

ELISABETH RAETHER

---

Das Beste vom  
**WOCHENMARKT**

---

NEUE FRISCHE UND SAISONALE REZEPTE AUS DEM  
ZEIT  MAGAZIN

**riva**

# VORWORT

Die Rezepte aus diesem Buch stammen aus den vergangenen drei Jahren, aus der Zeit also, als ich mich schon ein bisschen daran gewöhnt hatte, Kochkolumnistin des *ZEITmagazins* zu sein. Denn vorweg muss ich eins sagen: Das Dasein als Kochkolumnistin, das ich nun schon seit 2011 führe, ist ein seltsames.

Ich wurde für diesen Job nicht geboren, wusste lange nicht einmal, dass er existiert. Ich bin eher zufällig in dieses Geschäft geraten, oder sagen wir es einfach, wie es ist: Niemand anderes wollte diese Arbeit machen. Dabei wäre jeder andere außer mir auch geeignet gewesen, denn das Prinzip der Kolumne sollte ja sein, dass eben kein Experte Lektionen erteilt, sondern jemand einfach gern draufloskocht. Aber genau da lag wohl der Haken. Denn, klar, fast jeder isst gern, aber meine Beobachtung ist, dass das Essen-machen gar nicht so viele Leute mögen, wie man angesichts der Flut an Kochbüchern, -shows und -blogs meinen könnte.

Die meisten Kochbücher sind zum Beispiel nur zum Angucken und Herumliegen gemacht. Nur ein Bruchteil der Rezepte, die sich in einer durchschnittlichen Privatbibliothek befinden, wird jemals nachgekocht. Ganz zu schweigen von denen, die in den weltumspannenden Datenbanken auf Kochwebsites lagern. (Ich hatte dazu mal eine alternative Kochkolumnenidee: Rezepte, die ich nie gekocht habe und niemals kochen werde.) Viele Leute finden das Kochen lästig und vor allem überflüssig, was es ja in gewisser Weise angesichts der vielen Industrieangebote auch ist, die einem das Gefühl geben, man verschwende schon seine Zeit, wenn man seinen Apfel vor dem Essen selbst zerteilt.

Ich habe also den Job angenommen, die Kochkolumne im *ZEITmagazin* zu schreiben, ohne so recht zu wissen, worauf ich mich einlasse. Offen für alles, aber einigermaßen planlos. Nun kann ich sagen: So eine Kolumne hat persönlichkeitsverändernde Wirkung. Wenn man jede Woche eine Kolumne schreibt, begleitet sie einen bei fast allem, was man tut. Ich nehme an, den Auto-, Garten- und Fitnesskolumnisten geht es ähnlich, und gar nicht auszudenken, wie es den Kolumnisten geht, die über das Leben im Allgemeinen schreiben. Jeder Gedanke, jede Beobachtung, jede Begegnung muss daraufhin untersucht werden, ob sich eine Kolumne daraus stricken lässt.

Wenn man über Essen schreibt, dreht sich also das ganze Leben ums Essen. Es gibt kein unschuldiges Vor-sich-hin-Essen mehr, kein gedankenverlorenes Wandeln zwischen Supermarktregalen. Das ist also mein Schicksal. Immerhin: Ich habe seither nicht (kaum) zugenommen.

Aber das Essen prägt meinen Blick auf alles. Bin ich auf Reisen, lautet die wichtigste Frage: Wie ist das Essen? Ich habe schon lange keinen Urlaub mehr in einem Land gemacht, in dem die Esskultur nicht ganz so wichtig ist, und ich schäme mich dafür ein bisschen. Denn ich finde, Großbritannien zum Beispiel ist eigentlich ein wahnsinnig interessantes Land. Ich denke daran, was ich am nächsten Tag essen werde und was ich am Tag zuvor gegessen habe. Wenn ich aufwache, denke ich daran, was ich frühstücke, obwohl ich eigentlich jeden Morgen das Gleiche frühstücke. Manchmal denke ich im Sommer daran, was ich im Winter essen werde, und andersherum. Essen, essen, essen.

Dazu muss man sagen, dass ich in einem Beruf arbeite, im Bereich des hochseriösen Journalismus nämlich, in dem man über Essen so wenig redet wie über Sex. Jeder tut es, hoffe ich zumindest, jeder weiß, dass der andere es tut, aber man tauscht sich darüber wenn überhaupt nur in Andeutungen aus. Regelmäßig passiert es aber, dass Kollegen mich auf dem Flur oder im Konferenzraum flüsternd beiseite nehmen und mir von der herrlichen Zitronenpasta (Seite 202) oder dem Himbeerkuchen (Seite 88) vorschwärmen. Manchmal schicken sie mir am Wochenende auch Handfotos von ihren Erfolgen.

Ich selbst habe mich an mein Gefräßigsein gewöhnt und versuche nicht, es zu verbergen. Euphemistisch nenne ich es: bewusstes Essen.

Zum Kochkolumnistinnendasein gehört auch, dass es ein etwas exotischer Beruf ist, der sofort alle möglichen Fragen aufwirft. Kochst du das etwa alles selbst, was du auf deiner Seite vorstellst? Das ist die mit größtem Abstand häufigste Frage. Antwort: Ja, natürlich! Und so viel Arbeit ist es ja nun nicht, im Prinzip koche ich zwei- bis dreimal die Woche. Das Gute ist ja: Ich darf die Gerichte auch aufessen, nachdem ich sie gekocht habe. Und wie oben erwähnt, gibt es bei mir selten mal etwas, das lange Vorbereitung bräuchte. Jedenfalls kein Vergleich zum handwerklichen Aufwand, den die traditionellen Küchen verlangen. Aber das ungläubige Fragen sagt einiges über den Blick auf Essen und Kochen in unserer Gesellschaft: Es wird sehr, sehr viel darüber geredet, es wird sehr viel theoretisiert, es werden sehr viele Ratschläge gegeben – wenn ich dieses Buch als Ratgeber vermarkte und das Ganze im Ton etwas apodiktischer wäre, könnte ich wahrscheinlich gleich 10.000 Stück mehr verkaufen. Und es wird ja in unserer Gesellschaft auch sehr viel und ständig gegessen, immerhin

ist die Mehrheit der Menschen in diesem Land übergewichtig. Aber das Widersprüchliche ist: Es wird sehr wenig Zeit mit Essen und Kochen verbracht. Alles muss immer sehr schnell gehen. So wird Kochen und Essen verdrängt von anderen Tätigkeiten, die wichtiger erscheinen, oder zumindest weniger repetitiv sind.

Dabei ist Kochen ja auch bei täglicher Wiederholung eine schöne Tätigkeit, ein Genuss, bevor man auch nur einen Bissen probiert hat. Man kann sich auf das Essen freuen, seine Nase in Gewürzdosen halten, die eigenartige Schönheit von Gemüse bestaunen, man kann seinen Gedanken nachhängen, sich unterhalten, kann Musik hören, in den Ofen gucken und den Verwandlungen zusehen, die sich dort ereignen. Ich gehöre außerdem zu den Köchen, die auch ständig aus dem Topf probieren und natürlich meistens schon einen sogenannten Kochwein trinken. Und ehrlich gesagt, so richtig anstrengend ist das Kochen nun auch wieder nicht, wenn man nicht gerade eine Sau entbeint oder Ähnliches.

Was hat sich verändert, seit 2014 der erste Band mit Rezepten meiner Kolumne als Buch erschienen ist?

Es gibt mehr Kuchen. Obwohl ich kein Talent fürs Backen habe – mir fehlt leider der Wille zur Präzision und Ordnung, habe ich es immer und immer wieder probiert. Inzwischen bekomme ich sehr passable Kuchen hin. Ich werde für meine Mühe fürstlich entlohnt, denn ich darf, was man nur darf, wenn man selbst backt: erstens rohen Kuchenteig naschen und zweitens den Kuchen essen, wenn er noch warm ist. Mein größter Backerfolg ist die Birnentarte auf Seite 112. Sie gelingt immer, sieht elegant aus und schmeckt so gut, dass ich sie in der Woche, in der ich sie entdeckt habe, gleich dreimal gebacken habe.

Weiterhin bleibt es oft vegetarisch in meiner Küche, aber ich sage es mal so: an den richtigen Stellen vegetarisch. Das heißt, es wird nicht unnötigerweise Normalfleisch verschlungen, sondern Fleisch als kostbares Geschenk behandelt, auf das man achtgibt wie auf ein teures Parfüm. Es gibt einen üppigen Schweinebraten, asiatisch, scharf, süß und saftig (Seite 40), eine unglaublich aromatische Lammschulter mit viel Knoblauch (Seite 26), ein schlichtes, knuspriges Brathuhn (Seite 92).

Einige Schmortöpfe sind dabei – Lamm mit Pflaumen (Seite 142), ein Biergulasch (Seite 216). Denn ich denke, Schmoren ist immer noch die bequemste und also beste Garmethode: Während es stundenlang köchelt, ruht der Koch sich aus. Es gibt viel Italienisches: Parmesan-Spinatknödel (Seite 22) und Crostini (Seite 172) und natürlich einige Risotto- und Pastarezepte, wie soll man davon jemals genug haben. Dazwischen findet man ein bisschen was Französisches wie Eier in Rotweinsoße (Seite 200) und ein kleines Käsegebäck (Seite 30), das man zum Aperitif isst.

Gewürze kommen zum Einsatz, für die Currys, aber nichts, was zu verrückt wäre. Denn, falls man sich an dieser Stelle fragt, wie so eine eklektische Auswahl zustande kommt: Die wichtigste Gemeinsamkeit der Gerichte in diesem Buch ist, dass sie mir schmecken. Ja, so ist es, man muss nicht drumherum reden. Aber es gibt noch eine Gemeinsamkeit, von der Sie als Leser vielleicht mehr haben: Die Gerichte sind, ich verspreche es, leicht zuzubereiten.

Sie sind vielfach ausprobiert worden, von mir selbst natürlich, von oben erwähnten Kollegen, aber auch vom strengen *ZEIT*-Leser, der mir keine Unaufmerksamkeit durchgehen ließe. Normalerweise sind meine Leser aber sehr freundlich und auch geduldig mit mir. Dafür möchte ich ihnen an dieser Stelle danken: für Ermutigung, Lob und Liebe. Nichts wäre diese Kolumne, wenn nicht ab und zu mal jemand sich trauen würde, mich beim Wort zu nehmen, und die Rezepte auch nachkocht.

# FRÜHLING







# RISOTTO MIT KRÄUTERN

Zutaten für 2 Personen

Für den Fond

je 1 Zweig Rosmarin, Lorbeer und Salbei

Grün von 1 Bund Frühlingszwiebeln

1 l Wasser, Salz

Für den Risotto

Weiß von 1 Bund Frühlingszwiebeln

etwas Olivenöl

150 g Risottoreis

Salz

100 ml Weißwein

Pfeffer

70 g frische Kräuter wie Kerbel, Bärlauch, Basilikum, Koriander, Schnittlauch u. a.

50 g Butter

50 g Parmesan

Schauen Sie YouTube-Kochtutorials. Auch oder vor allem dann, wenn Sie gar nicht vorhaben, etwas zu kochen. Die beruhigende Wirkung ist immens. All die schlechten Nachrichten – ganz weit weg plötzlich. Ich lege Ihnen den japanischen Kanal »Cooking with Dog« ans Herz. Darin kocht eine Frau köstliche Dinge, von denen ich noch nie vorher gehört habe, während neben ihr ein leicht verwirrt aussehender Pudel sitzt. Zu meinen Favoriten gehört auch der Channel eines Italieners, von dem man meist nur einen dicken Arm und stark behaarte Finger sieht. Manchmal ruft er: »Profumo incredibile!« Bei ihm habe ich gelernt, dass man aus Kräutern einen Fond kochen kann, der sich sehr gut für die Zubereitung eines Kräuterrisottos eignet. In Italien wachsen offenbar Kräuter, die es hier nicht gibt, *bruscandoli*, *carletti*, *asparagine* heißen sie. Ich verwende gewöhnliche Kräuter, die auf dem Markt jetzt zum Frühlingsanfang wieder angeboten werden: Kerbel, Koriander, Schnittlauch, Bärlauch.

Für den Fond werden die Zweige von Rosmarin, Lorbeer und Salbei und das Grün der Frühlingszwiebeln in einen Topf gegeben, Wasser und 1 Prise Salz hinzufügen. Wasser zum Kochen bringen, alles ½ Stunde lang zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Der Fond wird am Ende etwas bitter, was man aber im Risotto nicht schmeckt.

Für den Risotto das Weiß der Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Reis hinzugeben. 5 Minuten lang unter Rühren die Reiskörner toasten. Das Weiße der Frühlingszwiebeln dazugeben sowie etwas Salz. Weiterdünsten. Mit Wein ablöschen. Wenn die Flüssigkeit verdampft ist, gießt man vom Kräuterrisotto eine oder zwei Kellen dazu. Einkochen lassen, dabei rühren. Sobald keine Flüssigkeit mehr im Topf ist, wieder zwei Kellen vom Fond dazugießen. Den Vorgang wiederholt man so oft, bis die Reiskörner weich sind, was 20 Minuten dauert. Am Ende sollte der Risotto cremig sein, also die Flüssigkeit eingekocht. Nachsalzen und pfeffern. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken und unterrühren, ebenso Butter und geriebenen Parmesan.







# PETERSILIENSALAT MIT SPECK

Zutaten für 2 Personen

220 g Pancetta oder Speck  
100 g glatte Petersilie  
1 Zitrone  
½ kleine rote Zwiebel  
50 g Parmesan

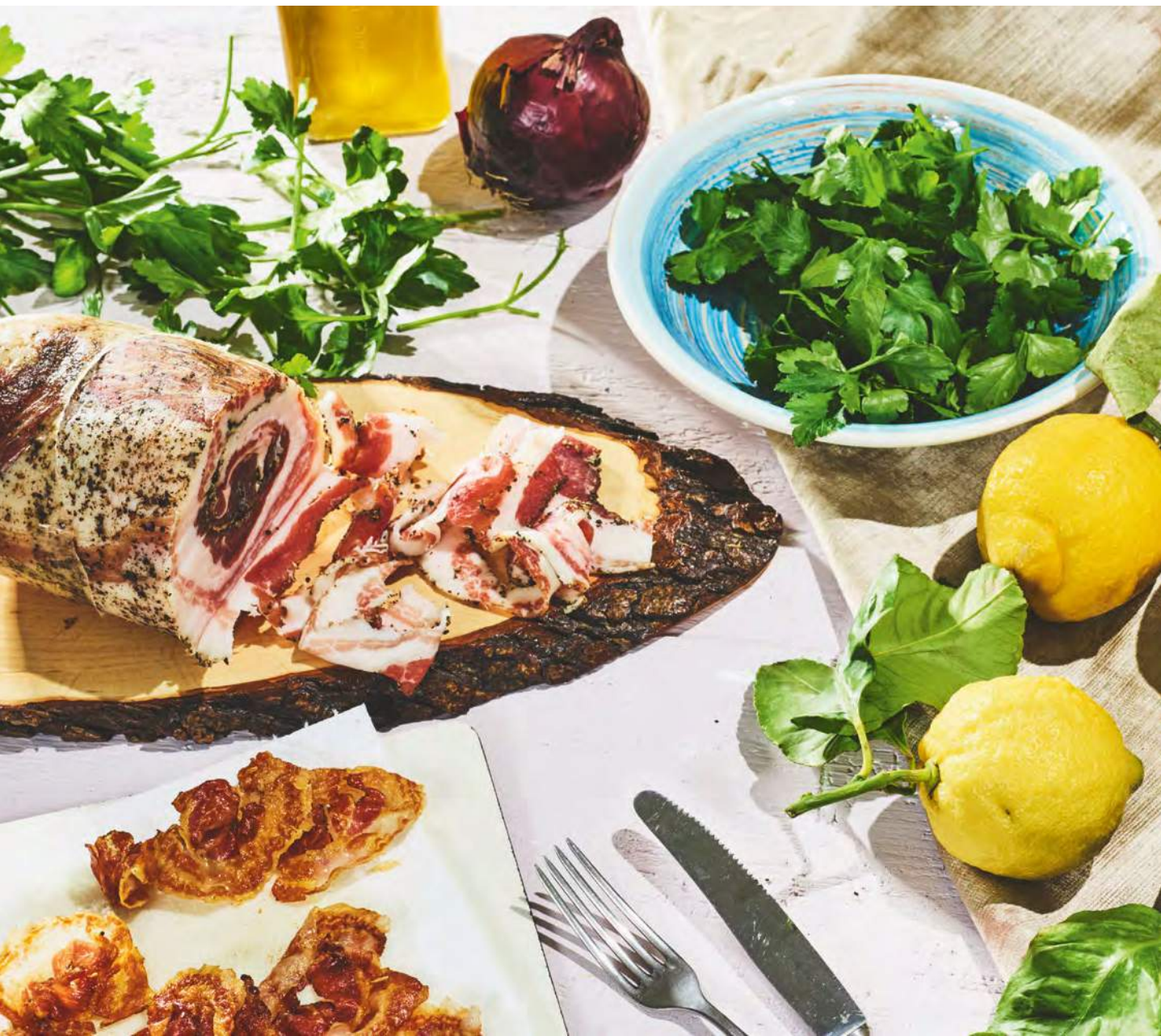
Salz  
schwarzer Pfeffer  
Olivenöl

Frische Kräuter sind in deutschen Küchen inzwischen nicht mehr nur Dekoration, sondern eine ernst zu nehmende Zutat. Ich glaube, das verdanken wir dem Londoner Superstarkoch Ottolenghi. Ich finde ihn auch sehr inspirierend, aber die Zutaten, die man für seine Rezepte braucht, sind so zahlreich und ungewöhnlich, dass man nach dem Kochen immer nicht so recht weiß, wohin mit dem Rest. Er sollte als Nächstes bald mal ein Kochbuch für die ganzen Zutaten schreiben, die übrig bleiben, wenn man eins seiner Rezepte ausprobiert hat.

Ich war also neulich etwas ratlos mit meinem Strauß Petersilie, der, weil ich ihn im Asialaden gekauft hatte, so groß war, dass ich kaum noch in meine Küche kam (sie ist recht klein). Also habe ich ein bisschen recherchiert und bin darauf gestoßen, dass man aus Petersilie auch Salat machen kann. Eigentlich eine naheliegende Idee, jeder kennt Taboulé. Doch dieser Petersiliensalat schmeckt ganz anders, gar nicht nach Hasenfutter, was vielleicht am Speck liegt.

Den Speck also in dicke Würfel schneiden (Scheiben sind auch in Ordnung). Man kann alternativ Pancetta nehmen, die italienische Variante, die hat noch etwas mehr Fett. In einer Pfanne braten, bis das flüssige Fett ausgetreten ist und der Speck knusprig wird. Das dauert ungefähr 12 Minuten. Auf einen mit Küchenpapier bedeckten Teller legen und abtropfen lassen.

Petersilien waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stängeln zupfen, in eine Salatschüssel geben. Die Zitrone in Scheiben von ½ cm Dicke schneiden, dann die Schale und die weiße Haut entfernen und die Scheiben schließlich vierteln. Zur Petersilie geben. Die Zwiebel schälen, sehr fein schneiden, ebenfalls dazugeben. Parmesan in die Schüssel reiben. Den Salat mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, etwas Olivenöl darübergießen. Zum Schluss den Speck hinzufügen und alles vermengen.



# SCHARFE KRÄUTERSOSSE

## »ZHUG«

Zutaten für 3 Personen

1 TL schwarze Pfefferkörner  
1 TL Kreuzkümmelfrüchte  
½ TL Kardamomsamen  
2 Bund frischer Koriander

2 Knoblauchzehen  
½ kleine frische rote Chili  
8 EL Olivenöl

Es gibt, Gewürze betreffend, einen Richtungsstreit unter Experten: Ist es besser, Gewürze gemahlen zu kaufen, oder sie selbst zu mahlen? Ich räume ein, dass es im Prinzip egal ist. Machen Sie, lieber Leser, einfach, was Sie für richtig halten. Es spricht aber einiges dafür, Gewürze selbst im Mörser zu zerstoßen. Man kauft gemahlene Gewürze ja vor allem, um Zeit zu sparen. Die Frage ist aber: Für was will man all die Zeit denn eigentlich verwenden, die man spart, wenn man Fertigprodukte isst? Ich will sagen: Gewürzermahlen ist eine schöne Tätigkeit, bei der man z. B. seinen Gedanken nachhängen kann.

Außerdem sind gemahlene Gewürze oft verunreinigt, nämlich mit Salmonellen. Das weiß ich, weil ich aus Angstlust manchmal die vom Bundesamt für Verbraucherschutz betriebene Website lebensmittelwarnung.de besuche. Und dann wäre da noch der Geschmack. In dieser Kräutersoße spielen Gewürze eine wichtige Rolle und die Zubereitung verlangt so wenig Arbeit, dass man das mit dem Mörsern einmal ausprobieren könnte. Kardamom-

samen findet man im Biomarkt, Kreuzkümmelfrüchte, auch Kumin genannt, am Gewürzstand auf dem Markt, in arabischen und türkischen Läden und natürlich im Internet.

Gewürze in der Pfanne ohne Fett rösten. Abkühlen lassen und im Mörser fein mahlen. Koriander waschen, Blätter abzupfen, Stiele klein schneiden. Stiele und Blätter in eine hohe Schüssel geben. Knoblauchzehen schälen. Die Chilihälfte von Kernen befreien und waschen. Gewürze, Knoblauchzehen, Chilischote und Olivenöl zum Koriander geben und alles pürieren. Wenn die Soße zu trocken wird, mehr Öl hinzufügen.

Ich glaube, es gibt in jeder Küche der Welt eine Soße aus frischen Kräutern; diese kommt nach allem, was ich weiß, aus dem Jemen. Sie schmeckt zu gegrilltem Lamm und Rind, zu gegrilltem Gemüse, Spiegelei und Omelette und als Dressing mit etwas Zitronensaft zu geriebenen Karotten.







# KALB MIT SALSA VERDE

Zutaten für 4 Personen

1 kleine Zwiebel  
1 Karotte  
800 g Kalbsnuss  
1 Lorbeerblatt  
etwas abgeriebene Bio-Zitronenschale  
ein paar Stängel Petersilie  
3 Pimentkörner  
Salz  
5 Pfefferkörner  
1/8 l Weißwein

Für die Salsa Verde  
2 große Bund Petersilie  
4 Anchovis  
4 Essiggürkchen  
1 hart gekochtes Ei  
etwas Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

Wenn man ein Stück Fleisch in einem Fond kocht, kann man nebenher anderes tun, Zeitung lesen, googeln, auf dem Balkon Zigaretten rauchen (Letzteres ist aber ungesund, falls Sie es noch nicht mitbekommen haben): Denn die heiße Brühe erledigt die ganze Arbeit. Eine Kalbsnuss, ein zur Keule gehörendes mageres Stück, bekommen Sie nicht abgepackt im Supermarkt. Diese Zutat habe ich mit Absicht so gewählt, damit Sie mal wieder bei Ihrem Metzger vorbeischauen. Klar, Rewe ist praktisch und hat ja jetzt auch eine Feinschmeckerecke, aber trotzdem wissen die Leute dort oft nicht, was sie eigentlich verkaufen. Ein Metzger dagegen lässt sich gern in ein Gespräch verwickeln und kennt viele Rezepte jenseits aktueller Food Trends. Meiner hat gesagt, dass die Kalbsnuss am besten so zubereitet wird:

Die Zwiebel schälen, Karotte putzen, schälen und in drei bis vier Stücke schneiden. Zwiebel, Karotte, Lorbeerblatt, Zitronenschale, Petersilienstängel, Piment, 1 Prise Salz, Pfefferkörner, Weißwein und

Wasser in einen Topf geben, und zwar von Letzterem so viel, dass das Fleischstück bedeckt ist. Das gibt man aber noch nicht dazu, zunächst wird der Fond aufgekocht, dann die Temperatur heruntergeschaltet. Dann erst kommt das Fleisch in den Topf. Die Brühe sollte während der Garzeit – 1 Stunde und 15 Minuten – nicht kochen, sondern nur ein wenig blubbern. Bei größeren Stücken verlängert sich die Garzeit. Die Garprobe geht so: Mit einer Fleischgabel einstechen – wenn das Fleisch leicht von der Gabel rutscht, ist es fertig. (Hat man während des Kochvorgangs ab und zu den Schaum von der Brühe abgeschöpft, kann man sie z. B. für eine Suppe weiterverwenden.) Das Fleisch aufschneiden und mit der Salsa Verde servieren. Dafür die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und diese hacken. Anchovis und Gürkchen ebenfalls hacken. Das Ei pellen und auch hacken. Die vorbereiteten Zutaten mit Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



# PASTA MIT RICOTTA UND SPINAT

Zutaten für 2 Personen

Salz  
30 g Parmesan  
130 g Ricotta  
Pfeffer

160 g kurze Pasta  
300 g frischer Spinat  
etwas Olivenöl  
1 Stück Butter

Bei einer kalifornischen Fast-Food-Kette wurde der erste Roboter eingestellt, der Burger brät. Er heißt Flippy und sein Job ist es, die Fleischfladen im Bratfett zu wenden. Der Hersteller entwickelt derzeit noch andere Roboter, die dann an der Fritzeuse arbeiten, Zwiebeln schneiden und Ähnliches tun sollen. Nur die ganz blöden Jobs also, versichert die Firma, was die Leute, die diese Arbeit im Moment noch erledigen, sicher gern hören. Ich möchte damit sagen: Wir sollten die Zeit genießen, in der wir noch in Ruhe unwirtschaftliche Dinge tun können wie z. B. Spinat waschen. Jetzt nervt es noch, was vor allem am Sand liegt, der sich nie ganz wegwaschen lässt und meist zwischen den Zähnen knirscht, woraufhin der Koch sich bei Tisch Vorwürfe anhören muss. Aber in ein paar Jahren wird ein Roboter Ihren Lieben das Abendessen servieren und Sie werden sich daran erinnern, wie schön es doch war, als Ihre Hingabe mit nörgeliger Selbstverständlichkeit zur Kenntnis genommen wurde, was ja immerhin die Definition von Familienleben ist.

Dieses Pastarezept lebt von der bekannten, aber unschlagbaren Kombination aus Spinat und Ricotta. Zunächst setzt man leicht gesalzenes Wasser für die Pasta auf. Während man es zum Kochen bringt, den Parmesan reiben und den Ricotta mit 2 EL von dem Kochwasser und dem Parmesan glatt rühren. Pfeffer dazugeben. Wenn das Wasser kocht, die Pasta hineingeben und darin nach Packungsangabe al dente kochen. Inzwischen Spinat putzen und waschen, in Olivenöl in einer Pfanne dünsten, bis die Blätter in sich zusammenfallen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. 2 Minuten vor Ende der Garzeit die Nudeln aus dem Wasser nehmen, zusammen mit etwas Kochflüssigkeit in die Pfanne geben. Ricotta-Parmesan-Mischung und Spinat unterrühren. Das Ganze etwas andicken lassen. Wenn es zu trocken erscheint, noch mal etwas Kochwasser dazugeben und einkochen lassen. Vor dem Servieren ein kleines Stück Butter unterrühren. Eventuell nachsalzen.







# ITALIENISCHE SPINATKNÖDEL (MALFATTI)

Zutaten für 2 Personen

700 g frischer Spinat  
1 Knoblauchzehe  
etwas Olivenöl  
Salz  
250 g Ricotta  
80 g Parmesan

1 Ei  
Pfeffer  
Muskat  
100 g Mehl (plus etwas mehr zum  
Verkneten)  
ca. 40 g Butter

Die Schauspielerin Frances McDormand, Ende fünfzig, sagte einmal in einem Interview: »Erwachsensein gilt heute nicht mehr als erstrebenswert.« Sie meint natürlich uns Frauen, die wir aussehen sollen und wollen wie 15-Jährige und nicht wie die lebenserfahrenen Frauen, die einige von uns eben sind. Ich hoffe aber, dass Frances McDormand auch die Infantilisierung der Gemüsetheke meint. Warum ist Gemüse heute winzig wie Kinderspielzeug? Wer hat uns weismacht, dass es besser wäre, harmlose Blättchen namens Baby-Spinat aus der Tüte zu essen statt der dunkelgrünen, ledrigen, runzeligen, erdigen Lappen, die doch so gut schmecken? Die einfache Antwort darauf ist die, dass es mühsam ist, Spinat zu waschen. Man muss die Blätter von Stielen und Wurzeln befreien, dann legt man sie in eine Schüssel mit kaltem Wasser. Das Wasser wechselt man ein- oder zweimal, bis die Erde abgewaschen ist. Für diese italienischen Knödel, genannt Malfatti, wird der Spinat wie folgt weiterverarbeitet: Die Blätter 5 Minuten lang in kochendem Wasser garen. Abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen,

mit der Hand das Wasser ausdrücken. Dann die Blätter fein hacken. Den Knoblauch schälen und andrücken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Knoblauchzehe dazugeben und den Spinat im Öl kurz schwenken. Salzen und die Knoblauchzehe entfernen. Parmesan reiben. In einer Schüssel Spinat, Ricotta, 60 g Parmesan, Ei, Salz, Pfeffer und Muskat vermengen. Mehl einarbeiten, sodass ein Teig entsteht. Mit bemehlten Händen Knödel von 2 bis 3 cm Durchmesser formen. In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Malfatti hineingeben. Sie sind gar, wenn sie nach oben steigen, nach ungefähr 5 Minuten.

Man kann die Malfatti so servieren, mit geriebenem Parmesan. Oder mit einer schnellen Soße: In einer Pfanne (man kann die nehmen, in der man den Spinat erhitzt hat) die Butter zerlassen, eine Kelle vom Kochwasser der Malfatti dazugeben, etwas Parmesan hineinreiben und die Soße kurz einkochen, bis sie cremig ist.



# LAMMKARREE MIT FRISCHEN KRÄUTERN

Zutaten für 4 Personen

etwas Olivenöl  
1 kg Lammkarrees mit Knochen  
1 Bund Minze  
1 Bund Schnittlauch

1 Bund Petersilie  
Pfeffer  
Salz  
6 TL scharfer Senf

Es folgt eine Anleitung, wie Sie Ihr Zuhause im Handumdrehen in ein türkisches Grillhaus verwandeln können. Noch Tage später wird Sie beim Nachhausekommen der Duft von gebratenem Lammfleisch begrüßen. Das Rezept stammt allerdings von einem dieser Edelschweinebauern, deren Memoiren derzeit den Buchmarkt dominieren. Das Buch heißt *Ginger Pig*, und das Rezept enthält viel Fleisch und viele Kräuter, was meiner Idee einer ausgewogenen Ernährungsweise sehr nahekommt. Ich ahne schon, dass einige Leser das anders sehen werden. Aber bitte lasst uns nicht streiten, liebe Freunde. Wer kein Fleisch mag und schon gar kein Lamm, der blättere einfach weiter und freue sich über die Rezepte mit Radieschen und Erdbeeren, die dieses Buch auch enthält.

Backofen auf 220 °C vorheizen. Das Öl in einer Pfanne mit schwerem Boden erhitzen, die Lammkarrees darin kurz von beiden Seiten anbraten, damit das Fleisch etwas Farbe annimmt. Am besten gibt man nicht alle Karrees auf einmal in die Pfanne, sondern nur so viele, dass der Boden be-

deckt ist. Das angebratene Fleisch in eine Auflaufform legen und 8 bis 10 Minuten lang im Ofen garen (dann ist es innen noch rosa). Im Kochbuch wird die Kräutermischung, die zu dem Fleisch serviert wird, Kruste genannt. Aber im Grunde handelt es sich um eine Art frischer Soße, die zum Schluss kurz mitgegart wird. Kräuter waschen und trocken schütteln. Von Minze und Petersilie die Blättchen abzupfen und diese zusammen mit dem Schnittlauch sehr fein hacken, mit Pfeffer und Salz vermengen. Den Senf unterrühren. Scharfer Senf eignet sich, oder man verwendet zur Hälfte süßen Senf. Karrees aus dem Ofen nehmen, jeweils etwas von der Kräutermischung daraufdrücken. Das Ganze noch mal 3 Minuten lang im Ofen backen. Man kann dazu Bulgur essen, unter den man etwas Butter, geröstete Pinienkerne und ein paar gehackte Rosinen rührt. Oder ein Kartoffelgratin, so wie unser Fotograf es tut.







# LAMMSCHULTER AUS DEM OFEN

Zutaten für 3 Personen

1 Knoblauchknolle  
1,5 kg Lammschulter mit Knochen  
8 kleine Kartoffeln  
6 Karotten  
6 Zwiebeln  
1 Bund Thymian  
Salz  
Pfeffer

150 ml Weißwein  
300 ml Wasser

Für die Soße  
1 Bund Minze  
4 EL Essig  
1 EL Zitronensaft  
2 TL Zucker  
1 Prise Salz

Manchmal habe ich die Befürchtung, ich könnte mich langsam in einen einfältigen Vielfraß verwandeln, der in jeder Lebenssituation denkt: Okay, aber was gibt es zu essen? Ich werde die höchsten Feiertage der Christenheit jedenfalls in der Küche verbringen. Diese Lammschulter zuzubereiten ist zwar nicht arbeitsintensiv, dauert aber einige Stunden. Man wird belohnt mit Fleisch, das so zart ist, dass man es mit der Hand vom Knochen lösen kann. Der Braten ist nichts für Menschen, die im Herzen Vegetarier sind und nur aus Gewohnheit Fleisch essen. Jeder Bissen schmeckt anders, weil das Fleisch sehr durchgewachsen ist. Und das Schulterblatt sieht so aus, wie man sich sein eigenes vorstellt. Anmutung und Geschmack schrecken offenbar so viele Leute, dass die Lammschulter heute nicht mehr besonders beliebt ist und wenig kostet (viel weniger als die Keule). Das Obelixhafte der Mahlzeit wird noch unterstrichen, wenn man das dunklere Fleisch eines Lammes verwendet, das im vergangenen Frühjahr geboren wurde, also fast schon ein Jungschaf ist.

Den Ofen zunächst auf 190 °C vorheizen. Knoblauchknolle quer aufschneiden (falls Sie frischen Knoblauch verwenden: längs halbieren), damit das Fleisch einreiben. Kartoffeln waschen, schälen und eventuell halbieren. Die Karotten putzen, schälen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und nach Belieben halbieren. Thymian waschen und trocken schütteln. Knoblauch, Gemüse und Thymian in eine Auflaufform legen, das Fleisch daraufsetzen, salzen und pfeffern. Weißwein und Wasser dazugießen. Die Form mit Alufolie umwickeln und in den Ofen stellen. Nach 30 Minuten auf 150 °C schalten. Die Lammschulter 3,5 Stunden weitergaren. Die Alufolie entfernen und die Auflaufform weitere 45 Minuten im Ofen lassen: So bekommt das Fleisch eine Kruste. Dazu passt eine kalte Minzsoße, wie sie in England zu Lammfleisch gegessen wird. Die Minze waschen, trocken schütteln. Minzblättchen abzupfen, diese fein hacken, mit Essig, Zitronensaft, Zucker und Salz vermengen und abschmecken. Die Soße ungefähr 1 Stunde lang durchziehen lassen.



# RHABARBERMARMELADE

## Zutaten

500 g Rhabarber  
Mark ½ Vanilleschote  
250 g Gelierzucker (2 : 1)

Es gab mal eine Kochkolumne in einem Magazin, die hieß »Nur drei« oder so ähnlich. Das waren sehr schöne Rezepte, für die man allerdings immer mindestens zehn Zutaten brauchte. Es ging eben um die Idee, dass man wenige Zutaten braucht, weshalb sieben Zutaten einfach nicht mitgezählt wurden. So ist es oft beim Thema Essen: Der schöne Gedanke ist stärker als die Wirklichkeit. Ein Tee heißt natürlich nicht Kirscharomatee, sondern Kirschtee. Ich verstehe allerdings nicht ganz, warum Essen überhaupt romantisiert werden muss: Macht doch auch so Spaß. Die Lebensmittelproduzenten haben mit falscher Romantik jedenfalls viel Vertrauen verspielt. Während das Essen heute so sicher ist wie nie zuvor, traut niemand mehr den Herstellern über den Weg.

Für diese Rhabarbermarmelade braucht man wirklich nur drei Zutaten. Andererseits: Was sollte man in Marmelade auch sonst noch hineinmischen? Wenn man seine Marmelade zu Hause am Herd

selbst herstellt, kann man im Gegensatz zu den industriellen Produzenten ja sehr gut auf Kaliumsorbat und gehärtetes Palmöl verzichten. Ein paar Erdbeeren könnte man hinzufügen oder auch Himbeeren. Vor allem wenn man nur sehr sauren Rhabarber findet, ist das eine gute Idee.

Zunächst den Rhabarber putzen, in 1 cm große Stücke schneiden und in einen Topf geben. Vanillemark und Gelierzucker hinzufügen. Einige Stunden ziehen lassen (oder nach Packungsangaben des Gelierzuckers zubereiten). Die Rhabarber-Zucker-Mischung aufkochen, 5 Minuten kochen lassen, mit dem Stabmixer pürieren und dann heiß in saubere Schraubgläser abfüllen. Gläser auf den Kopf stellen, sodass ein Vakuum entsteht. Das ist sicher nicht die ganz korrekte Art, Marmelade abzufüllen, denn nichts daran ist steril, aber bei mir funktioniert es und bei Ihnen, liebe Leser, sehr wahrscheinlich auch.