

nordic family
kitchen



MIKKEL KARSTAD
FOTOS ANDERS SCHØNNEMANN

nordic family
kitchen

REZEPTE AUS DER NORDISCHEN NATURKÜCHE

PRESTEL

MÜNCHEN • LONDON • NEW YORK

6	Vorwort
8	Aus dem Garten
30	Frühstück
50	Backen
78	Vom Strand
108	Eier
128	Mittagessen
160	Aus dem Obstgarten
182	Pasta
204	Abendessen
228	Aus dem Wald
252	Index

Vorwort

Essen und Mahlzeiten haben in meinem Leben und im Leben meiner Familie schon immer eine besondere Rolle gespielt. Meine Mutter nahm sich stets Zeit zum Kochen und verwendete möglichst gute Zutaten, aus denen sie wunderbare Gerichte zubereitete. So probierte ich bereits als Kind die unterschiedlichsten Dinge und entwickelte eine gesunde Neugier, Neues kennenzulernen.

Mit 12 oder 13 bekam ich meinen eigenen „Abendessen-Tag“. Ich überlegte mir, was ich kochen würde und besorgen musste und verbrachte den ganzen Nachmittag mit der Zubereitung des Essens, das meine Mutter, ihr Mann und ich abends zusammen aßen. Dabei besprachen wir auch, was ich nächstes Mal besser machen könnte.

Dieses Interesse an Essen brachte mich in die Food-Szene. Und seit nunmehr 30 Jahren widme ich mich dem, was ich am meisten liebe: Menschen und Essen.

Durch meine Arbeit hat das Kochen bei mir einen besonderen Stellenwert. Doch auch privat tun meine Frau Camilla und ich alles, damit unsere Kinder Oscar, Alma, Konrad und Viggo möglichst viele verschiedene Lebensmittel kennenlernen. Unsere Reisen führen uns oft in Länder mit einer ausgeprägten und faszinierenden Esskultur. Sehr häufig gehen wir mit den Kindern auch in den Wald oder an den Strand, um Essbares in der Natur zu sammeln.

In Kopenhagen bauen wir selbst Gemüse und Kräuter an. Und wir haben einige Küken großgezogen, um morgens frische Eier zu haben. Auf diese Weise versuchen wir, bei unseren Kindern das Interesse für Lebensmittel zu wecken. Sie lernen, dass es völlig normal ist, Neues auszuprobieren und dass Kochen einer gewissen Vorbereitung bedarf und man die verwendeten Zutaten kennen sollte.

Manchmal finden sie es sicherlich anstrengend, wenn ich sage: „Heute gehen wir wieder in den Wald.“ Oder: „Probiert das hier mal!“ Aber ich merke, dass ich bei ihnen allen eine Begeisterung fürs Essen geweckt habe und sie gerne kochen, vor allem, wenn wir es gemeinsam machen und anschließend zusammensitzen, essen und reden.

In diesem Buch gibt es zahlreiche Rezepte – fürs Frühstück, für Mittag- und Abendessen, für stressige Tage und solche, an denen Sie Zeit und Muße haben, Zutaten in der Natur zu sammeln und über dem offenen Feuer zu kochen.

Das Entscheidende ist, dass Sie sich jeden Tag etwas Zeit zum Kochen nehmen, dass Sie sich die Mühe machen, ein gutes Essen zuzubereiten, hochwertige Zutaten aus der Region verwenden und – das ist besonders wichtig – mit Familie und Freunden gemeinsam essen.

Viel Vergnügen!

Mikkel





Aus dem
Garten



Lebensmittel selbst anzubauen und zu ernten und sie täglich beim Kochen zu verwenden, macht glücklich und zufrieden. Zudem ist es eine Möglichkeit, Kindern beizubringen, dass man auch in einer großen Stadt in gewisser Hinsicht autark sein kann. In unserem kleinen Garten bauen wir Gemüse und Kräuter an, und wir lieben es, Zeit in dieser Oase mitten im emsigen Treiben der Großstadt zu verbringen.

14
Holunderlimonade

16
Kräuterpesto

18
Gegrillte Ofenkartoffeln

22
Gebratener Hornhecht mit Kräutern

28
Holunder-Rosmarin-Pfannkuchen



Holunderlimonade

MIT KRÄUTERN

ERGIBT 2–2,5 LITER LIMONADE

(verdünnt)

15 frisch gesammelte Holunderblütendolden
3–4 Zweige Minze
3 Bio-Zitronen
600 g Zucker
2 Liter Wasser

Holunderblüten von den Dolden abschneiden, behutsam waschen und mit der Minze in eine Schüssel geben.

Zitronen in Scheiben schneiden und mit Zucker und Wasser in einen Topf füllen. Bis zum Siedepunkt erhitzen, dann Holunderblüten und Minze hinzugeben und Topf vom Herd nehmen. Bei Raumtemperatur abkühlen und 12 Stunden ziehen lassen.

Limonade direkt vor dem Servieren durch ein Sieb gießen, um größere Zitronen- und Kräuterteile zu entfernen. Mit etwas Wasser, frischen Minzblättern und Eiswürfeln servieren.

Mithilfe von Eisformen lässt sich aus dieser Limonade auch sehr gut Eis am Stiel für Kinder herstellen. Erwachsene können die Limonade mit Weißwein, Gin oder Wodka kombinieren.

Hält sich im Kühlschrank ca. 30–40 Tage.





Kräuterpesto

ERGIBT 1 GROSSES GLAS
(500 ML)

5 große Handvoll gemischte Kräuter
2 Scheiben Brot vom Vortag
25 g frisch geriebener Parmesan
300 ml Olivenöl
Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Kräuter mit kaltem Wasser abspülen und gut trocken schütteln. Harte Stängel entfernen. Kräuter in einen Standmixer geben und mit Brot, Parmesan, Olivenöl, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer pürieren.

Pesto in eine Servierschüssel füllen und zu Ofenkartoffeln (siehe Seite 18) oder zu gebratenem Hornhecht (siehe Seite 22) servieren.

Gegrillte Ofenkartoffeln

MIT KRÄUTERN, QUARK UND PARMESAN

ERGIBT 4 PORTIONEN

4 große Kartoffeln, mehlig
Salz und frisch gemahlener Pfeffer
200 ml Quark
3 EL Olivenöl
einige Zweige Kräuter sowie
2 Handvoll gemischte Kräuter
(*Rosmarin, Salbei, Majoran*)
40 g frisch geriebener Parmesan

Backofen auf 180°C vorheizen. Kartoffeln waschen und in eine Auflaufform legen. Etwas Salz daraufgeben und ca. 1 Stunde im Ofen backen, bis sie weich sind.

Inzwischen Quark mit 2 EL Olivenöl, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer verrühren. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Kartoffeln grob in Spalten schneiden und mit den Kräuterzweigen in einen geöffneten Grillguthalter (Wendebräter, Grillkorb) legen. Mit Olivenöl beträufeln und salzen. Grillguthalter verschließen und Kartoffeln über dem heißen Grill knusprig braun grillen.

Kartoffeln vom Grill nehmen und mit Quark, frischen Kräutern und frisch geriebenem Parmesan auf einem Teller anrichten. Mit etwas Olivenöl beträufeln und warm servieren, während der Käse schmilzt.









Gebratener Hornhecht mit Kräutern

ERGIBT 4 PORTIONEN

3–4 ganze Hornhechte (*je nach Größe*)

3 Handvoll gemischte Kräuter

(*Süßdolde, Bronzefenchel, Estragon*)

3 EL Olivenöl

Meersalz

Fische säubern und ausnehmen, mit kaltem Wasser gründlich sämtliches Blut entfernen. Mit einem Papiertuch trocknen und jeden Fisch in 3–4 Stücke schneiden. Diese auf einen Teller legen und mit Olivenöl beträufeln sowie mit gewaschenen Kräutern und Salz bestreuen.

Fisch von jeder Seite 3–4 Minuten in einer Grillpfanne braten, sodass er außen leicht knusprig ist und innen noch schön saftig.

Fisch auf Tellern anrichten, erneut Kräuter und etwas Salz darübergeben sowie mit Olivenöl beträufeln. Sofort servieren.

Dazu passen Kräuterpesto (siehe Seite 16) und gegrillte Ofenkartoffeln (siehe Seite 18) sowie gutes Brot.



