochkolumnen schwer abbilden, weil über das Glückliche und Normale kaum jemand etwas lesen möchte. Warum auch? Dieses Problem lässt sich übrigens auch auf die meisten anderen journalistischen Themenbereiche übertragen. Dieses Huhn hier kommt einem Käsebrot sehr nahe. Es ist ein unauffälliges kleines Gericht. Alle Zutaten sind gut bekannt, oft verwendet, leicht zu besorgen, aber sie vereinigen sich während des Garvorgangs zu einem eindrucksvollen Ganzen. Wenn man sich jetzt noch ein bisschen Mühe gibt und sich ein sehr gutes Huhn gönnt und sehr gute Oliven, kann man problemlos seine Nachbarn dazu einladen. Knoblauch schälen und andrücken. Den Rosmarin

waschen, trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und diese fein hacken. Olivenöl in einen großen Topf mit schwerem Boden geben, erhitzen, dann das Hähnchenfleisch darin von beiden Seiten anbraten, bis es Farbe angenommen hat. Das dauert ungefähr 15 Minuten. Chili, Knoblauch und Rosmarin dazugeben, salzen und pfeffern und mit Weißwein ablöschen. Den Topf zudecken und das Ganze ungefähr 40 Minuten lang bei kleiner Hitze schmoren (die Flüssigkeit sollte ständig leicht köcheln). Zum Schluss Essig und Oliven dazugeben. Wenn einem die Soße noch zu dünn erscheint, das Fleisch aus dem Topf nehmen, die Hitze hochschalten und die Flüssigkeit reduzieren, also ungefähr 3–4 Minuten lang richtig aufkochen. Als Beilage passen dazu eine Polenta, die man mit nicht zu wenig Butter abschmeckt, und ein Salat.



HÄHNCHENSALAT MIT ROSINEN, FENCHEL UND PINIENKERNEN

Zutaten für 4 Personen

Für den Salat

500 g Hähnchenfleisch

(ca. 4 Hähnchenschenkel)

10 schwarze Pfefferkörner

Salz

1 Lorbeerblatt

1 kleine rote Zwiebel

4 EL Essig (Weißwein- oder Rotweinessig)

1 Handvoll Rosinen

2 kleine Stangen Staudensellerie

½ mittelgroße Fenchelknolle

2 TL Fenchelsamen

3 EL gehackte Petersilienblätter

1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale

2 EL Zitronensaft

1 Handvoll Pinienkerne

Für die Mayonnaise

1 zimmerwarmes Eigelb

180 ml Olivenöl

1 Prise Salz

4 TL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe

An der Länge der Zutatenliste erkennt man, dass das hier eine kompliziertere Angelegenheit ist. Es wird ein Rührgerät zum Einsatz kommen. Und – Albtraum jedes unsicheren Kochs – eine Mayonnaise soll selbst angerührt werden. Aber bitte nicht gleich aufhören zu lesen. Ich habe dieses Rezept aus dem eben erschienenen Kochbuch *Salz, Fett, Säure, Hitze* (Kunstmann Verlag) der Amerikanerin Samin Nosrat. Sie erklärt das Kochen ganz genau und geduldig, jeden einzelnen Schritt und die dazugehörigen Prinzipien, zum Beispiel, was mit einer grünen Bohne im Inneren passiert, wenn man Salz darauf gibt. Sie lässt das Kochen als etwas Besonderes erscheinen, einen kraftvollen chemischen Prozess, den aber jeder, der Herd und Topf zur Hand hat, in Gang setzen kann. Ich fühlte mich nach dem Lesen des Buchs so ermutigt, dass ich dachte: Warum nicht eine Mayonnaise rühren? Sie gelang mir mühelos. Auch in der Küche kann es nicht schaden, wenn das Selbstbewusstsein ein kleines bisschen größer ist als das Talent. Für den Salat das Fleisch garen, indem man es erst in einem Topf mit Wasser bedeckt, wieder herausnimmt und das Wasser dann mit Pfeffer, Salz und Lorbeer aufkocht. Wenn es sprudelt, Hitze runterdrehen, es

soll nur simmern, das Fleisch hineinlegen und bei geschlossenem Deckel ungefähr 25 Minuten lang pochieren. Währenddessen die Knoblauchmayonnaise vorbereiten. Das Eigelb in eine Schüssel möglichst aus Metall oder Keramik geben. Mit einem Rührgerät schlagen und sehr, sehr langsam (noch langsamer, als man denkt) das Öl hinzufügen, bis das Ganze andickt. Salz in Zitronensaft auflösen, Knoblauch schälen, pressen und alles zur Mayonnaise geben. Gut verrühren. Für den Salat Zwiebel in feine Streifen schneiden. Im Essig 15 Minuten lang einweichen. Rosinen mit kochendem Wasser übergießen, ebenfalls 15 Minuten lang einweichen. Inzwischen Sellerie und Fenchel waschen und putzen. Sellerie in feine Streifen schneiden, Fenchelknolle fein würfeln. Fenchelsamen im Mörser zerstoßen – alles in die Salatschüssel geben. Zwiebel und Rosinen abgießen und zusammen mit der Petersilie in die Salatschüssel geben. Fleisch mit den Fingern in mundgerechte Stücke zerteilen und hinzufügen. Zitronensaft und -abrieb ebenso wie die Mayonnaise unterrühren. Den Salat mit Salz und Essig abschmecken. Zum Schluss Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und ebenfalls in die Schüssel geben.



FENCHELSALAT MIT HUHN

Zutaten für 4 Personen

3 Fenchelknollen
1 kleines Bund Dill
3 Frühlingszwiebeln
4 Wacholderbeeren
6 EL Olivenöl
Saft von 1 Zitrone

Salz
4 Hähnchenbrustfilets
2 TL Butter
2 TL erhitzbares Öl
Pfeffer

Ich wollte Ihnen dabei helfen, Ihr Gewürzregal aufzuräumen und etwas mit den Wacholderbeeren zu kochen, die noch vom Gänsebraten im Dezember bei Ihnen in der Küche herumstehen, ohne dass Sie eine Verwendung für sie gefunden hätten. Denn was kann dieses Gewürz sonst außer weihnachtliche Gemütlichkeit verbreiten? Ich glaube, zu Fenchel passt Wacholder gut, und zwar aufgrund einer gewissen Seifigkeit, die beide teilen, wobei ich nicht sicher bin, ob Wort und Geschmacksrichtung existieren. Als ich das Rezept ausprobiert habe, mit ebenjenen Wacholderbeeren aus dem Dezember, habe ich aber festgestellt, dass das Gewürz offenbar mit der Zeit sein Aroma verliert. Der Salat hat jedenfalls kein bisschen nach Wacholder geschmeckt. Sie müssen das Gewürz also leider frisch besorgen, wenn Sie diesen Salat zubereiten wollen (denn die Kombination schmeckt tatsächlich sehr gut), was allerdings leider dem Aufräumgedanken widerspricht. Die äußeren Blätter von den Fenchelknollen ent-

fernen. Fenchelknollen waschen, halbieren, vom Strunk befreien, sodass die einzelnen Schichten aber noch zusammenhalten, und in sehr feine Scheiben schneiden. Dill waschen, trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und diese fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Wacholderbeeren mit der breiten Seite eines Messers zerdrücken. Alles in einer Salatschüssel mit Olivenöl, Zitronensaft und Salz vermengen. Den Salat eine Weile ziehen lassen und währenddessen das Fleisch zubereiten: Butter und Öl in einer großen, möglichst nicht beschichteten Pfanne erhitzen. (Ist die Pfanne zu klein, brät man statt vier nur zwei Filets auf einmal.) Filets im Fett von beiden Seiten ungefähr je 4 Minuten lang bräunen. Dann die Hitze runterschalten, die Pfanne mit dem Deckel schließen, das Fleisch noch ungefähr 5–7 Minuten lang ziehen lassen. Salzen und pfeffern. Das Fleisch etwas abkühlen lassen, mit den Fingern in mundgerechte Stücke zerreißen, in den Salat geben und alles gut vermengen.



BRATHUHN MIT FENCHEL UND PASTIS

Zutaten für 4 Personen

700 g Kartoffeln (am besten neue Ernte)
Salz
4–5 Fenchelknollen
1 TL Anissamen
1 kg Hähnchenfleisch am Knochen
(also Flügel, Schenkel und Unterkeule)

Pfeffer
1 Bio-Zitrone
100 ml Pastis
Olivenöl

Ich bin immer wieder gerührt, wenn ich feststelle, dass Leute wirklich die Rezepte nachkochen, die ich hier vorschlage. Was für ein Vertrauen. Leider manchmal zu Unrecht, wie ich dann in Leserbriefen zu hören bekomme. Aber das ist in Ordnung, denn tatsächlich mache ich manchmal Fehler. Mal vergesse ich ein angebratenes Huhn, das beiseitegestellt wurde; dann gieße ich irgendwo mal kein Wasser hinzu, obwohl es dringend notwendig wäre. Und dann gibt es noch Beschwerden dieser Art: »Leider pflegen Sie bei Ihren Rezepten eine Marotte, nämlich überpenible Mengenangaben.« So weit, so gut. Aber dann kommt kurz darauf so eine Mail: »Allerdings habe ich mich zum wiederholten Mal geärgert, dass die Mengenangaben in Ihren Rezepten nicht präzise sind.« Ich will eigentlich nur sagen: Ich freue mich über jeden Le-

serbrief. Die Kartoffeln schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf einem Backblech verteilen und etwas salzen. Fenchel waschen, putzen (grüne und äußere welke Schichten entfernen) und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf den Kartoffeln verteilen und noch mal etwas salzen. Anissamen über das Gemüse streuen. Hähnchenteile auf das Gemüse legen, salzen und pfeffern. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und halbieren. Eine Hälfte auspressen und den Saft auf das Blech gießen, die andere Hälfte in Scheiben schneiden und auf das Blech legen. Pastis und 100 ml Wasser dazugießen. Zum Schluss einen großzügigen Schuss Olivenöl über alles geben. Die Flüssigkeiten sollten halbwegs gleichmäßig auf dem Backblech verteilt sein. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze ungefähr 35 Minuten lang im Ofen backen.

