

ARS VIVENDI

SIMPLE

Kleiner Aufwand, grandioser Geschmack



DIANA HENRY





DIANA HENRY

SIMPLE

Kleiner Aufwand, grandioser Geschmack

ARS VIVENDI

Titel der englischen Originalausgabe

»Simple«

First published in Great Britain in 2016

by Mitchell Beazley, a division of

Octopus Publishing Group Ltd

Carmelite House

50 Victoria Embankment

London EC4Y 0DZ

Text copyright © Diana Henry 2016

Design and layout copyright © Octopus Publishing
Group Ltd 2016

Photography copyright © Laura Edwards 2016

All rights reserved.

The author has asserted her moral rights.

Für Lucy, in Liebe und Dankbarkeit

Deutsche Erstausgabe

1. Auflage Januar 2017

© 2017 by ars vivendi verlag

GmbH & Co. KG, Bauhof 1, 90556 Cadolzburg

Alle Rechte vorbehalten

www.arsvivendi.com

Deutsche Übersetzung: Margot Fischer

Lektorat: Simone Gerlach

Satz: Christine Richert, www.typoholica.de

Printed and bound in China

ISBN 978-3-86913-759-9



Inhalt

6	Vorwort
8	Eier
24	Salate
52	Toast
72	Hülsenfrüchte
92	Pasta & Getreide
122	Fisch
154	Ofengerichte
184	Koteletts & Würste
212	Hähnchen
234	Gemüse
276	Fruchtige Desserts
312	Andere Süßspeisen
330	Einkaufsleitfaden, Rezepthinweis
331	Register

Vorwort

Im Jahr 2004 schrieb ich ein Buch mit dem Titel *Cook Simple* voller Gerichte, die ich nach der Geburt meines ersten Kindes zu kochen begann. Mein Sohn schrie ständig. Also trug ich ihn stets mit mir herum und hatte die Hände nicht frei. Die raffinierten Gerichte, die ich zuvor so geliebt hatte, warf ich über Bord. Genau genommen aß ich wochenlang bloß Pizza aus dem Karton und fragte mich unter Tränen, ob ich es jemals wieder schaffen würde, zu kochen.

Allmählich begann ich, Ofengerichte zuzubereiten. Lange Garzeiten waren kein Problem, nur die Vorbereitung musste rasch gehen. Also kein Wok – zu viel Schnipselei – und selten ein Risotto. Ich freue mich sehr, dass viele Menschen *Cook Simple* als ausgesprochen hilfreich bezeichnen. Nicht, weil die Gerichte rasch fertig sind, sondern weil sie wenig Vorbereitung erfordern. Küchenmuffel und unsichere Köche verwenden es ebenso wie sehr Geübte.

Das Baby, das mich zur Änderung meiner Kochweise zwang, ist mittlerweile 17. Doch ich mache vor allem unter der Woche immer noch gerne Speisen mit geringem Aufwand, viele davon im Ofen. Mein Leben hat sich allerdings verändert. Ich schaffe nun auch wochentags Risotto, auch Fisch oder Fleisch gegrillt mit einem Relish oder aus der Pfanne mit einfachen Saucen. Manches – wie Dals oder Gerichte aus Hülsenfrüchten – kann vor sich hin köcheln, während ich anderes erledige. Ich fand es daher an der Zeit, meinem *Cook Simple* eine Sammlung einfacher Gerichte folgen zu lassen, die vielfältigere Kochtechniken bieten.

Ich denke immer noch in »Bausteinen«, wenn ich das tägliche Abendessen plane: Fischfilets – Lachs oder Dorsch – oder kleine ganze Fische, Koteletts, Würste, Pasta, Hähnchenkeulen oder Ofenkartoffeln. Ich bin sicher, die meisten Menschen machen es wie ich. Wir kaufen, was wir rasch auf dem Heimweg bekommen, im kleinen Supermarkt, beim Metzger oder Fischhändler. Doch die Auswahl an »Bausteinen« hat sich erweitert. Unsere Ernährungsgewohnheiten haben sich geändert. Nunmehr beziehe ich auch Getreide – häufig Vollkorn –, Hülsenfrüchte und eine Menge Gemüse mit ein. Sie müssen nicht einfach nur »Beilagen« zu Fleisch oder Fisch sein. Diese Verlagerung zeigt sich auch im Buch.

Ausgefallene Zutaten

Die Bandbreite exotischer Nahrungsmittel, die wir essen – Miso, Granatapfelmelasse, verschiedene Chilisorten –, hat sich ebenfalls vergrößert. Ich verwende sie nicht nur aus Jux, sondern weil ich finde, dass sie das Essen spannender machen, oder weil sie Teil einer Regionalküche sind, die ich schätze. Die meisten ausgefallenen Zutaten sind mittlerweile in größeren Supermärkten oder in türkischen und asiatischen Lebensmittelläden erhältlich, notfalls auch über das Internet. Dennoch gebe ich Alternativen an, wo möglich. Das Thema der ungewöhnlichen Zutaten scheidet die Geister: Ich bekomme ebenso viele Briefe von Menschen, die Neuentdeckungen lieben, wie von jenen, die sich beklagen, dass sie Granatapfelmelasse nicht im Laden an der Ecke erhalten.

Für wie viele Personen sind die Rezepte berechnet?

Dies war eine der schwierigsten Entscheidungen. Menschen haben unterschiedlich viel Appetit und ich denke, die meisten von uns essen weniger als früher. Mein Partner isst zum Beispiel immer zwei Hähnchenkeulen, während meine Kinder mit einer auskommen. Überlegen Sie einfach, für wen Sie kochen. Bei Getreide, Salat und Gemüse ist die Frage noch schwieriger zu beantworten, da wir sie nun auch als Hauptgerichte essen. Ich biete möglichst genaue Richtlinien. Als Faustregel gilt: Beilagen für sechs Personen ergeben als Hauptgericht vier Portionen.

Küchenausstattung

Ich überspringe immer die Seiten, auf denen die Autoren erklären, was man alles in der Küche haben sollte. Sogar als ich schon über Kulinarik zu schreiben begonnen hatte, war meine Küche spärlichst ausgestattet: Zu wenig Töpfe, nur eine Bratpfanne, ein paar Messer. Doch abgesehen von der Grundausstattung gibt es einige Gegenstände, die das Kochen aus diesem Buch erleichtern. Ich benutze häufig eine flache Gusseisenpfanne mit Deckel im Durchmesser von 30 cm. Die Garzeiten vieler Rezepte orientieren sich daran. Sie ist auch ideal für Ofengerichte, da Fleisch und Gemüse in einer Lage Platz finden und braten, statt übereinander gestapelt zu dünsten.

Bräter in unterschiedlichen Größen sind hilfreich. Wenn ich schreibe, eine Lammkeule oder ein Hähnchen soll *exakt* in den Bräter passen, so deshalb, weil der Fond (vor allem, wenn mit Honig mariniert wurde) auf einer großen Freifläche verbrennen würde. Eine Auflaufform sowie eine Tarteform sind ebenfalls nützlich. Ich besitze auch eine Küchenmaschine und möchte sie nicht missen. Elektrische Rührgeräte sind preiswert und dienlich für Teige sowie Schlagsahne. Zum Zerkleinern von Ingwer oder Knoblauch – sie tauchen hier im Buch oft auf – verwende ich einen Kräuterhacker. Sie sind nicht billig, sparen jedoch eine Menge Zeit und Mühe. Zu guter Letzt noch ein Mörser. Dies mag ein wenig antiquiert klingen, doch zahlreiche Gerichte in diesem Buch erfordern ein wenig Stampfen. Ich mag Speisen mit Textur. Küchenmaschinen erzeugen häufig eher Pasten, besonders, wenn die Aufmerksamkeit ein wenig abschweift. Gut zu haben sind also eine flache Pfanne, einige Bräter, eine Auflaufform, eine Tarteform, ein Kräuterhacker, eine Küchenmaschine und ein Mörser.

Im Großen und Ganzen finden sich zwei Arten von Gerichten in *Simple*. Die meisten sind einfache Alltagsgerichte. Manche sind eher für Wochenenden – Freitag- oder Samstagabend und Sonntagmittag – oder für Gäste gedacht. Sie sind immer noch einfach, erfordern jedoch ein wenig mehr Aufwand. Es gibt niemanden, der sie nicht kochen kann. Sie brauchen keine besonderen Fähigkeiten, um sich, die Familie und Freunde gut zu bekochen. Wenn Sie es schaffen, ein paar Paprikaschoten ins Rohr zu schieben und ein paar Nudeln al dente zu kochen, bringen Sie großartige Mahlzeiten zustande. Meist mangelt es bloß an Ideen. Diese möchte ich in *Simple* geben. Sie müssen kein Chefkoch sein. Ich bin es auch nicht. Es braucht nur ein wenig Inspiration, die gewöhnlichen Bausteine der Gerichte in etwas Besonderes zu verwandeln.



EIER

Donburi mit Ei & Lachs

Donburi sind japanische Gerichte, bei denen eine Schale Reis in unterschiedlichen Zubereitungen serviert wird. Ich adaptierte für dieses Rezept ein Donburi des japanischen Restaurants Nobu. Im Restaurant wird es mit Sushireis serviert, doch Sie können auch Basmati verwenden oder den Reis ganz weglassen. Das Gericht klingt ziemlich puritanisch, ist jedoch sehr reichhaltig und sättigend. Und dazu noch rasch zubereitet. Mitunter serviere ich es mit eingelegtem Ingwer und einem Klecks Wasabi.

Für 2 Personen

100 g brauner oder weißer Basmatireis
150 g Lachsfilet ohne Haut
2 TL natives Olivenöl extra
2 EL sehr fein gehackte Zwiebel
3 große Eier, leicht verquirlt
1 EL Sake oder trockener Sherry

1–2 EL helle Sojasauce
2–3 EL fein gehackte Avocado, in etwas
Zitronensaft geschwenkt
Sesamsamen, schwarz oder weiß
1 Noriblatt, geröstet (nach Belieben)

Braunen Reis mit Wasser etwa 25 Minuten weich kochen. Weißen Reis 2 ½ cm hoch mit Wasser bedeckt garen, bis die Oberfläche leicht gekörnt erscheint. Sodann auf kleinster Flamme zugedeckt 10–12 Minuten köcheln und mit einer Gabel auflockern.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne 5 cm hoch Wasser erhitzen. Den Lachs einlegen und bei milder Hitze mit Deckel etwa 2 Minuten pochieren. Der Fisch sollte in der Mitte noch roh sein, er kann nach Belieben aber auch durchgegart werden. Warm halten.

Das Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Eier mit Sake verrühren und mit der Zwiebel unter Rühren zu einer cremigen Masse, weichen Rühreiern ähnlich, stocken lassen. Den warmen Fisch zerzupfen und mit Sojasauce mischen.

Den Reis auf 2 Schalen aufteilen. Jeweils die Hälfte von Ei, Fisch, Avocado und Sesam darauf arrangieren. Nach Belieben mit zerbröseltem Nori bestreuen. Für eine Luxusvariante etwas Ketakaviar hinzufügen. Sofort servieren.



Persisch inspirierte Eier mit Datteln & Chili

Ich liebe den iranischen Lebensmittelladen Persepolis in Südlondon. Bei meinem ersten Besuch aß ich im angeschlossenen Café dieses wunderbare Gericht, das die Inhaberin, Sally Butcher, zubereitet und mit Fladenbrot als Frühstück serviert hatte. Ich habe das Gericht mit Zwiebel und Spinat zu einem ausgiebigeren Imbiss erweitert. Die Kombination ist ungewöhnlich, ich weiß, doch sie macht süchtig.

Für 1 Person

- | | |
|--------------------------------|---|
| ½ EL Olivenöl | 2 weiche Datteln (z. B. Medjool), entsteint |
| ½ Zwiebel, in feinen Scheiben | und grob gehackt |
| ½ TL Kreuzkümmelsamen (Cumin) | 1 EL grob gehacktes Koriandergrün zum |
| ¼ TL Chiliflocken | Servieren |
| 1 Handvoll Babyspinat | griechischer Joghurt und Fladenbrot zum |
| 2 große Eier, leicht verquirlt | Servieren (nach Belieben) |
| Salz und Pfeffer aus der Mühle | |

Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze goldbraun und weich braten. Kreuzkümmel und Chili hinzufügen, weitere 30 Sekunden braten. Den Spinat einrühren und zusammenfallen lassen. Unter häufigem Wenden die austretende Flüssigkeit verdampfen lassen. Hitze reduzieren, dann Eier, Salz, Pfeffer und Datteln hinzufügen. Die Mischung bei milder Hitze zu einer cremigen Masse stocken lassen. Mit Koriandergrün bestreut sofort servieren. Nach Belieben noch Joghurt und Fladenbrot (falls Sie kräftig gewürzt haben, werden Sie es brauchen) dazureichen.



Menemen

Ich hatte Menemen stets mit Spiegeleiern zubereitet (das Rezept findet sich in meinem Buch Food from Plenty), bis zu einem Urlaub in der Türkei vor einigen Jahren. Ich aß diese Version täglich und – ganz ehrlich – hätte sie morgens, mittags und abends essen können. Nie schmeckten Rühreier so gut. Achten Sie darauf, dass die Gemüsemischung nicht zu feucht ist, wenn Sie die Eier hinzufügen.

Für 3–4 Personen

FÜR DAS MENEMEN

- 1 große Stange Lauch
- 2 EL Olivenöl
- 1 rote Paprikaschote, entkernt und fein gehackt
- 1 grüne Paprikaschote, entkernt und fein gehackt
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 Prise Chiliflocken, alternativ ½ TL Cayennepfeffer
- 4 Tomaten, entkernt und gehackt
- 5 große Eier, leicht verquirlt

ZUM SERVIEREN (NACH BELIEBEN)

- warmes Fladenbrot
- frisch gehackte Blätter von Dill, Koriander oder Petersilie
- zerkrümelter Feta
- Naturjoghurt

Den Lauch von groben äußeren Blättern und zerschlissenen Blattspitzen befreien. Den Wurzelstrunk abschneiden. Die Stange längs aufschneiden und gut durchspülen, um eventuell vorhandene Erde zu entfernen, danach hacken.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Lauch, Paprika, Salz und Pfeffer hinzufügen. Bei mittlerer Hitze beinahe weich dünsten, ohne zu stark zu bräunen. Mit Knoblauch und Chili 1 Minute weiterbraten. Die Tomaten hinzufügen. (Zum Entkernen Tomaten vierteln und Kerne herauslöffeln.) Garen, bis die Tomaten weich sind und ein Großteil der Flüssigkeit verdampft ist. Die Mischung sollte nicht zu feucht sein, sonst stocken die Eier schlecht.

Eier würzen, zugeben und mit dem Gemüse unter stetem Rühren bei milder Hitze zu einer weichen Masse stocken lassen. Mit Fladenbrot und weiteren Beilagen sofort servieren.

Eier mit Paprikaschoten & 'Nduja

'Nduja ist eine Zutat, die sicher bald in Mode kommen wird. Die ausgesprochen würzige, weiche Schweinswurst aus Kalabrien ist in italienischen Spezialitätenläden erhältlich, notfalls auch über das Internet.

Für 4 Personen

5 EL Olivenöl

1 große Zwiebel, fein gehackt

3 rote Paprikaschoten, entkernt und in Streifen geschnitten

Salz und Pfeffer aus der Mühle

400 g gekochte Kartoffeln (festkochende ungeschält, mehlig geschält), in Stücke geschnitten

100 g 'Nduja

2 EL natives Olivenöl extra

4 große Eier

In einer großen, vorzugsweise serviertauglichen Pfanne 3 EL normales Olivenöl erhitzen. Darin Zwiebel und Paprika mit Salz und Pfeffer etwa 25 Minuten unter gelegentlichem Rühren weich dünsten.

In der Zwischenzeit die restlichen 2 EL des normalen Öls in einer zweiten Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zusammen mit der Wurst zum Gemüse geben und so lange rühren, bis sich das Wurstbrät verteilt.

Das native Olivenöl in der für die Kartoffeln benutzten Pfanne erhitzen. Darin die Eier braten, bis die Eigelbe knapp erstarren. Die Eier auf die 'Nduja-Mischung setzen und servieren.

Huevos rotos

Spanische »zerbrochene Eier«. Pikant, preiswert, rufen nach einem kalten Bier. Mit anderen Worten: Ein perfektes Alltagessen.

Für 2 Personen

- 6 EL natives Olivenöl extra
- 1 große Zwiebel, in sehr feine Scheiben geschnitten
- 400 g festkochende Kartoffeln, geschält oder ungeschält, in Scheiben
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 ½ TL Pimenton (geräuchertes Paprikapulver)
- ¼ TL Chiliflocken
- 2–4 Eier, je nach Appetit

Das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebel und Kartoffeln darin etwa 12 Minuten braten, bis die Kartoffeln weich und goldbraun sind. Gut salzen und pfeffern, dann mit Knoblauch und Gewürzen weitere 4 Minuten braten.

Die Eier einzeln in die Pfanne schlagen, und zwar aus mindestens 30 cm Höhe, damit sie auf das Gemüse prallen. Salzen und pfeffern und etwa 1 Minute garen, ohne umzurühren. Durch Neigen der Pfanne etwas Öl an den Rand fließen lassen und mit einem Löffel über die Eier träufeln.

Kurz vor dem Servieren die Eier anstechen – immerhin sind sie *rotos* –, sodass die Eigelbe auszurinnen beginnen.





Ei der Daus!

Eier sind ein Wunder der Natur: zierlich, wunderbar in der Hand liegend und auf ihre Art vollkommen. Sie erleben neuerdings eine Renaissance durch die steigende Popularität von Frühstück und Brunch als gesellschaftliches Ereignis, doch auch, weil sie wohligh sättigen. Voller Proteine sind sie perfekt für Vegetarier und Menschen, die ihren Fleischkonsum senken möchten. Zudem erhielten sie auch einen gesundheitlichen Freibrief, seit bekannt wurde, dass das in Eiern enthaltene Cholesterin keinen signifikanten Einfluss auf den Cholesterinspiegel im Blut hat.

Gab es Zeiten, wo Eier bloß gekocht oder gebraten wurden, so treibe ich nun Rezepte aus Japan, dem Iran und der Türkei auf – und nicht nur, wenn außer Eiern nichts mehr im Haus ist. Es sind Gerichte, die ich liebe. Dieses Kapitel handelt nicht von riskanten Soufflés oder grandiosen, aber anspruchsvollen Saucen wie einer Hollandaise. Es geht darum, rasch und einfach ein Mittag- oder Abendessen auf den Tisch zu bringen, doch mit einem gewissen Pfiff.

Eier erfordern sorgfältige Zubereitung. Der größte Fehler ist zu starke Hitze. Scharf braten ist fein, wenn ein Spiegelei mit knusprigem Rand erwünscht ist. In den meisten anderen Fällen entsteht jedoch bloß eine gummiartige Masse. Vor allem Rührei verlangt langsames Stocken bei milder Hitze. Ein Stück Butter zum Schluss beendet den Garprozess. Eine Pfanne cremiger, knapp gestockter Rühreier ist eine der köstlichsten Speisen, die Sie bekommen können. Bereiten Sie das Donburi auf Seite 10 zu, um zu sehen, wie reichhaltig sie sein können. Auch gekochte Eier sollten lediglich simmern, sonst brechen die Schalen. Für das Pochieren müssen die Eier ganz frisch sein, damit das Eiweiß nicht zerfließt. Das Wasser sollte nur sanft wallen. Schlagen Sie das Ei in eine Tasse und lassen Sie es daraus in das Wasser gleiten. Ich finde, Pochieren funktioniert am besten in einer Bratpfanne.

Qualität und Herkunft meines Essens sind mir wichtig, doch ich versuche auch darauf zu achten, was Menschen sich leisten können. Bei manchen Zutaten mache ich allerdings keine Kompromisse: Schwein, Butter und Eier. Lieber verzichte ich darauf, wenn ich nicht erstklassige Ware bekommen kann, da ich weiß, ich wäre enttäuscht. Jahrelang kaufte ich ganz normale Freiland Eier. Heute nehme ich nur noch Eier bestimmter, gut gefütterter Hühnerrassen, da sie mir um so vieles besser schmecken. Und wenn Eier der Star Ihres Mahls werden sollen, sind die höheren Kosten mehr als gerechtfertigt, finde ich. Verglichen mit anderen Nahrungsmitteln ist der Preisunterschied so groß auch wieder nicht. Auf meiner Anrichte steht gerade ein Korb mit zartblauen »Cotswold Legbar« Eiern. Sie sind nicht nur wunderschön, sie haben auch grenzenloses Potenzial.



Blattgemüse mit Chili, Olivenöl, Eiern, Feta & Samen

Viel rascher zuzubereiten, als es anfangs aussieht. Braten Sie die Eier mehr, als sie zu pochieren, wenn es für Sie einfacher ist (für mich ist es das immer).

Für 2 Personen

100 g Grünkohl, grobe Stängel entfernt, Blätter zerrissen
 3 EL natives Olivenöl extra, plus etwas mehr zum Servieren
 125 g Blattspinat, grobe Stängel entfernt, grob gehackt
 2 kleine Knoblauchzehen, fein geschnitten
 ¼ TL Chiliflocken
 Salz und Pfeffer aus der Mühle
 2 EL grob gehackte(s) Petersilie oder Koriandergrün
 1 Spritzer Zitronensaft
 2 große Eier
 2 Scheiben Sauerteigbrot
 25 g Feta, zerbröseln
 2 TL Kürbiskerne oder andere Samen nach Wahl

Den Kohl in kochendem Wasser 5 Minuten blanchieren. Sehr gut abtropfen lassen, das Wasser mit den Händen ausdrücken.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Kohl und Spinat darin dünsten, bis der Spinat zusammengefallen und das austretende Wasser verdunstet ist. Dies ist *sehr* wichtig. Das restliche Öl, Knoblauch und Chili hinzufügen. Bei milder Hitze sautieren, bis der Knoblauch hellgolden wird und die Masse durchgehend erhitzt ist. Gewürze, Kräuter und Zitronensaft einrühren. Die Mischung sollte warm und glänzend sein. Zudecken, um sie warm zu halten.

Die Eier rasch pochieren (siehe Seite 19). Das Brot toasten und mit etwas Olivenöl beträufeln. Das Blattgemüse auf die Brote häufen, die Eier darüberlegen, Feta sowie Samen daraufstreuen und sofort servieren.

Feta-Lauch-Omelett mit Sumach

Wir sollten uns mit Omeletts mehr Mühe geben. Meist werden sie gemacht, wenn nur noch Eier im Haus sind, bei überhöhter Hitze mit gummiartigem Resultat. Bereiten Sie separat eine Füllung zu und lassen Sie dabei Ihre Fantasie spielen. Versuchen Sie Lauch mit Ziegenkäse und gebackten schwarzen Oliven; oder Apfel, Lauch und geräucherten Cheddar. Die Angaben sind für ein großes Omelett für zwei Personen. Sie können auch zwei kleinere Omeletts braten, wenn Ihnen das lieber ist.

Für 2 Personen

1 große Stange Lauch	10–15 g Butter
½ EL Olivenöl	4 große Eier, leicht verquirlt
Salz und Pfeffer aus der Mühle	75 g Feta, zerbröselt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt	1 kräftige Prise Sumach (nach Belieben)

Den Lauch von groben äußeren Blättern und zerschlissenen Blattspitzen befreien. Den Wurzelstrunk abschneiden. Die Stange längs aufschneiden und gut durchspülen, um eventuell vorhandene Erde zu entfernen, danach in 3–4 cm breite Stücke schneiden.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Lauch salzen und pfeffern, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze vollkommen weich dünsten, doch nicht bräunen lassen. Gegebenenfalls die Hitze reduzieren. Das Gemüse sollte ziemlich trocken sein, andernfalls bei großer Hitze überschüssige Flüssigkeit verdampfen lassen. Den Knoblauch hinzufügen und einige Minuten weiterbraten. Abschmecken und in eine Schüssel schütten.

In derselben Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze zerlassen. Die Eier würzen und in die Pfanne gleiten lassen. Mit einem Holzspatel die fest werdenden Anteile zur Mitte schieben, rohe Anteile hin und her bewegen, bis sie zu stocken beginnen. Der Boden sollte knapp gestockt sein, die Oberseite noch etwas flüssig.

Lauch und Feta auf einer Hälfte des Omeletts verteilen. Die andere Hälfte mit einem Palettenmesser darüberklappen. Nach Belieben mit Sumach bestreuen – er verleiht eine säuerliche Note – und servieren.

Rührei nach Parsi Art

Überkommt mich das Verlangen nach einem Curry, mache ich mir dieses Gericht mitunter als Nachtmahl. Es befriedigt den Gusto um einen Bruchteil des Preises. Ein wenig Sahne macht es besonders köstlich. Essen Sie es warm mit Naan Brot.

Für 2 Personen

- 15 g Butter
- ½ kleine Zwiebel, fein gehackt
- ½–1 rote Chilischote, je nach gewünschter Schärfe, entkernt und fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 Pflaumentomaten, entkernt und fein gehackt
- 4 große Eier, leicht verquirlt
- 2 EL Crème double, alternativ Mascarpone (nach Belieben)
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL fein gehacktes Koriandergrün

Die Butter bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne zerlassen. Die Zwiebel darin unter gelegentlichem Rühren weich garen, doch ohne sie zu bräunen. Mit Chili und Knoblauch 2 Minuten weiterbraten. Tomaten hinzufügen und mitdünsten. Die Hitze erhöhen und überschüssige Flüssigkeit verdampfen lassen, sonst stocken die Eier nicht gut.

Eier, Crème double (falls verwendet), Salz, Pfeffer und die Hälfte des Koriandergrüns hinzufügen. Bei milder Hitze mit einem Holzspatel rühren, bis die Eier zu einer weichen Masse stocken. Arbeiten Sie langsam und behutsam. Mit dem restlichen Koriander bestreut sofort servieren.



SALATE

Gegrillte Zucchini, Burrata & Fregola

Fregola ist eine sardische Nudelspezialität, in Größe und Form Hagelkörnern ähnlich. Ersatzweise können Sie auch israelischen Couscous verwenden – das ist die grobe Variante –, der ähnlich aussieht. Können Sie Burrata nicht bekommen, verwenden Sie einfach Mozzarella.

Für 6 Personen als Beilage, für 4 Personen als Hauptgericht

6 große oder 12 mittlere Zucchini

4 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer aus der Mühle

200 g Fregola

2 EL natives Olivenöl extra, plus etwas mehr zum Servieren

200 g Burrata

40 g Pecorino, gehobelt, plus etwas mehr zum Servieren

Blätter von 1 großen Bund Basilikum, plus etwas mehr zum Servieren

frisch gepresster Saft von 1 großen Zitrone

Die Zucchini in diagonale Scheiben von etwa 4 mm Stärke schneiden. In einer großen Pfanne etwas vom normalen Öl erhitzen und die Zucchini portionsweise beidseitig goldbraun braten. Stets mit hohen Temperaturen beginnen, damit die Zucchini Farbe annehmen, dann die Hitze zum Garen reduzieren. Die Zucchini salzen, pfeffern und auf einen Teller legen.

Die Fregola in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung kochen, meist 15 Minuten, dann abseihen und mit nativem Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.

Den Burrata in Stücke reißen. Auf eine große Servierplatte abwechselnd Zucchini, Burrata, Pecorino, Basilikum, Fregola, Zitronensaft und natives Olivenöl schichten. Mit Basilikum, Pecorino und einigen Tropfen Olivenöl abschließen. Noch warm oder bei Zimmertemperatur servieren.



Gurke, Radieschen & Kirschen mit Rosenblütenblättern

Es ist, als verspeiste man einen Garten. Frisch und hübsch mit sowohl knackigen als auch weichen Texturen. Minze und Dill passen ebenso gut wie Estragon.

Für 4 Personen

FÜR DAS DRESSING

¾ EL Weißweinessig
1 Klecks Dijonsenf
1 ½ TL Feinkristallzucker, oder nach Geschmack
Salz und Pfeffer aus der Mühle
6 EL Olivenöl
1 ½ EL Crème double, alternativ Mascarpone
Blätter von 7 Stängeln Estragon, frisch gehackt

FÜR DEN SALAT

1 kleine Salatgurke (etwa 250 g)
200 g Kirschen
150 g Radieschen (idealerweise rote und violette), geputzt und sehr dünn gehobelt
40 g Erbsensprossen
1 Handvoll ungespritzte Rosenblütenblätter, große Blätter zerteilt, kleine im Ganzen

Für das Dressing Essig, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel mischen. Öl, Crème double und 1 ½ EL Wasser mit dem Schneebesen einrühren. Den Estragon einrühren und abschmecken. Die Konsistenz sollte der von Sahne ähneln.

Die Gurke waschen und streifenweise schälen, sodass etwas Schale daran bleibt (es sieht einfach hübsch aus). Längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herausschaben. Kerne wegwerfen. Die Gurke in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden oder mit dem Gemüseschäler in Streifen hobeln.

Die Kirschen entkernen; ich zerreiße sie lieber als sie zu schneiden. Gurke, Radieschen und Erbsensprossen in einer großen flachen Schale anrichten. Mit ¾ des Dressings mischen. Die Kirschen darauflegen und das restliche Dressing darüberträufeln (da der Kirschsafte ausblutet, fügt man die Früchte am besten erst zum Schluss hinzu). Mit Rosenblütenblättern bestreut servieren.





Gebratene Gewürzkarotten mit Granatapfel & Avocado

Die Idee ist schamlos von der in New York lebenden Küchenchefin April Bloomfield gestohlen und ein wenig verändert. Gebratene Karotten und Avocados passen erstaunlich gut zusammen. Das Gericht ist eine hervorragende Vorspeise oder Beilage zu Brathähnchen und Gemüsespeisen.

Für 6 Personen als Vorspeise, für 8 Personen als Beilage

FÜR DEN SALAT

30 junge Karotten, idealerweise schlank
4 EL natives Olivenöl extra
2 TL Kreuzkümmelsamen (Cumin)
1 ½ TL Koriandersamen, gemahlen
1 TL Chiliflocken
Salz und Pfeffer aus der Mühle
3 reife Avocados
25 g Walnusskerne, geröstet und gehackt
(siehe Seite 112)
100 g Brunnenkresse, grobe Stängel entfernt

Blätter von 1 kleinen Bund Koriandergrün

250 g griechischer Joghurt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
Kerne von ½ Granatapfel

FÜR DAS DRESSING

3 TL Granatapfelmelasse
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
¼ TL Dijonsenf
6 EL natives Olivenöl extra
¼ TL Honig
1 Spritzer Zitronensaft

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Karotten nicht schälen, nur bürsten. Etwas vom Karottengrün stehen lassen, den Rest entfernen. Sind keine schlanken Karotten zu bekommen, dicke Karotten längs in Stifte schneiden. In einer Lage in einen Bräter schichten. Mit Öl und Gewürzen sorgfältig mischen. Im Ofen etwa 30 Minuten braten. Sie werden weich und schrumpfen etwas. Nicht übergaren.

Für das Dressing alle Zutaten mit einer Gabel vermengen.

Die Avocados halbieren, entkernen, in Scheiben schneiden und diese vorsichtig aus der Schale lösen. Karotten, Avocados, Nüsse, Brunnenkresse und Koriandergrün mit ¾ des Dressings vorsichtig mischen.

Den Joghurt mit Knoblauch verrühren. Kleine Tupfen auf das Gemüse setzen. Die Granatapfelkerne darüberstreuen, das restliche Dressing daraufträufeln und servieren.



Tomaten, zarte Kräuter & Feta mit Granatapfel

Diesen Salat aß ich erstmals in Istanbul. Das Granatapfelaroma stammt vom Dressing, nicht von den Kernen. Der Salat lässt sich daher auch außerhalb der Saison für Granatäpfel zubereiten.

Für 6 Personen

FÜR DAS DRESSING

1 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Granatapfelmelasse
1 TL Honig
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
Salz und Pfeffer aus der Mühle
3 EL natives Olivenöl extra
frisch gepresster Zitronensaft,
nach Geschmack und Belieben

FÜR DEN SALAT

1 Handvoll glatte Petersilienblätter
500 g aromatische Tomaten, möglichst eine
Mischung verschiedener Farben
1 Handvoll Dillspitzen, grob zerpfückt
2 kleine Schalotten, sehr fein gehackt
150 g fassgereifter Feta, abgetropft
4 EL Granatapfelkerne zum Bestreuen
(nach Belieben)

Essig, Granatapfelmelasse, Honig, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren. Das Olivenöl mit dem Schneebesen einschlagen. Nach Belieben mit Zitronensaft abschmecken.

Einige der schönsten Petersilienblätter zur Seite legen, den Rest grob hacken.

Die Tomaten in Scheiben schneiden oder kleine Exemplare halbieren. In einer großen Schüssel mit den übrigen Zutaten, ausgenommen Petersilienblätter und Granatapfelkerne, mischen. Nicht zu heftig rühren, damit der Feta nicht zu Brei wird. Mit den Petersilienblättern und, nach Belieben, Granatapfelkernen bestreut sofort servieren.

Salat aus Wurzelgemüse, Shiitakepilzen & Nudeln mit Misodressing

Ich liebe braune Reisnudeln. Sie sind so erdig. Das Rezept ist erweiterbar mit Zuckererbsenschoten (längs aufgeschnitten, kein Kochbedarf), Edamame-Bohnen, fein gehobelten Radieschen, oder auch Avocado. Das Dressing ist großartig. Es zahlt sich aus, die doppelte oder gar dreifache Menge herzustellen und im Kühlschrank aufzubewahren – es wird rasch aufgebraucht sein.

Für 8 Personen als Beilage, für 4 Personen als Hauptspeise

FÜR DAS DRESSING

- 4 TL Shiro Miso (weiße Misopaste)
- 3 TL Honig
- 2 TL Reisessig
- 1 rote Chilischote, entkernt und fein geschnitten
- 3 EL Erdnussöl
- 2 TL Sojasauce
- 2 TL Sesamöl
- 3 TL süß eingelegter Ingwer, fein gehackt

FÜR DEN SALAT

- 100 g Mooli (Daikon-Rettich), in Stifte geschnitten
- 2 mittlere Karotten, geschält
- 2 EL Erdnussöl
- 400 g Shiitakepilze, in Scheiben geschnitten
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 230 g braune Reisnudeln
- 120 g Babyspinat
- 6 Frühlingszwiebeln, geputzt und schräg geschnitten
- 2 TL weißer Sesam
- 2 TL schwarzer Sesam, alternativ mehr weißer Sesam

Für das Dressing Miso, Honig und Essig verquirlen, dann den Rest einschlagen. Es mag ziemlich kräftig wirken, muss sich jedoch gegen die Nudeln behaupten können. Den Rettich in Eiswasser legen, damit er knackig wird. Die Karotten in feine Stifte oder mit dem Schäler vom Körper weg gerichtet in feine Streifen schneiden. Was übrig bleibt, anderweitig verwenden.

Das Öl stark erhitzen und die Pilze darin rasch anbraten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Nudeln in kochendes Wasser geben und 8 Minuten ziehen lassen. Abgießen und mit kaltem Wasser spülen. Gut abtropfen lassen. In einer großen Schüssel mit der Hälfte des Dressings mischen. Ich finde, das geht am einfachsten mit den Händen.

Den Rettich abtropfen lassen. Mit Karotten, Pilzen, Spinat und Zwiebeln zu den Nudeln legen. Mit dem restlichen Dressing beträufeln und mit Sesam bestreut servieren.





Mildes grünes Gemüse mit scharfem asiatischem Dressing

Nehmen Sie, was Ihnen gefällt ... es muss nur grün sein: Grünkohl, Chinakohl, kleine Zucchini, reife junge Erbsen, breite Bohnen, was auch immer. Sie müssen auch nicht so viele verschiedene Kräuter verwenden. Das Dressing erfordert Sorgfalt: süß, sauer, salzig und scharf sollten ausgewogen sein. Daher vor dem Mischen mit dem Gemüse gut abschmecken.

Für 6–8 Personen

FÜR DAS DRESSING

- 1 ½ gehäufte EL Feinkristallzucker,
oder nach Geschmack
- frisch gepresster Saft von 2–3 Limetten,
oder nach Geschmack
- 1 ½ EL Fischsauce, oder nach Geschmack
- 2 cm frischer Ingwer, geschält und fein
geraspelt
- 2 rote Chilischoten, entkernt und
sehr fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- ¾ EL Sonnenblumen- oder Erdnussöl

FÜR DAS GEMÜSE

- 75 g Edamame-Bohnen
- 1 Avocado
- frisch gepresster Saft von 1 Limette
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 100 g Zuckerschoten, längs halbiert
- 75 g Mooli (Daikon-Rettich), in feine Stifte
geschnitten, alternativ Radieschen, fein gehobelt
- ½ Freilandgurke, geschält und gehackt
- 3 Frühlingszwiebeln, geputzt und gehackt
- 50 g Babyspinat oder Blattsalatmix
- Blätter von je 1 Bund Koriandergrün, Basilikum und
Minze
- Sesamsamen, am besten weiße und schwarze gemischt

Den Zucker in 1 ½ EL kochendem Wasser auflösen. Etwas Limettensaft einrühren, den Rest zum Abschmecken aufbewahren. Fischsauce, Ingwer, Chili und Knoblauch hinzufügen. Zuletzt das Öl einrühren. Schön ausbalanciert, doch recht kräftig abschmecken.

Die Edamame 3 Minuten kochen, abgießen und abkühlen lassen. Die Avocado halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben aus der Schale lösen, mit Limettensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Gemüse und Kräuter in einer großen, flachen Schüssel mit dem Dressing mischen. Mit Sesam bestreut servieren.

Food52 Team-Salat

Food52 ist eine der besten Kulinarikseiten im Netz. Sie ist in New York angesiedelt, hat Klasse, ein gutes Design und großartige Rezepte. Ich besuche die Seite beinahe täglich. Es war daher für mich aufregend, das Team hinter der Seite bei meinem letzten Aufenthalt in den Staaten kennenzulernen. Diesen Salat gab es zu Mittag (ich habe ihn nur ein wenig abgewandelt), dazu verschiedene Sorten Käse und Brot. Ich war nie eine Freundin von Kohlrabi, doch dieser Salat änderte meine Meinung. Können Sie keinen Wassermelonenrettich bekommen, nehmen Sie einfach mehr Kohlrabi oder Rote Bete.

Für 4–6 Personen als Beilage

- 120 g Kohlrabi
- 250 g gemischte Beten (ideal sind Rote, Gelbe und gestreifte)
- 150 g Wassermelonenrettich
- 1 Tafelapfel
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 EL weißer Balsamicoessig
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL fruchtiges natives Olivenöl extra
- 2 EL Haselnusskerne, halbiert und zart geröstet (siehe Seite 281)

Kohlrabi, Beten und Rettich schälen und mit einem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben schneiden. Den Apfel schälen. Von allen Seiten zur Mitte hin fein hobeln, um kreisförmige Stücke zu erhalten. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Mit dem Fruchtfleisch rund ums Kerngehäuse darf sich der Koch selbst belohnen.

Für das Dressing den restlichen Zitronensaft, Essig, Honig, Salz und Pfeffer mischen. Das Öl einrühren. Gemüse und Apfel in einer flachen Schale anrichten, dabei zwischendurch mit Dressing beträufeln. Die Nüsse darüberstreuen. Da Rote Bete ausblutet, ist es besser, den Salat schichtweise mit Dressing zu versehen, statt umzurühren. Sofort servieren.



Salat von Chorizo, Avocado & Paprika mit Sherrydressing

Für eine noch gehaltvollere Version auf jede Portion ein gebratenes Ei legen, bevor Sie die Brotkrumen darüberstreuen.

Für 4 Personen als Hauptspeise

FÜR DEN SALAT

3 rote Paprikaschoten, halbiert und entkernt
Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle
2 reife Avocados
frisch gepresster Zitronensaft
50 g Sauerteigbrot oder Ciabatta, in kleine Stücke gezupft
natives Olivenöl extra
abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
220 g Chorizo, geschält und in Scheiben geschnitten

400 g Kichererbsen (aus der Dose),
abgegossen und gespült
75 g Rucola, Babyspinat, Feldsalat oder
Brunnenkresse, grobe Stängel entfernt
1 großzügige Handvoll Korianderblätter

FÜR DAS DRESSING

1 EL Sherryessig
5 EL natives Olivenöl extra
2 TL medium dry Sherry
1 TL Honig
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Die Paprikaschoten mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Etwa 35 Minuten im Ofen garen, bis sie weich sind. Leicht auskühlen lassen.

Für das Dressing alle Zutaten mit einem Schneebesen mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Avocados halbieren, entkernen, längs in Scheiben schneiden. Jede Scheibe vorsichtig aus der Schale lösen und mit Zitronensaft beträufeln, um ein Verfärben zu verhindern. Salzen und pfeffern.

Die Paprikaschoten in Scheiben schneiden (ich schäle sie nicht). Brotkrumen in etwas nativem Olivenöl bei mittlerer Hitze rundum goldbraun und knusprig rösten. Zitronenschale, Salz und Pfeffer kurz mitbraten. Die Chorizo in etwas normalem Olivenöl beidseitig goldbraun braten.

Alle Zutaten mit Ausnahme des Brotes sanft vermengen. Mit Brot bestreut servieren.

Südostasiatischer Fruchtsalat mit Chili & Tamarinde

Dieses Gericht basiert auf einem Salat namens rojak oder rujak (Mischung oder wilder Mix). Es gibt viele Variationen, manche bestehen größtenteils aus Früchten. Sie können in Stifte geschnittene Jicama (Yambohne) hinzufügen, sofern erhältlich. Ich bekomme selten welche. Das Dressing enthält normalerweise Shrimppaste. Ich mag sie jedoch nicht und nehme stattdessen Fischeauce. Verwenden Sie Shrimppaste, wenn Sie Ihnen schmeckt. Sie können auch Kräuter hinzufügen – Koriandergrün, Basilikum, Minze, oder eine Mischung daraus –, auch wenn dies nicht authentisch ist.

Für 6 Personen als Beilage

FÜR DEN SALAT

- 1 Granny Smith-Apfel
- frisch gepresster Saft von 1 Limette
- 2 Mangos, nicht ganz reif
- 350 g Ananasfleisch (etwa 1 kleine Frucht),
in Stückchen geschnitten
- ½ Freilandgurke, geschält und in Stücke
geschnitten
- 200 g Kirschtomaten, geviertelt
- ½ EL Sesam zum Garnieren
- 15 g geröstete Erdnüsse, grob gehackt,
zum Garnieren

FÜR DAS DRESSING

- 1 EL Tamarindenpaste
- ¾ EL Fischeauce
- frisch gepresster Saft von ½ Limette
- 1 EL Palmzucker oder heller Demerarazucker
- ½ TL Sambal Oelek (indonesische Chilipaste),
oder nach Geschmack

Den Apfel halbieren, das Kerngehäuse entfernen, das Fruchtfleisch in Stifte schneiden. Sofort mit Limettensaft mischen, um ein Verfärben zu vermeiden. Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern und in Würfel schneiden. Früchte, Gurke und Tomaten mischen.

Für das Dressing Tamarindenpaste, Fischeauce, Limettensaft und Zucker verrühren, bis sich der Zucker auflöst. Sambal Oelek und 2 EL Wasser hinzufügen. Die Mischung ist kräftig, harmonisiert jedoch sehr gut mit den Früchten.

Salat und Dressing mischen. Mit Sesam und Erdnüssen bestreut servieren.

Räucherforelle, Eier & Keta mit Sauerrahmdressing

Ein wunderschönes Gericht, das wenig Aufwand erfordert. Die Verwendung von Keta (Lachskaviar) macht es zwar ein wenig kostspielig, doch ich liebe diese kleinen salzigen Explosionen im Kontrast zu Kartoffeln und Eiern. Kaviar ist keine Alltagszutat, doch ein feiner Aufputz an Wochenenden oder Feiertagen.

Für 6 Personen als Hauptspeise

FÜR DEN SALAT

500 g Babykartoffeln
2 EL Weißweinessig
100 ml fruchtiges natives Olivenöl extra
Salz und Pfeffer aus der Mühle
6 Eier
375 g Räucherforelle
60 g junges Blattgemüse (worauf Sie Lust haben)
Spitzen von etwa 12 Stängeln Dill, zerzupft
10 g Schnittlauch, halbiert
50 g Keta (Lachskaviar)

FÜR DAS DRESSING

120 g saure Sahne
1 EL Crème double, alternativ Mascarpone
2 TL Dijonsenf
frisch gepresster Saft von ½ kleinen Zitrone

Die Kartoffeln knapp weich kochen oder dämpfen und in Scheiben schneiden. Mit Essig, zwei Dritteln des Olivenöls sowie etwas Salz und Pfeffer mischen. Abkühlen lassen.

Die Eier 7 Minuten kochen, abschrecken, schälen und halbieren.

Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren.

Die Forelle zerzupfen, dann mit dem restlichen Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Forelle, Kartoffeln, Blattgemüse und Kräuter sanft vermengen. Auf einer Platte oder in einer flachen Schale anrichten. Die Eier darauflegen.

Den Salat mit dem cremigen Dressing beträufeln (es kann auch unter dem Salat angerichtet werden). Kleine Kaviarhäufchen aufsetzen und sofort servieren.





Salat von Melone, Blaubeere & Feta mit Ingwer & Minze

Ja, ich liebe Salate aus Früchten. Melonen können moschusartig und dezent sein, Blaubeeren – sofern Sie gute Ware bekommen – verfügen über eine leichte Säure. Der salzige Feta balanciert die Süße aus. Sie können die Blaubeeren auch weglassen, falls Ihnen der Salat zu fruchtig erscheint.

Für 6 Personen als Beilage, für 4 Personen als Hauptspeise

FÜR DEN SALAT

- 175 g Wassermelonenfleisch ohne Kerne, dekorativ geschnitten
- 250 g Cantaloupemelonenfleisch (etwa ½ Melone), dekorativ geschnitten
- 250 g Galiamelonenfleisch (etwa ½ Melone), dekorativ geschnitten
- ½ Gurke, geschält
- 100 g Blaubeeren
- 20 g Minzeblätter
- 125 g fassgereifter Feta, zerbröselt oder geschnitten
- 1 EL grob gehackte Pistazienkerne

FÜR DAS DRESSING

- frisch gepresster Saft von 2 ½ Limetten
- 3 ½ EL Essig von eingelegtem Ingwer
- 1 EL flüssiger Honig
- 3 ½ EL natives Olivenöl extra
- 1 TL geschälter und fein geraspelter frischer Ingwer
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Das Melonenfleisch gemischt in einer flachen Schale anrichten. Die Gurke sehr dünn schneiden und mit den Blaubeeren über den Melonen verteilen.

Für das Dressing alle Zutaten verrühren.

Große Minzeblätter halbieren, kleinere ganz lassen und mit einem Großteil des Dressings auf dem Salat verteilen. Feta und Pistazien darüberstreuen, das restliche Dressing daraufträufeln und servieren.

Warmer Salat von Calamari, Speck, Bohnen & Estragon

Mit geputzten Calamari – sie sind mittlerweile leicht zu bekommen – ist dieses Gericht rasch fertig. Es eignet sich bestens als Vorspeise, mittags oder abends als leichter Hauptgang. Für ein ausgiebigeres Gericht warme festkochende Kartoffeln in Scheiben hinzufügen.

Für 3–4 Personen

FÜR DAS DRESSING

2 EL frisch gepresster Zitronensaft,
plus mehr für den Tintenfisch
2 EL natives Olivenöl extra
6 EL Crème double, alternativ je 3 EL
Mascarpone und Sahne
Blätter von 6 Stängeln Estragon,
frisch gehackt
Salz und Pfeffer aus der Mühle

FÜR DEN SALAT

600 g Calamari (vorzugsweise klein), geputzt
½ EL Olivenöl, plus mehr für den Tintenfisch
2 Schalotten, fein gehackt
200 g Speckwürfel
200–250 g grüne Bohnen, Stielansatz entfernt,
Spitze belassen
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Für das Dressing alle Zutaten mit 2 EL Wasser in einer kleinen Schüssel verrühren und abschmecken.

Die Flossen der Calamari abschneiden und mit den Tentakeln zur Seite stellen. Die Tuben längs aufschneiden, große Tiere längs halbieren. Sorgfältig waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In einer Schüssel mit etwas normalem Olivenöl benetzen.

Die Schalotten in ½ EL normalem Olivenöl kurz andünsten. Sie sollen nicht mehr roh sein, aber auch nicht weich werden. In eine flache Schale geben. Die Speckwürfel in derselben Pfanne scharf goldbraun braten und zu den Schalotten legen. Die grünen Bohnen in Salzwasser al dente kochen, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, trocken tupfen und ebenfalls in die Schale geben.

Den Tintenfisch salzen und pfeffern. In einer sehr heißen Pfanne in kleinen Portionen beidseitig goldbraun braten. Sofort mit Zitronensaft beträufeln. Mit den übrigen Zutaten mischen. Das Dressing darübergeben, den Salat abschmecken und servieren.



Burrata mit Zitrusfrüchten, Fenchel & Oliven

Ein ganz besonderes Gericht – Burrata ist nicht billig. Dies ist also eher ein Verwöhnrezept. Ein guter Mozzarella eignet sich allerdings ebenso.

Für 6 Personen

FÜR DAS DRESSING

6 EL frisch gepresster Orangensaft, oder nach Geschmack
1 EL frisch gepresster Zitronensaft
2 TL flüssiger Honig, oder nach Geschmack
6 EL fruchtiges natives Olivenöl extra, plus mehr für den Burrata
Salz und Pfeffer aus der Mühle

FÜR DEN SALAT

2 Orangen
1 rosa Grapefruit
1 weiße Grapefruit
1 große Fenchelknolle
ca. 30 erstklassige schwarze Oliven, entsteint
400 g Burrata

Für das Dressing alle Zutaten in einer Tasse mit einer Gabel verschlagen. Abschmecken, ob Würze und Balance passen.

An den Ansatzstellen von Stiel und Blüte der Zitrusfrüchte jeweils eine Scheibe abschneiden, um eine Standfläche zu erhalten. Mit einem sehr scharfen Messer die Schale und die darunterliegende weiße Haut streifenweise von oben nach unten abschälen. Die Früchte in Scheiben schneiden, dabei möglichst alle Kerne entfernen.

Den Fenchel vierteln, grobe äußere Blätter entfernen. Das Fenchelgrün abschneiden und aufbewahren. Den Strunk so entfernen, dass die Viertel nicht auseinanderfallen. Den Fenchel hauchdünn schneiden – mit einem Gemüsehobel, so vorhanden – oder einem sehr scharfen Messer.

Fenchel, Zitrusfrüchte und Oliven vorsichtig mit dem Dressing mischen und auf Tellern anrichten.

Den Burrata vorsichtig abtropfen lassen (er ist empfindlich) und in Stücken oder im Ganzen auf den Salat legen. Mit nativem Olivenöl beträufeln. Etwas schwarzen Pfeffer darübermahlen und sofort servieren.



Vorspeisen ohne Stress

Vorspeisen sind mein liebster Gang. Sie sind klein und leicht, und stimmen auf das Folgende ein. Ich mag nicht darauf verzichten, auch wenn ich unter der Woche Gäste habe. Ich habe daher ein großes Repertoire an Gerichten ohne großen Aufwand. Hier sind einige davon.

Rasch gebeizter Lachs & Buttermilch

Dieses Rezept stahl ich vom wunderbaren Stephen Harris vom *The Sportsman* in Kent. Etwa 500 g gutes Lachsfilet ohne Haut mit einer Mischung aus 200 g Meersalz und 150 g Vollrohrzucker bestreut zugedeckt 24 Stunden kühlen. Dann spülen und wie Räucherlachs aufschneiden. Mit einer Mischung aus 2 ½ EL Puderzucker, frisch gepresstem Saft von 2 Zitronen und 115 ml Wodka marinieren. Nach 10 Minuten anrichten. 200 ml Buttermilch, ½ TL Dijonsenf, 1 EL natives Olivenöl extra, Salz und 1 Prise Zucker vermischen und zum Fisch servieren. Dazu gehobelte Radieschen und Dill.

Teuflich scharfe Eier

Ich habe dieses erste Gericht meiner häuslichen Experimente wieder aufleben lassen. 4 große Eier 7 Minuten kochen, auskühlen, schälen, halbieren. Das Eigelb auslöffeln und mit 3 EL guter Mayonnaise, 1 EL weicher Butter, 1 kräftigen Spritzer Tabasco, 1 TL gehackter Petersilie, 1 TL Senfpulver und ½ TL Weißweinessig vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In die Eiweißhälften füllen, Cayennepfeffer darüberstreuen. Mit dem selbstbewussten Feuer einer Südstaatenschönheit servieren.

Pikant geröstete Kichererbsen

Ich liebe Chips, doch nicht zu Getränken (auch wenn es noch so schick ist). Für diese gute, einfache Alternative den Backofen auf 190 °C

vorheizen. Eine 400 g Dose Kichererbsen (oder auch 2, wer einmal angefangen hat, kann nicht mehr aufhören) abtropfen lassen und trocken tupfen. Mit 1 EL Olivenöl, ½ EL gemahlenem Kreuzkümmel (Cumin), ½ EL Chilipulver, Salz und Pfeffer gemischt auf einem Blech etwa 30 Minuten unter gelegentlichem Schütteln im Ofen backen.

Kleiner skandinavischer Schmaus

Dafür brauchen Sie nicht einmal zu kochen (von den Eiern abgesehen). Servieren Sie marinierten Hering, Ketakaviar sowie eine Schale saure Sahne mit gehacktem Dill, Räucherfisch, Schinken, süß-sauren Gürkchen, gekochter Roter Bete und hart gekochten Eiern. Reichen Sie dazu Roggenbrot, Knäckebrot (es gibt mittlerweile hervorragende Sorten), beste Butter und eisgekühlten Wodka. Kommt auch zum Brunch bestens an.

Crostini mit Lardo & Honig

Klingt zu einfach? Alle werden es lieben. Ciabatta Scheiben leicht toasten. Lardo Röllchen darauflegen. Guten Honig darüberträufeln. Fertig.

Pfirsiche mit Burrata

Eine perfekte Sommervorspeise. Reife Pfirsiche in Spalten schneiden. Mit vorsichtig zerzupftem Burrata auf einer Platte anrichten. Basilikum, Salz und Pfeffer darüberstreuen. Mit Zitronensaft und Ihrem liebsten Olivenöl beträufeln. Nach Belieben zusätzlich Tomaten und Parmaschinken reichen.

Räucherfisch-Canapé

Eine russische Spezialität. Dafür 300 g gute Räucherforelle oder Makrele mit 1 ½ TL Sahnemeerrettich, 75 g weicher Butter, 1 EL Crème double oder Mascarpone, Eigelben von 2 hart gekochten Eiern, frisch gepresstem Saft von ½ Zitrone, Salz und Pfeffer pürieren. Auf quadratische Scheiben von Pumpernickel oder Roggenbrot (ohne Rinde, leicht getoastet) streichen.

Erbsen mit geschmolzener Butter

Ja, tatsächlich. Junge Erbsen zu Beginn der Saison in den Schoten kochen und in einer Schüssel mit einem Töpfchen geschmolzener Butter servieren.

Minimalistische Mezze

Es muss keine riesige Platte werden. Reichen Sie scharf eingelegte Gemüse aus Marokko oder dem Mittleren Osten, Tarama (gute Qualität, nicht gefärbte Ware), Feta (selbst in nativem Olivenöl extra mit Knoblauch eingelegt), Thymian, Chiliflocken, gebratene Paprikaschoten (nach Wunsch aus dem Glas), Oliven und Fladenbrot. Falls Sie am Vortag etwas Zeit haben, machen Sie Labneh: griechischen Joghurt in ein Küchentuch gießen, Ecken zusammenfassen, auspressen, in einem

Sieb über einer Schüssel im Kühlschrank über Nacht abtropfen lassen. Mit gutem nativem Olivenöl extra beträufeln und mit Za'atar, Dukkah oder Sumäch bestreuen.

Toasts mit Erbsen & 'Nduja

'Nduja ist die Chorizo unserer Tage. Eine pikante kalabrische Schweinswurst, die süchtig macht und überall Anklang findet. Püree aus 100 g gekochten Erbsen mit ½ zerdrückten Knoblauchzehe, ½ EL frisch gepresstem Zitronensaft, einigen Minzeblättchen, 2 EL nativem Olivenöl extra, ½ EL Crème double oder Mascarpone, Salz und Pfeffer auf kleine getoastete Brotscheiben (Ciabatta oder Baguette) löffeln. 'Nduja Stückchen darauflegen.





TOAST

Karottenhummus, Ofentomaten & Harissajoghurt

Dieses Rezept ergibt mehr Hummus, als für eine Mahlzeit nötig, doch es ist schade, bloß halbe Dosen zu verwenden. Der Rest hält im Kühlschrank etwa 3 Tage. Die Tomaten im Kühlschrank zu haben, ist ebenfalls nützlich. Ich bereite oft die doppelte Menge. Sie sind großartig auf Toast mit Labneh (siehe Seite 51), Eiern oder pürierter Avocado.

Für 4 Personen

FÜR DIE OFENTOMATEN

8 Pflaumtomaten
2 EL Olivenöl
½ EL Balsamicoessig
2 TL Harissapaste
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 TL weicher hellbrauner Zucker, alternativ heller Vollrohrzucker

FÜR HUMMUS UND JOGHURT

250 g Karotten, geschält und zerkleinert
400 g Kichererbsen (aus der Dose),
abgegossen und gespült
200 ml natives Olivenöl extra
3 ½ EL Tahin (Sesampaste)
frisch gepresster Saft von 1 ½ Zitronen
½ TL Cayennepfeffer
1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
250 g griechischer Joghurt
1 EL Harissapaste
4 Scheiben Sauerteigbrot
oder andere Brotsorte

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Die Tomaten längs halbieren. Olivenöl, Essig, Harissa, Salz und Pfeffer verrühren. Die Tomaten mit der Mischung benetzen und in einer Lage mit der Schnittseite nach oben eng in eine feuerfeste Form schichten. Mit Zucker bestreut 40–45 Minuten backen, bis sie geschrumpft und süß sind.

Die Karotten in Wasser weich kochen, abgießen (etwas Kochwasser aufbewahren) und in der Küchenmaschine mit Kichererbsen, Olivenöl, Tahin, Zitronensaft und Gewürzen pürieren. Bei Bedarf etwas Kochwasser hinzufügen. Die Masse in eine Schale füllen.

Den Joghurt aufrühren. In einer Schüssel mit Harissa beträufelt anrichten.

Das Brot toasten. Mit Hummus, Tomaten und Joghurt servieren.





Mumbai Toastie

Du meine Güte. Meine Freundin Roopa Gulati erzählte mir von diesem Snack, der in den Straßen von Mumbai verkauft wird. Ich war ein wenig skeptisch wegen des Käses mit Gewürzen, doch diese Toasties kommen bei mir nun regelmäßig auf den Tisch. Sie sind perfekt für diese Abende mit Hunger auf indisches Essen, ohne Lust, ins Restaurant zu gehen. Sie sind großartig für Fernsehabende. Sie werden ein kaltes Bier haben wollen.

Für 1 Person

FÜR DAS FRISCHE CHUTNEY

½ grüne Chilischote, entkernt und gehackt
1 Handvoll Koriandergrün
Blätter von 8 Stängeln Minze, zerzupft
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
Meersalzflocken
½ TL Feinkristallzucker
frisch gepresster Saft von ½ Zitrone

FÜR DAS SANDWICH

2 Scheiben Weißbrot
50 g Cheddar, Emmentaler oder Gouda, gerieben oder in feinen Scheiben
1 Tomate, in Scheiben
¼ kleine rote Zwiebel, in sehr dünne Scheiben geschnitten
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
1 Prise gemahlener Koriander
1 Prise gemahlener Ingwer
1 Prise gemahlener Zimt
Butter
½ TL Pflanzenöl (nach Belieben)

Für das Chutney alle Zutaten, ausgenommen Zitronensaft, im Mörser gut zerstoßen. So wird das Chutney besser, als wenn die Zutaten bloß gemeinsam gehackt werden. Den Zitronensaft hinzufügen.

Das Chutney auf den Brotscheiben verteilen. Käse, Tomate und Zwiebel auf eine Scheibe legen. Mit den Gewürzen bestreuen und die zweite Brotscheibe darauflegen.

Wenn Sie einen Sandwichtoaster haben, das Brot außen mit etwas Butter bestreichen und goldbraun toasten. Alternativ Butter und Öl in einer Pfanne schmelzen. Das Sandwich etwa 3 Minuten auf jeder Seite braten, dabei beschweren (ich verwende einen flachen Topfdeckel und eine große Dose). Der Käse soll schmelzen, das Brot jedoch nicht verbrennen. Die Hitze entsprechend regulieren. Sofort servieren.

Toast mit Krabben & Koriander-Chili-Mayonnaise

Ein Genuss für Zwei. Fein für einen Samstagmittag.

Für 2 Personen

- 30 g Mayonnaise
- ½ EL Crème double, alternativ Mascarpone
- abgeriebene Schale von ½ Bio-Limette, plus einige Spritzer Saft
- 1 kleine rote Chilischote, entkernt und fein gehackt
- 2 EL fein gehacktes Koriandergrün
- 2 Scheiben Sauerteigbrot
- 100 g weißes Krabbenfleisch, verlesen
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Butter
- 2 kleine Handvoll Brunnenkresse, grobe Stängel entfernt

Die Mayonnaise mit Crème double, Limettenschale und -saft, Chili und Koriander verrühren.

Das Brot toasten. Das Krabbenfleisch mit Salz und Pfeffer sowie etwas Limettensaft würzen. Die Toasts buttern, mit Krabbenfleisch belegen und einen großzügigen Klecks Mayo daraufsetzen. Sie können die Krabben auch mit der Mayo mischen, doch ich möchte hin und wieder ein Stück Krabbe pur sehen. Mit Brunnenkresse servieren.



Cider Rarebit

Ein Ei in diesem Gericht mag nicht jedermanns Sache sein (oder deren Vorstellung von einem Rarebit entsprechen). Ich verwandle jedoch gerne einen Snack in ein gutes Abendessen. Das ist auch nicht der einzige Dreh, der hier möglich ist. Versuchen Sie doch einmal sautierte Scheiben von Äpfeln oder Birnen (unter der Käsemischung). Ich habe auch schon Speckwürfel daraufgetan. Grüner Salat und ein Glas Cidre sind die perfekte Ergänzung.

Für 2 Personen

25 g Butter
 25 g Weizenmehl
 125 ml trockener Cidre
 100 g reifer Cheddar, gerieben
 1 TL englischer Senf
 1 Spritzer Worcestershiresauce (nach Belieben)
 2 Scheiben gutes Weißbrot
 Pfeffer aus der Mühle
 1 Ei, leicht verquirlt
 ½ EL Calvados oder Apfelbrand

Den Backofengrill vorheizen; manche Geräte brauchen sehr lange, um heiß genug zu werden.

Butter zerlassen, Mehl hinzufügen und bei mittlerer Hitze zu einer dicken Mehlschwitze rühren. Den Topf vom Herd nehmen. Den Cidre nach und nach einrühren. Zu einer glatten, dicklichen Sauce einkochen. Die Hitze stark reduzieren. Käse, Senf und nach Belieben Worcestershiresauce einrühren.

Das Brot toasten. Die Sauce umrühren, damit der Käse rascher schmilzt. Den Topf vom Herd nehmen. Pfeffer, Ei und Calvados sorgfältig untermengen. Die Sauce auf die Brote verteilen. Unter dem Backofengrill goldbraun backen, bis der Käse Blasen wirft.

Knusperzeit

Ein Toast ist im Grunde ein privater Genuss, den wir selten anderen servieren, außer zum Frühstück. Für mich ist er außerdem Seelenfutter. Bin ich unglücklich, sage ich mir, Toast verdient zu haben. Bin ich müde und brauche einen Muntermacher, warte ich auf das Ploppen einer Scheibe. Als ich postnatale Depressionen hatte, war dick gebutterter Toast die einzige Nahrung, die meinen Appetitmangel besiegen und meine Trübsal durchbrechen konnte. Das macht Toast für mich so speziell. Und ich bin mit meiner Leidenschaft nicht allein. Briten lieben Toast. Kross, warm und leicht nussig, ist er die Mutter aller Trostspeisen, ein Freund in guten wie in schlechten Zeiten.

Wir legen heute mehr Augenmerk auf Brot, finden daher auch Toast wichtiger. Sofern gutes Brot verwendet wird und etwas daraufliegt, das auch Gesundheitsbewusste akzeptieren (Nussbutter, pürierte Avocado, heimischer Honig), muss mit dem Toast bei Instagram und Twitter geprahlt werden. Als ich Apollonia Poilâne kennenlernte, deren Familie das weltberühmte Poilâne Sauerteigbrot herstellt, verwöhnte sie mich mit ... Toast. Sie erklärte mir, Sauerteigbrot schmecke am besten einige Tage nach dem Backen, getoastet, da dies das charakteristische Aroma hervorhebt. Vor einigen Jahren waren die Menschen in San Francisco – wie es ihre Art ist – ganz verrückt nach Toast. Kritiker bezeichneten die \$3-Scheibe handwerklich hergestellten Toasts als Beweis, dass diese von Essen besessene Stadt zu einer Parodie ihrer selbst geworden war. Doch es wurden gute Speisen daraus bereitet. Cafés boten »toast bar«-Menüs und immer, wenn ich eine schicke kulinarische Website besuchte, hatte wieder jemand eine neue Variante von Toast mit Avocado kreiert.

Wir Briten können allerdings auf eine längere Toasttradition verweisen als die Kalifornier. Wir haben seit dem Mittelalter interessante Zutaten auf Toast gelegt (»pokerounce«, Toast mit heißem Honig, Ingwer und Zimt klingt besonders verlockend, ebenso Quittenmus mit Blütenwasser). Wir haben auch die »savouries«, typisch englische Leckerbissen aus Toast mit Sardellen, geriebenem Käse oder Schinken, nach dem Abendessen serviert, in viktorianischer und edwardianischer Epoche bereits heiß geliebt. Kulinarik-Historikerin Dr. Annie Gray meint, wir lieben Toast aufgrund unserer großen Brotkultur. »Toast ist eine gute Verwendungsmöglichkeit für altbackenes Brot und zeugt von Sparsamkeit. Unsere bevorzugten Sorten halten ziemlich lange. Ganz anders als das französische Baguette, das am Tag nach dem Backen so hart ist, dass man nichts mehr damit anfangen kann.«

Toast wurde wieder zur Basis einer anständigen Mahlzeit: ein richtiges Mittagessen, ein nahrhaftes Nachtmahl. Besonders praktisch ist Toast als Essen für ein bis zwei Personen. Es gibt keine Regeln für die Zubereitung. Allerdings sollten Sie gutes Brot verwenden. Am besten mit knuspriger Außenschicht und fluffigem Inneren. Lassen Sie frisch getoastete Scheiben immer erst aufrecht leicht abkühlen, bevor Sie sie belegen, um ein Aufweichen zu verhindern.

Getoastete Brioche mit beschwipsten Pilzen

Ein wahres Vergnügen. Wer die Süße der Brioche nicht möchte, verwendet Sauerteigbrot. Ein oder zwei Spiegeleier passen sehr gut als Auflage. Die Verwendung von Knoblauch und Petersilie böte sich an, doch reiner Pilzgeschmack ist hier gefragt.

Für 2 Personen

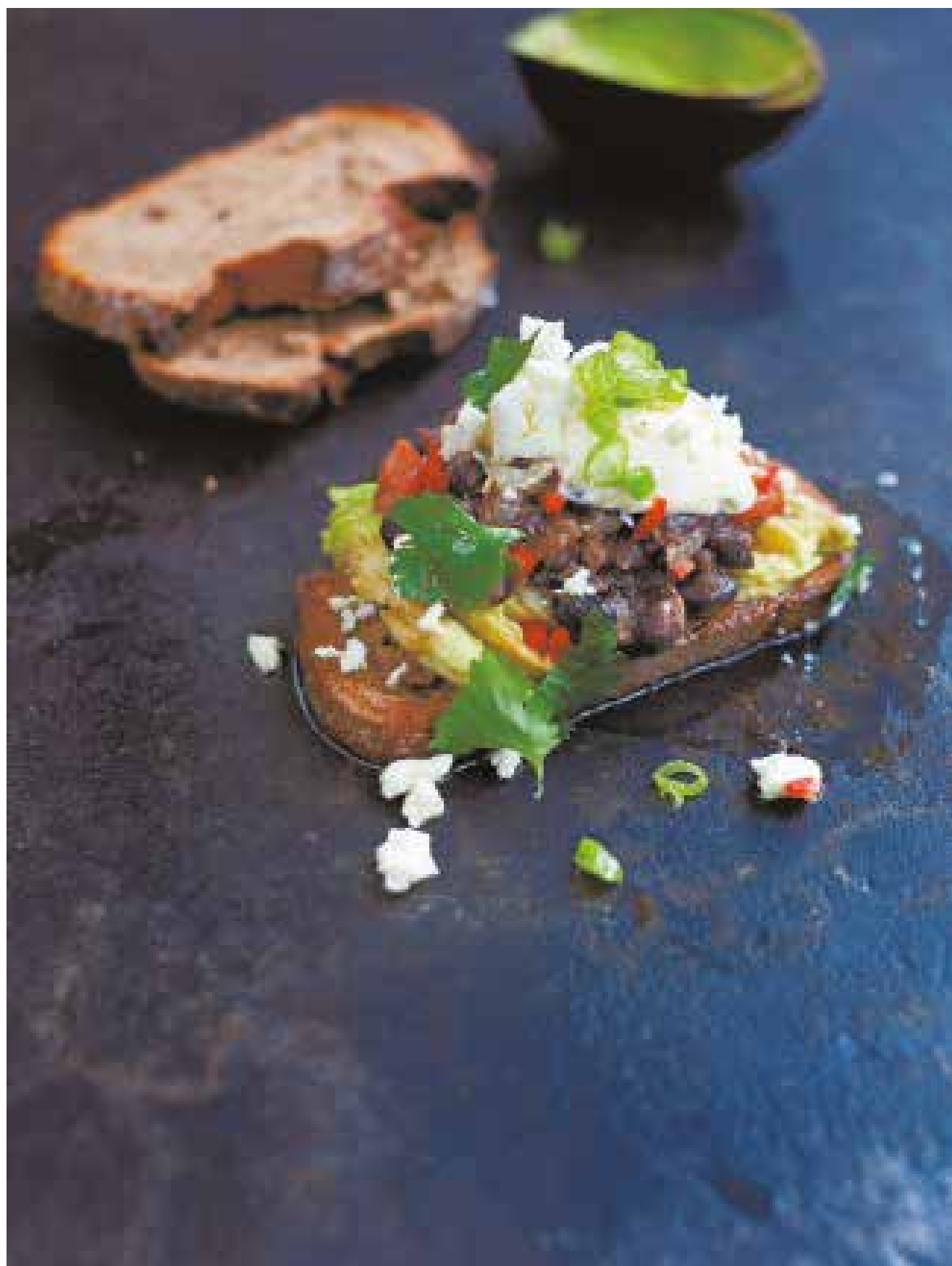
10–15 g getrocknete Waldpilze
 1 ½ EL Olivenöl
 250 g braune Champignons oder gemischte Pilze, sehr grob gehackt
 75 ml trockener Sherry oder Wermut
 Salz und Pfeffer aus der Mühle
 75 g Crème double, alternativ Mascarpone
 2 Scheiben Brioche

Die getrockneten Pilze knapp mit kochendem Wasser bedecken. Etwa 20 Minuten quellen lassen.

Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Die frischen Pilze darin kurz bei relativ starker Hitze unter häufigem Rühren goldbraun braten. Die Menge mag für zwei Personen viel erscheinen, doch die Pilze verlieren stark an Volumen. Sobald die ausgetretene Flüssigkeit verdampft ist, die Waldpilze samt Einweichflüssigkeit hinzufügen. Die Flüssigkeit beinahe vollständig verkochen lassen. Alkohol und Gewürze einrühren, dann alles auf die Hälfte einkochen lassen. Crème double untermengen.

Die Brioche toasten. Die Pilze weiterkochen, bis sie von der Crème überzogen sind. Abschmecken, auf die Brioche löffeln und sofort servieren.





Würzige Avocado mit schwarzen Bohnen, saurer Sahne & Käse

Avocadotoast wurde beinahe schon zum Klischee – ich kenne unzählige Zubereitungsmethoden –, doch er ist auch unwiderstehlich (und gesund). Hier mache ich etwas mehr aus dem Avocado-auf-Toast-Thema. Nicht vergessen: Das Geheimnis eines guten Avocado-Toasts sind die Gewürze.

Für 4 Personen

FÜR DIE SCHWARZEN BOHNEN

1 EL Olivenöl
 ½ Zwiebel, fein gehackt
 1 rote Paprikaschote, entkernt und in kleine Würfel geschnitten
 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
 75 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
 25 ml Orangensaft
 Salz und Pfeffer aus der Mühle
 400 g schwarze Bohnen (aus der Dose), abgegossen und gespült
 frisch gepresster Saft von ½ Limette

FÜR DIE TOASTS

4 Scheiben Sauerteigbrot
 1 Knoblauchzehe
 4 EL natives Olivenöl extra
 4 kleine reife Avocados, halbiert
 Salz und Pfeffer aus der Mühle
 frisch gepresster Saft von 1–2 Limetten (je nach Saftgehalt)
 4 EL saure Sahne
 2 EL grob gehacktes Koriandergrün
 4 EL Feta oder Wensleydale-Käse, zerkrümelt
 2 rote Chilischoten, entkernt und in feine Scheiben geschnitten
 4 Frühlingszwiebeln, fein gehackt

Das Öl erhitzen. Zwiebel und Paprika bei mittlerer Hitze darin braten, bis die Zwiebel weich wird. Mit Knoblauch und Kreuzkümmel 2 Minuten weitergaren. Brühe, Orangensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen. Das Gemüse weichkochen, dann die Bohnen einrühren und erwärmen. Den Limettensaft einträufeln.

Das Brot toasten und mit Knoblauch einreiben. Etwas natives Olivenöl darüberträufeln. Das Avocadofleisch auslöffeln und auf den Broten verteilen. Gut salzen und pfeffern. Mit dem restlichen nativen Olivenöl und Limettensaft bespritzen. Bohnenmischung, saure Sahne, Koriander und Käse darauf verteilen. Chili und Frühlingszwiebeln darüberstreuen und servieren.

Warme Eier, Ofentomaten & Brunnenkressesauce

Ich liebe diese unterschiedlichen Temperaturen: warmer Toast und Eier, Tomaten bei Raumtemperatur, kalte Brunnenkressesauce. Bei Zeitmangel – und wenn die Tomaten gut sind – verwende ich rohe Tomaten. Wichtig ist, dass die Eigelbe im Kern noch flüssig sind und die Eier warm geöffnet und gegessen werden.

Für 4 Personen

8 große Eier
 100 g Mayonnaise
 2 EL saure Sahne oder Crème fraîche
 30 g Brunnenkresse, grobe Stängel entfernt, Blätter fein gehackt
 ½ TL Dijonsenf
 1 Spritzer Zitronensaft
 4 Scheiben Sauerteigbrot
 Butter
 Salz und Pfeffer aus der Mühle
 1 Rezept Ofentomaten (siehe Seite 54), ohne Harissapaste

Die Eier 7 Minuten kochen. Die Eigelbe sollten im Kern noch etwas flüssig sein.

In der Zwischenzeit Mayonnaise, saure Sahne, Brunnenkresse, Dijonsenf und Zitronensaft im Mixer pürieren. Wer keinen hat, hackt die Brunnenkresse sehr fein und mischt sie mit den anderen Zutaten.

Das Brot toasten. Die Eier abgießen und in kaltes Wasser tauchen. Sobald man sie anfassen kann, schälen. Die Toasts buttern, die Eier darauflegen und leicht zerdrücken. Salzen und pfeffern, dann die Tomaten darüberlegen. Mit Brunnenkressesauce beträufeln und sofort essen.

Rührei mit Sardellen, Schalotten & Petersilie

Noch mehr weiche, warme Eier. Manchmal lasse ich die Schalotte roh. Auf diese Art ist sie scharf und stark im Aroma. Das braucht man ab und zu einmal. Die gegarte Version – wie hier im Rezept – ist differenzierter.

Für 2 Personen

- 2 große Eier
- 3 EL natives Olivenöl extra
- ½ Schalotte, in feine Scheiben geschnitten
- 3 Sardellen, fein gehackt
- ½ EL fein gehackte glatte Petersilie
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 Scheiben Sauerteigbrot
- 1 Knoblauchzehe

Die Eier 7 Minuten kochen. Die Eigelbe sollten im Kern noch etwas flüssig sein.

In der Zwischenzeit 2 EL Olivenöl erhitzen. Schalotten und Sardellen darin bei mittlerer Hitze kurz sautieren, um den Schalotten die Schärfe zu nehmen. Die Sardellen werden ein wenig auseinanderfallen. Petersilie und Pfeffer hinzufügen.

Das Brot toasten, mit Knoblauch einreiben und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.

Die Eier abgießen und in kaltes Wasser tauchen. Sobald man sie anfassen kann, schälen und direkt auf den Toasts grob zerteilen. Schalotten und Sardellen daraufflöffeln und servieren.

Lachstatar & Avocado auf Roggenbrot

Eine Lieblingsvariation des Avo-auf-Toast-Themas. Wer raffiniert sein möchte, gibt noch einen Klecks saure Sahne und Keta (Lachskarviar) dazu. Es sieht wunderbar aus und schmeckt grandios. Da ich ein wenig puritanisch bin, erlaube ich mir das wenn dann am Wochenende ...

Für 2 Personen

FÜR DAS TATAR

150 g Lachsfilet ohne Haut, in kleinen Stücken
1 kleine Schalotte, sehr fein gehackt
1 EL fein gehackte Dillspitzen
½ EL frisch gepresster Zitronensaft
2 EL fruchtiges natives Olivenöl extra
Salz und Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE TOASTS

2 Scheiben Roggenbrot
1 große reife Avocado
frisch gepresster Zitronensaft
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Avocadoöl
2 knackige Radieschen, in Stifte geschnitten

Alle Zutaten für das Tatar mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Brot toasten. Das Avocadofleisch auslöffeln und auf den Toasts grob zerteilen. Etwas Zitronensaft darüberträufeln, salzen, pfeffern und mit etwas Avocadoöl besprenkeln. Das Tatar darauf verteilen. Mit Radieschen bestreut servieren.



Tartine mit Ziegenkäse & Ofentrauben

Käsetoast auf französische Art. Sie können auch gleich eine größere Menge Ofentrauben herstellen. Sie sind köstlich in einem Salat mit bitteren Blättern – etwa Radicchio –, Gorgonzola und gerösteten Walnüssen.

Für 2 Personen

150 g kernlose blaue Trauben
 1 EL Olivenöl
 ½ EL Balsamicoessig
 2 Scheiben Sauerteigbrot
 125 g streichfähiger Ziegenkäse
 1 ½ EL natives Olivenöl extra
 Pfeffer aus der Mühle
 10 g Walnusskerne, geröstet (siehe Seite 112)
 Honig (nach Belieben)
 marinierte Salatblätter, zum Servieren

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Trauben auf einem Backblech mit Olivenöl und Essig beträufeln. Etwa 15–20 Minuten backen.

Das Brot leicht toasten, doch nicht zu lange, da es nochmals gebacken wird. Den Ziegenkäse dick auf die Scheiben streichen, mit nativem Olivenöl beträufeln und pfeffern. Die Trauben darauflegen. Die Brote 2 Minuten grillen, oder bis der Käse stellenweise goldbraun wird. Die Walnüsse darüberstreuen. Nach Belieben mit ein wenig Honig beträufeln und sofort mit Salatblättern servieren.





HÜLSENFRÜCHTE

Ofenauberginen mit Kreuzkümmel, Kichererbsen, Walnüssen & Datteln

Absolut SIMPLE. Gemüse in den Ofen schieben, Dressing bereiten, Kichererbsen wärmen, und voilà. Schmeckt großartig mit Couscous, ist jedoch auch eine hervorragende Beilage zu Lamm oder gegrillter Makrele.

Für 4 Personen

FÜR DIE AUBERGINEN

3 Auberginen, Gesamtgewicht etwa 750 g

3 kleinere Zwiebeln

6 EL Olivenöl

3 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)

2 TL Pul Biber (Aleppopfeffer)

Salz und Pfeffer aus der Mühle

400 g Kichererbsen (aus der Dose), abgegossen und gespült

1 kräftiger Spritzer Zitronensaft

10 g Koriandergrün, frisch gehackt

1 ½ EL Dattelsirup

5 große, klebrige Datteln (z. B. Medjool), entsteint und gehackt

15 g Walnusskerne, geröstet und gehackt (siehe Seite 112)

FÜR DAS DRESSING

50 g Tahin (Sesampaste)

50 ml natives Olivenöl extra

1 große Knoblauchzehe, zerdrückt

4 EL griechischer Joghurt

frisch gepresster Saft von ½ Zitrone

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Die Auberginen horizontal in 2 cm dicke Scheiben schneiden, größere Scheiben danach halbieren. Die Zwiebeln halbieren und in Spalten schneiden. Auberginen und Zwiebeln in einem tiefen Backblech mit 5 EL Olivenöl und Kreuzkümmel, Pul Biber, Salz und Pfeffer mischen. Unter häufigem Wenden 45 Minuten backen. Die Auberginen verlieren stark an Volumen.

Für das Dressing alle Zutaten mit 50 ml Wasser kurz im Mixer pürieren. Die Masse sollte dickcremig sein. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen. Abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit der Auberginen 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kichererbsen darin wärmen. Salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. In einer flachen Schüssel anrichten. Auberginen mit Koriander verrühren und auf den Kichererbsen verteilen. Mit Dressing und Dattelsirup beträufeln. Datteln und Nüsse darüberstreuen und servieren.





Einfaches Dal aus roten Linsen & Kürbis

Jederzeit schnell zusammengerrührt, sofern ein Stück Kürbis herumliegt (ich habe zur Not allerdings auch schon eine Mischung aus Karotten und Pastinaken verwendet, und es war köstlich). Dals (indo-pakistanische Hülsenfruchteintöpfe) werden gerne mit einer Tarka vollendet – eine kurz vor dem Servieren beigefügte Mischung aus gebratenen Gewürzen und, mitunter, Curryblättern. Aber wenn ich es eilig habe, lasse ich sie weg.

Für 6 Personen

3 EL Raps- oder Sonnenblumenöl	3 cm frischer Ingwer, geschält und geraspelt
1 große Zwiebel, fein gehackt	2 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
500 g Fleisch von Muskat- oder Butternusskürbis, in 2 ½ cm große Stücke geschnitten	½ TL gemahlene Kurkuma
150 g Tomaten, gehackt	200–250 g rote Linsen
3 Knoblauchzehen, zerdrückt	Salz und Pfeffer aus der Mühle
2 TL Chiliflocken	3 EL frisch gehacktes Koriandergrün (nach Belieben)
	Reis/Fladenbrot und Joghurt zum Servieren

In einem Topf mit dickem Boden die Hälfte des Öls erhitzen. Die Zwiebel darin goldbraun rösten. Restliches Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Den Kürbis darin rundum goldbraun braten.

Die Tomaten zur Zwiebel geben und 4 Minuten mitdünsten. Knoblauch und Gewürze hinzufügen. Weitere 2 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten. Linsen und Kürbis einrühren. Mit 1 l Wasser aufgießen, kräftig salzen und pfeffern. Aufkochen und bei milder Hitze 20 Minuten garen, bis Linsen und Kürbis weich sind. Die Mischung sollte dick sein.

Abschmecken, nach Belieben mit Koriander bestreuen. Mit Reis oder Fladenbrot und Joghurt servieren.

Bretonisches Gratin mit Thunfisch & weißen Bohnen

Ein feines Rezept aus der Vorratskammer, das wesentlich köstlicher ist, als es auf den ersten Blick scheinen mag. Reichhaltig und sättigend. Sie brauchen keine Kohlenhydrate als Beilage, lediglich grünes Gemüse oder Salat. Man benötigt 200 g Thunfisch. Da diese Dosengröße nicht einfach zu bekommen ist, tut es notfalls auch eine 160 g Dose.

Für 4 Personen

½ EL Olivenöl	2 EL Milch
1 Zwiebel, fein gehackt	200 g Thunfisch in Olivenöl (aus der Dose)
6 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten	1 kleine, getrocknete rote Chilischote,
800 g Limabohnen (aus der Dose), die Hälfte des Safts abgegossen	zerkrümelt (nach Belieben)
Salz und Pfeffer aus der Mühle	40 g Greizer, gerieben
2 EL Crème double, alternativ Mascarpone	2 EL grobe Weißbrotkrumen
	15 g Butter
	½ EL frisch gehackte Petersilie

Das Olivenöl erhitzen, die Zwiebel darin 5 Minuten ohne zu bräunen weich dünsten. Den Knoblauch etwa 4 Minuten mitdünsten. Die Bohnen mit der Hälfte des Safts hinzufügen (der Saft ist gut für die Konsistenz). Sehr kräftig würzen. Bei milder Hitze Bohnen und Zwiebel miteinander vereinen lassen.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Bohnenmischung in der Küchenmaschine pürieren. Crème double und Milch hinzufügen, nochmals mixen. In einer Schüssel mit Thunfisch samt Öl, Chili und der Hälfte des Käses verrühren und abschmecken.

Die Mischung in eine kleine Gratinform füllen. Mit Brotkrumen und restlichem Käse bestreuen. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen und 20 Minuten im Ofen backen. Die Petersilie 5 Minuten vor Ende der Garzeit darüberstreuen. Das Gratin sollte goldgelb sein und Blasen werfen. Falls nicht, 5 Minuten länger backen. Mit grünem Gemüse, z. B. Brokkoli, servieren.

Indische Süßkartoffeln mit Kichererbsen & Kokosnuss

Ein wunderbares Gericht für eine große Gruppe. Als Beilage genügen Joghurt, Reis und Chutney. Sie können anstelle der Süßkartoffeln auch Kürbis verwenden oder einen Teil der Süßkartoffeln durch gewöhnliche Kartoffeln ersetzen, vorzugsweise festkochende. Ungesüßte Kokoschips sind im Reformhaus erhältlich, können jedoch auch weggelassen werden.

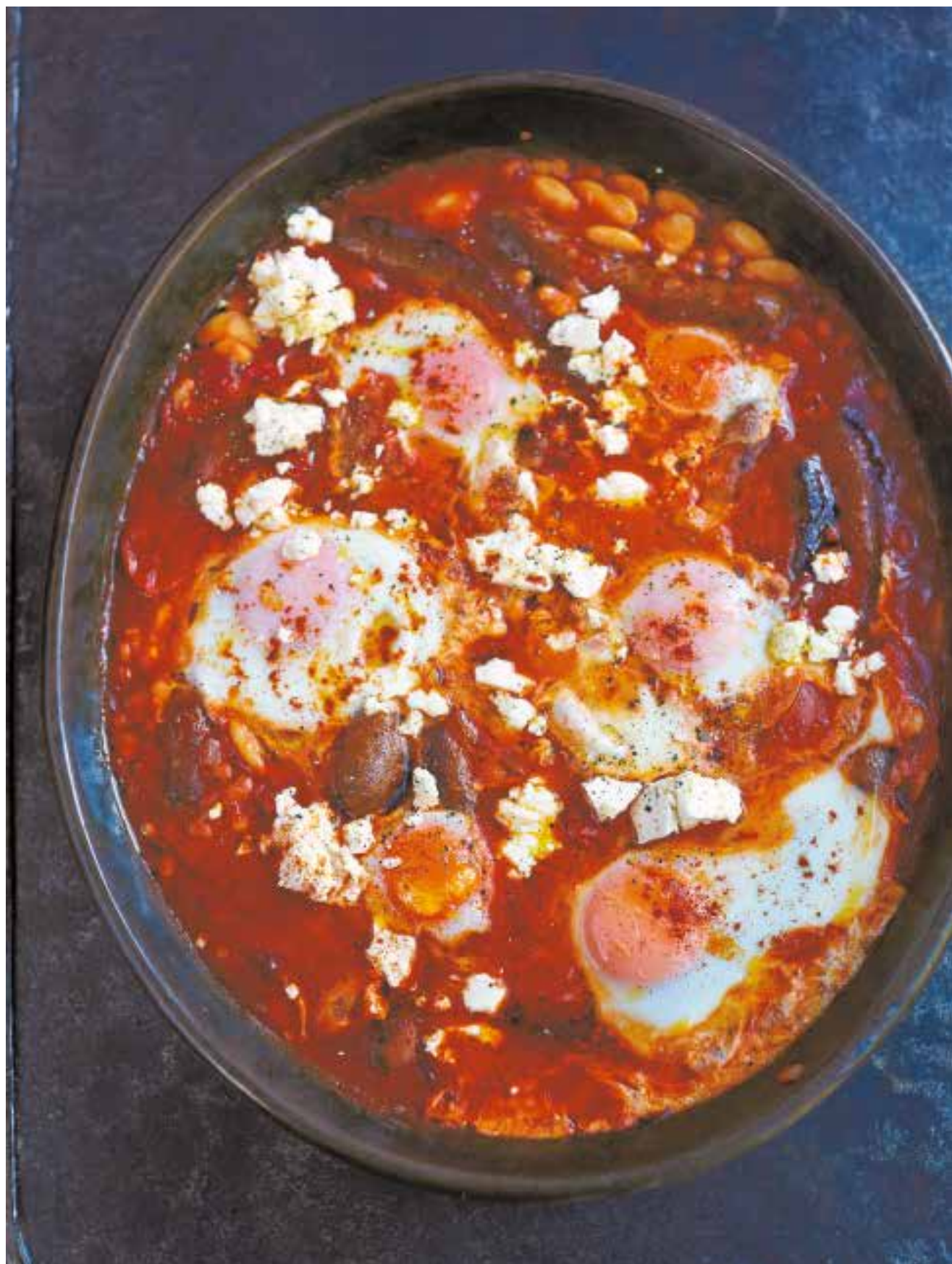
Für 8 Personen

- | | |
|--|--|
| 2 EL Erdnussöl | 8 Tomaten, grob gehackt |
| 2 große Zwiebeln, grob gehackt | 3 Süßkartoffeln, geschält und in grobe Stücke geschnitten |
| 3 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin) | Salz und Pfeffer aus der Mühle |
| 2 ½ TL gemahlener Koriander | 500 ml cremige Kokosmilch (aus der Dose) |
| 1 ½ TL gemahlene Kurkuma | 400 g Kichererbsen (aus der Dose), abgesehen und gespült |
| 1 rote Chilischote, entkernt und fein gehackt (wer es sehr scharf mag, belässt einige Kerne) | 400 g Spinat, grobe Stängel entfernt |
| 2 ½ cm frischer Ingwer, geschält und fein geraspelt | frisch gepresster Saft von ½–1 Limette |
| 3 Knoblauchzehen, zerdrückt | 1 Handvoll getrocknete, ungesüßte Kokoschips (natur oder geröstet) |
| 1 Bund Koriandergrün, Blätter und Stängel getrennt fein gehackt | |

Das Öl in einer großen Kasserolle bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Zwiebeln darin 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren weich und goldbraun dünsten. Die trockenen Gewürze 2 Minuten mitbraten. Chili, Ingwer, Knoblauch, Korianderstängel und Tomaten untermengen. Unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten kochen.

Die Süßkartoffeln und 500 ml Wasser hinzufügen. Salzen und pfeffern, dann aufkochen, zudecken und bei milder Hitze 10–15 Minuten köcheln. Mit Kokosmilch und Kichererbsen weitere 15–20 Minuten unter häufigem Rühren garen, bis die Süßkartoffeln weich sind und die Sauce andickt.

Den Spinat einrühren und zusammenfallen lassen. Dies dauert nur wenige Minuten. Limettensaft hinzufügen und abschmecken. Korianderblätter und Kokoschips darüberstreuen und servieren.



Gebratene Merguez mit Bohnen, Eiern & Feta

Ein einfaches Gericht, das großartig aussieht. Wichtig ist die Konsistenz der Sauce. Sie lässt sich durch längere Kochzeit eindicken oder mit zusätzlichem Wasser verdünnen. Ich kann keine exakten Angaben bieten, da die Größe der Pfanne entscheidend ist. Stimmen Sie einfach Kochzeit und Wassermenge ab, bis Sie mit dem Ergebnis zufrieden sind. Die Würste sollte kräftig sein. Nur Mut!

Für 6 richtig hungrige Personen

1 ½ EL Olivenöl	1 EL weicher, hellbrauner Zucker, alternativ heller Vollrohrzucker (die Tomaten benötigen ihn)
12 Merguez oder würzige Lammwürste	natives Olivenöl extra
1 große Zwiebel, fein gehackt	800 g weiße Bohnen (Limabohnen oder Cannellini, aus der Dose), abgegossen und gespült
3 Knoblauchzehen, zerdrückt	400 g Limabohnen (aus der Dose)
800 g geschälte Tomaten (aus der Dose)	6 große Eier
Salz und Pfeffer aus der Mühle	Cayennepfeffer
¼ TL getrockneter Oregano	50 g Feta, zerkrümelt
frisch geriebene Muskatnuss (ich verwende hier beinahe ½ Nuss)	

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen (meine ist aus Gusseisen und misst 30 cm Ø). Die Würste bei großer Hitze rasch kräftig rundum anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. In derselben Pfanne die Zwiebel bei mittlerer Hitze weich und hellgolden dünsten. Den Knoblauch 1 Minute mitbraten, dann die Tomaten hinzufügen. Kräftig salzen und pfeffern. Mit Oregano, Muskatnuss und Zucker aufkochen. Hitze reduzieren, Würste und einen kräftigen Schuss natives Olivenöl (es bereichert das Gericht enorm) hinzufügen. Bei milder Hitze 20 Minuten köcheln.

Die Bohnen einrühren und erneut kräftig salzen und pfeffern – die Bohnen brauchen es. Bei Bedarf etwas Wasser zugießen. Die Sauce sollte die Bohnen dick überziehen, sie verliert beim weiteren Kochen jedoch noch Flüssigkeit. Bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten garen. Bei Bedarf auch länger, falls die Sauce nicht dick genug ist. Abschmecken.

Die Eier über der Pfanne aufschlagen. Weiterkochen, bis das Eiweiß stockt. Der Prozess lässt sich durch Aufsetzen eines Deckels beschleunigen. Auf jedes Ei etwas Cayennepfeffer streuen. Den Feta hinzufügen, dann sofort servieren.

Ofenkarotten mit Harissa, weißen Bohnen & Dill

Ich sehe Zutaten gerne in einem neuen Licht. Jahrelang hatte ich Dill als typisch skandinavisches Kraut betrachtet. Freudig überrascht war ich über die Entdeckung, dass Dill im Mittleren Osten, der Türkei und Griechenland ebenso beliebt ist. Die harzige Frische kontrastiert grandios mit der öligen Schärfe des Harissa.

Für 6 Personen

FÜR DIE KAROTTEN

750 g schlanke Karotten mit Grün
1 Bio-Zitrone, in sehr feine Scheiben geschnitten,
plus frisch gepresster Saft von ½ Zitrone
2 EL Harissapaste
4 EL Olivenöl
2 TL Kreuzkümmelsamen (Cumin)
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
2 TL Honig
250 g griechischer Joghurt
natives Olivenöl extra
4 EL Buttermilch oder Vollmilch
Salz und Pfeffer aus der Mühle

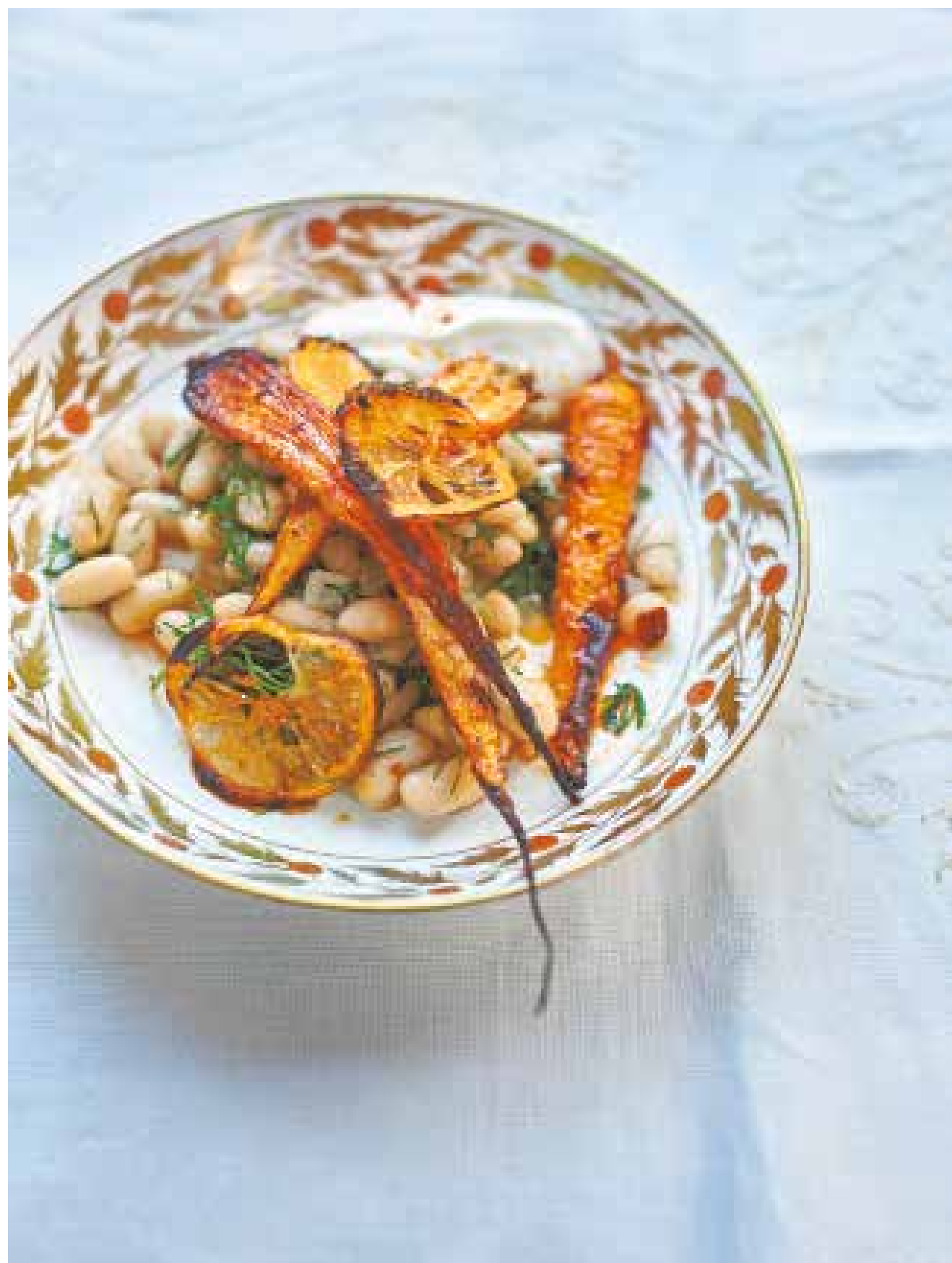
FÜR DIE BOHNEN

2 EL Olivenöl
½ Zwiebel, grob gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
800 g Limabohnen oder Cannellini (aus der Dose), abgegossen und gespült
ca. 60 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer aus der Mühle
3–4 EL natives Olivenöl extra
1 kräftiger Spritzer Zitronensaft
15 g Dillspitzen, plus 1 EL zum Servieren

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Karotten bürsten, etwas Grün belassen, und große Exemplare längs halbieren. In einer Schicht relativ eng in eine feuerfeste Form legen (bei zu viel Freifläche verbrennt der Saft). Zitronenscheiben hinzufügen. Harissa, Olivenöl, Kreuzkümmel, Knoblauch, Honig und Zitronensaft verrühren und die Karotten mit der Mischung netzen. Im Ofen 30–35 Minuten weich garen, bei Halbzeit wenden.

Das Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch, Bohnen, Brühe, Salz und Pfeffer hinzufügen. Bei mittlerer Hitze 2 Minuten kochen.
2 EL natives Olivenöl, Zitronensaft und Dill einrühren und abschmecken.

Das Joghurt mit nativem Olivenöl, Buttermilch, Salz und Pfeffer verrühren. Die Bohnen in einer Schale anrichten. Karotten und Zitronenscheiben darauflegen. Etwas Joghurt darüberträufeln, den Rest in einer Schüssel reichen. Mit Dill bestreut und etwas nativem Olivenöl besprenkelt servieren.



Liebe in Dosen

Von uns allen wird heutzutage erwartet, frisch und saisonal zu essen und ohne Fertigprodukte zu kochen. Ich predige das ständig. Doch in meiner Speisekammer gibt es ein Regal, das ich von ganzem Herzen liebe (und am liebsten bestücke). Es ist voller Dosen. Sie dienen nicht nur als Reserve. Dosentomaten sind eine absolute Notwendigkeit. Niemand meint, man solle sie nicht verwenden. Die Italiener tun es doch auch, nicht wahr? Ich habe aber auch eine beeindruckende Auswahl an Bohnen und Fisch in Dosen ... Manche Verpackungen sind so schön, dass ich mich zwingen muss, den Inhalt zu verwenden und sie nicht einfach zu sammeln.

Teilweise brauche ich sie für Notfälle, denn mitunter vergesse ich trotz meines Berufes, an das Abendessen zu denken, und muss improvisieren. Aber ich mag sie auch. Puristen werden entsetzt sein. Auch sind Bohnen aus der Dose teurer als getrocknete, doch ich verwende sie sehr oft. Keine Dose mit Cannellini Bohnen? Eine Krise. Keine Sardellen? Wie konnte das passieren? Dosenbohnen sind allerdings nicht immer eine gute Alternative zu getrockneten. Gerichte wie Cassoulet – die Bohnen nehmen hier während des stundenlangen Kochens die Aromen von Fett, Kräutern und Brühe auf – werden mit getrockneten Bohnen besser. Ich habe allerdings nicht oft Zeit für solche Zubereitungsarten.

Cremige Flageoletbohnen aus der Dose, verfeinert mit Knoblauch, Sahne und Petersilie, sind genial zu Lammkoteletts: nicht unbedingt eines Michelin-Sterns würdig, doch die Art von Gericht, das eine schicke, aber gestresste Französin machen würde. Kichererbsen, püriert mit gedünsteten Zwiebeln, Unmengen Knoblauch, Kreuzkümmel, Zitronensaft und großzügig Harissa ist fantastisch mit lila Brokkoli. Ich kann sowieso keinen Unterschied zwischen selbst gekochten und guten Kichererbsen aus der Dose bemerken.

Eine Dose Sardellen, gehackt, bei milder Hitze in einer Pfanne geschmolzen, mit Knoblauch, Chili und Olivenöl, zum Schluss etwas Petersilie: das darf jederzeit auf meine Pasta, meinen Fisch, übrigens auch auf meine Lammkoteletts. Sogar griechische Ofenbohnen – ein Gericht, das normalerweise sehr langsam zubereitet wird – kann mit Dosenbohnen absolut köstlich werden. Die Bohnen dürfen bloß nicht überkochen und zerfallen. Behandeln Sie sie sanft.

Eine Dose zu öffnen und rasch ein Gericht zu zaubern, finde ich richtig aufregend. Ich bekomme ein wenig Hilfe, doch mir bleibt immer noch der vergnügliche Teil: würzen und abschmecken. Auf diese Art lernen die meisten Kochen. Ich fing auch nicht mit Hummer à l'américaine an. Mein Debüt bestand aus sautierten Zwiebeln, Paprikaschoten und einer Dose Limabohnen.

Also gut, ich schlage nicht vor, Kartoffeln aus der Dose zu verwenden (nicht einmal französische), doch Sie sollten stolz sein auf die flotten Zubereitungsmöglichkeiten mit Zutaten aus Dosen. Sie machen aus etwas Gewöhnlichem etwas Spezielles. Füllen Sie also Ihre Regale erhobenen Hauptes.



Ofenpilze mit Thymian, Borlottibohnen und Crème fraîche mit geröstetem Knoblauch

Gebratene Pilze bieten eine große Dosis Umami – kräftig fleischig und schmackhaft – und erfordern wenig Aufwand. Salzen, pfeffern, mit Olivenöl sowie etwas Essig beträufeln und ab in den Ofen. Die Bohnen dämpfen hier das fleischige Aroma ein wenig und bieten eine erdige Süße. Wer sich die Arbeit des Knoblauchröstens nicht antun will, rührt eine rohe zerdrückte Zebe in die Crème fraîche.

Für 4 Personen als Beilage

500 g Portabellini oder Portobello-
Champignons, sorgfältig sauber gewischt
1 große Zwiebel, in 2 cm dicke Spalten
geschnitten
6 EL Olivenöl
2 EL Balsamicoessig
8 Zweige Thymian

Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 kleine Knoblauchknolle
1 EL natives Olivenöl extra, plus mehr zum
Servieren
400 g Borlottibohnen (aus der Dose),
abgegossen und gespült
frisch gepresster Saft von ½ Zitrone
150 g Crème fraîche

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Größere Pilze in dicke Scheiben schneiden. Pilze und Zwiebel in einer Lage in eine feuerfeste Form schichten. Die Menge mag groß erscheinen, doch die Pilze verlieren stark an Volumen. Mit 5 EL Olivenöl, Essig, Thymian, Salz und Pfeffer mischen. Die Spitze der Knoblauchknolle kappen. Die Knolle mit 1 Spritzer Wasser und dem nativem Olivenöl in Folie packen und auf Backpapier legen. Knoblauch und Pilze 45 Minuten im Ofen backen. Die Pilze lassen viel Flüssigkeit, die verdampfen sollte, und werden dunkel. Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Bohnen rasch andünsten und kräftig salzen und pfeffern. Kurz zu den Pilzen in den Ofen geben.

Das Gemüse in der Form schwenken. Wirkt es feucht, die Flüssigkeit auf dem Herd bei mittlerer Hitze verdampfen lassen. In eine vorgewärmte Schale schütten, Zitronensaft und natives Olivenöl darüberträufeln. Den Knoblauch aus den Schalen drücken, pürieren und mit der Crème fraîche mischen. Separat zum Gemüse reichen.



Griechische Ofenbohnen mit Dill, eingelegter Zitrone & Feta

Weit mehr als die Summe der Einzelteile. Gehaltvoll trotz der bescheidenen Zutaten – Olivenöl und langsames Garen sind das Geheimnis. Kräuter, Käse und Zitrone verleihen das gewisse Etwas ... auch wenn eingelegte Zitronen eigentlich aus Marokko stammen, nicht aus Griechenland. Bohnen im Glas sind zwar viel teurer als in der Dose, doch sie sind herrlich. Nehmen Sie für eine günstigere Variante Cannellini- oder Limabohnen (oder eine Mischung) aus Dosen.

Für 6 Personen als Hauptspeise

- | | |
|--|---|
| 2 EL natives Olivenöl extra, plus mehr zum Servieren | 2 TL getrockneter Oregano |
| 1 große Zwiebel, grob gehackt | 1 Lorbeerblatt |
| 2 mittlere Karotten, geschält und fein gehackt | 1200 g große weiße gekochte Bohnen (aus dem Glas) |
| 2 Stangen Sellerie, fein gehackt | 10 g Dillspitzen, frisch gehackt |
| 3 Knoblauchzehen, zerdrückt | 100 g Feta, zerkrümelt |
| 800 g Kirschtomaten in dickem Saft (aus der Dose) | 1 kleine eingelegte Zitrone, Fruchtfleisch entfernt, Schale klein geschnitten |
| Salz und Pfeffer aus der Mühle | Joghurt zum Servieren |
| 1–2 TL weicher, hellbrauner Zucker, alternativ heller Vollrohrzucker | |

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen. Zwiebel, Karotten und Sellerie darin ohne bräunen weich braten. Den Knoblauch einige Minuten mitgaren. Die Tomaten zugeben und aufkochen, Tomaten dabei zerdrücken. Etwa 10 Minuten bei milder Hitze köcheln. Kräftig salzen und pfeffern. Dann Zucker, Oregano, Lorbeer und Bohnen einrühren.

Zugedeckt 30 Minuten im Ofen backen, umrühren und ohne Deckel weitere 30 Minuten garen. Zwischendurch kontrollieren, ob die Mischung andickt. Einen Schuss Öl und den Dill einrühren, abschmecken. Mit Feta und Zitrone bestreut servieren. Eine Schale Joghurt ist fein als Beigabe.

Blumenkohl aus dem Ofen mit Granatapfel, grünen Oliven & Kichererbsenpüree

Ein Salat aus Granatapfel, grünen Oliven und Walnüssen ist in der Türkei beliebt. Von diesem Gericht ging ich aus. Möchten Sie kein Kichererbsenpüree machen, nehmen Sie einfach abgetropfte Kichererbsen oder gekochten Emmer, Dinkel oder Perlweizen, um dem Salat Substanz zu verleihen. Sie brauchen dafür nur mehr Zitronensaft, natives Olivenöl extra, Salz und Pfeffer.

Für 4 Personen als Hauptgericht, für 6 Personen als Beilage oder Mezze

FÜR DEN BLUMENKOHL

1 großer Blumenkohl, in Röschen zerteilt
 1 TL Cayennepfeffer
 1 ½ TL Kreuzkümmelsamen (Cumin)
 4 EL Olivenöl
 Salz und Pfeffer aus der Mühle
 30 g Walnusskerne, geröstet (siehe Seite 112)
 120 g grüne Oliven, entsteint und gehackt
 Blätter von 1 Bund Koriandergrün, gehackt
 frisch gepresster Saft von ½–1 Zitrone, nach Geschmack
 ca. 1 EL natives Olivenöl extra
 Kerne von ½ Granatapfel

FÜR DAS KICHERERBSENPIREE

400 g Kichererbsen (aus der Dose),
 abgegossen und gespült
 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
 1 ½ EL Tahin (Sesampaste)
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
 1 gehäufte TL Cayennepfeffer
 150 ml natives Olivenöl extra
 frisch gepresster Saft von 1 Zitrone,
 oder nach Geschmack
 Salz und Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Blumenkohl in einer Lage in eine feuerfeste Form legen. Mit Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Olivenöl, Salz und Pfeffer mit den Händen mischen und 30–35 Minuten unter gelegentlichem Wenden rundum goldbraun backen.

In der Zwischenzeit die Kichererbsen in einer Küchenmaschine mit Knoblauch, Tahin, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer pürieren. Natives Olivenöl in dünnem Strahl einarbeiten. Bei Bedarf Wasser zugießen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Blumenkohl mit Walnüssen, Oliven, Koriander und Zitronensaft mischen. Natives Olivenöl darüberträufeln, Granatapfelkerne daraufstreuen. Den Blumenkohl mit dem Püree servieren. Als Hauptgang Couscous oder Bulgur gemischt mit eingelegten Zitronen als Beilage servieren.

Lamm und Bulgur-Pilaw mit Feigen & eingelegten Zitronen

Pilaws mit Bulgur benötigen bloß 20 Minuten Kochzeit. Dieses Rezept ist eine gute Resteverwertung von gebratenem Lamm. Um Kosten zu sparen, können die frischen Feigen (Optik und Geschmack sind allerdings grandios) auch durch 50 g klein gehackte Trockenfeigen ersetzt werden (30 Minuten in heißem Wasser eingeweicht, danach abgegossen).

Für 4 Personen

3 EL Olivenöl
8 frische Feigen, Stängel entfernt, halbiert
500 g Lammkeule ohne Knochen, in Stücke geschnitten
1 große Zwiebel, grob gehackt
¼ TL Chiliflocken
½ TL gemahlener Piment
3 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
175 g Bulgur
350 ml Lammfond

Salz und Pfeffer aus der Mühle
25 g Rosinen
200 g Kichererbsen (aus der Dose), abgegossen und gespült
35 g Walnusskerne, geröstet und gehackt (siehe Seite 112)
2 EL frisch gehackte Petersilie oder Koriandergrün
1 große oder 2 kleine eingelegte Zitronen, Fruchtfleisch entfernt, Schale klein geschnitten
griechischer Joghurt zum Servieren

Die Hälfte des Olivenöls in einer Kasserolle stark erhitzen. Die Feigen zuerst mit der Schnittseite nach unten scharf anbraten, bis sie weich und die Schnittflächen goldbraun sind. Herausnehmen und beiseitestellen.

Restliches Olivenöl in der Kasserolle stark erhitzen. Das Lamm in zwei Partien rundum scharf anbraten und herausnehmen. Die Zwiebel im verbliebenen Fett etwa 8 Minuten dünsten, zunächst bei starker Hitze für die Farbe, dann bei reduzierter Hitze zum Garen. Chili, Piment, Kreuzkümmel und Knoblauch 2 Minuten mitbraten. Den Bulgur einrühren und mit dem öligen Saft überziehen. Den Fond zugießen, salzen und pfeffern, dann Lamm und Rosinen einrühren. Aufkochen, die Hitze sofort reduzieren und zugedeckt 15 Minuten simmern, bis die Flüssigkeit aufgesaugt und der Bulgur weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kichererbsen sanft mit einer Gabel unterheben. Ohne Hitzezufuhr 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Vorsichtig Nüsse, Petersilie und eingelegte Zitronen mit der Gabel einrühren. Den Pilaw in einer vorgewärmten Schüssel mit den Feigen belegt servieren. Griechischen Joghurt dazureichen.





PASTA & GETREIDE

Pappardelle mit Cavolo nero, Chili & Haselnüssen

Eines meiner Lieblingsgerichte ist Pasta mit Knoblauch, Chili, Petersilie, Olivenöl und Orangenschale. Ich habe hier einfach Palmkohl und Nüsse hinzugefügt, um die Speise gesünder zu machen (und wesentlich köstlicher).

Für 4 Personen

400 g Pappardelle
 Salz und Pfeffer aus der Mühle
 700 g Cavolo nero (Palmkohl)
 5 EL natives Olivenöl extra, plus mehr zum Servieren
 3 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten
 2 rote Chilischoten, entkernt und gehackt, oder etwa ½ TL Chiliflocken
 abgeriebene Schale von ½ großen Bio-Orange
 40 g Haselnusskerne, halbiert und geröstet (siehe Seite 281)
 25 g Petersilienblätter, grob gehackt
 fein geriebener Parmesan zum Servieren

Die Pasta in reichlich kochendes Salzwasser gleiten lassen und nach Packungsanweisung al dente kochen, ungefähr 15 Minuten oder etwas weniger. In der Zwischenzeit grobe Rippen aus dem Kohl schneiden. Die Blätter waschen, in siedendes Wasser werfen und 7 Minuten kochen. Gut abtropfen lassen, mit den Händen Restwasser ausdrücken und grob hacken.

Etwa 4 Minuten vor Garzeitende der Pasta das Öl erhitzen. Knoblauch und Chili bei milder Hitze darin braten, bis der Knoblauch hellgolden wird. Kohl und Orangenschale hinzufügen. Kräftig salzen und pfeffern. Den Kohl gut erwärmen.

Die Pasta abgießen, in den Topf zurückgeben. Mit Kohl, Haselnüssen und Petersilie mischen. Abschmecken. Etwas Olivenöl darüberträufeln und mit Käse bestreut servieren.





New Yorker Nudeln »to go« mit Gurke

Etwas für Tage, an denen man müde zu einer ziemlich leeren Vorratskammer nach Hause kommt. Gebrilltes Hähnchen oder Schwein passt gut als Ergänzung. Oder werfen Sie sich allein mit den Nudeln vor den Fernseher. Das Rezept stammt aus The New York Times. Es basiert auf einer Kreation von Shorty Tang im Hwa Yuan Restaurant am East Broadway. Wie bei vielen asiatischen Gerichten liegt die Kunst in der richtigen Balance. Die Sesamsauce muss scharf sein, süß, salzig und ein klein wenig sauer. Mitunter gebe ich Radieschenstifte dazu, zuvor in Eiswasser gelegt, um sie richtig knackig zu machen. Das ist ein toller Kontrast zu den weichen Nudeln. Es gibt viele Pasten aus Chili und Knoblauch auf dem Markt, die unterschiedlich scharf sind. Verwenden Sie sie nach Geschmack. Ich bevorzuge für dieses Gericht chinesische Sorten wie die Szechuan Chili-Bohnenpaste. Sie können aber auch Sriracha nehmen.

Für 6 Personen

- | | |
|--|--|
| 700 g mittlere Eiernudeln | 1 ½ cm frischer Ingwer, geschält und geraspelt |
| 2 EL geröstetes Sesamöl, plus etwas mehr für die Nudeln | 1 große Knoblauchzehe, fein gerieben |
| 2 EL chinesische Sesampaste | scharfe Chili-Knoblauchpaste, nach Geschmack |
| 1 ½ EL glatte Erdnussbutter | 1 Freilandgurke, geschält und in sehr feine Scheiben geschnitten |
| 3 ½ EL dunkle Sojasauce | 1 Handvoll geröstete und gesalzene Erdnüsse, gehackt |
| 2 EL Reisessig | 1 Handvoll frisch gehackte Kräuter, z. B. Minze und Koriander |
| 1 EL weicher, hellbrauner Zucker, alternativ heller Vollrohrzucker | |

Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen, abgießen und mit kaltem Wasser spülen. In einem Sieb gut abtropfen lassen, dann in einer Schüssel mit etwas geröstetem Sesamöl netzen, um ein Zusammenkleben zu verhindern.

In einer weiteren Schüssel Sesampaste und Erdnussbutter mit einer Gabel mischen. Sojasauce, Reisessig, 2 EL Sesamöl, Zucker, Ingwer, Knoblauch und Chili-Knoblauchpaste einrühren. Kräftig abschmecken, die Nudeln sind mild. Die Nudeln mit der Sauce mischen, Gurkenscheiben darauflegen. Mit Erdnüssen und Kräutern bestreut servieren.

Krabben & Erbsen mit Casarecce

Für eine gehaltvollere Version die Krabben mit 3 EL Sahne mischen, bevor sie mit der Pasta vermengt werden. Dunkles Krabbenfleisch ist intensiver im Geschmack, ergibt jedoch eine ›schlammige‹ Optik. Sie können genauso gut nur weißes Fleisch verwenden. Ich mag die Form der Casarecce, doch Sie können auch andere Pasta nehmen.

Für 4 Personen

150 g Casarecce oder andere Pasta
 Salz
 100 g Zuckerschoten
 150 g frische oder TK-Erbsen (ohne Schoten gewogen)
 30 g Butter
 1 EL Olivenöl
 2 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten
 250–300 g weißes Krabbenfleisch, verlesen
 50 g dunkles Krabbenfleisch (nach Belieben)
 Pfeffer aus der Mühle
 einige großzügige Spritzer Zitronensaft
 20 g Erbsensprossen, grobe Stängel entfernt

Die Pasta in reichlich mild gesalzenem Wasser al dente kochen (dies dauert meist einige Minuten weniger, als auf der Packung angegeben).

Die Zuckerschoten längs halbieren. Mit den Erbsen in kochendes Wasser geben, etwa 2 Minuten garen und abgießen. In der Zwischenzeit Butter und Öl erhitzen. Den Knoblauch darin weich dünsten, das Krabbenfleisch kurz mitbraten. Salz, Pfeffer und einen kräftigen Spritzer Zitronensaft einrühren.

Die Pasta abgießen und in einer vorgewärmten Schüssel mit Erbsen, Krabbenfleisch, der Flüssigkeit aus der Pfanne und Erbsensprossen sanft mischen. Die Schoten sollten nicht brechen. Abschmecken, nochmals kräftig Zitronensaft darüberträufeln und servieren.



Orzo mit Zitrone & Petersilie

Ich kann Ihnen gar nicht sagen, wie nützlich dieses Rezept ist. Wenn ich faul bin, mache ich es anstelle von Risotto. Es braucht tatsächlich nicht länger als insgesamt 12 Minuten. Das Resultat ist ein cremiges Gericht, das per se schon wohltuend ist. Wunderbar auch mit gebratenem oder gegrilltem Hähnchen. Orzo ist kleine, reisförmige Pasta. Wenn Sie Parmesan lieben, werden Sie Orzo als Unterlage verehren. Wegen der kurzen Kochzeit ist Orzo ideal für hungrige Kinder. Sind Sie krank, wirkt es wie italienisches Penizillin in einer Schüssel. Wunderbar auch zum gemütlichen Löffeln auf dem Fernsehssofa. Gebackte Spinatblätter passen sehr gut. Sie welken einfach in der Wärme der Pasta.

Für 4 Personen als Beilage, für 2 Personen als Hauptgericht

½ EL Olivenöl
 4 Schalotten oder ½ kleine Zwiebel, fein gehackt
 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
 400 ml leichte Hühnerbrühe
 200–250 g Orzo
 abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
 3 EL fein gehackte Petersilie
 80–100 g fein geriebener Parmesan, nach Geschmack
 Salz und Pfeffer aus der Mühle

Das Olivenöl erhitzen. Die Schalotten bei milder Hitze darin weich und hellgolden dünsten. Den Knoblauch einige Minuten mitbraten. Mit der Brühe aufkochen und die Orzo zugeben.

Bei mittlerer Hitze unbedeckt 8 Minuten kochen. Hin und wieder umrühren, damit die Pasta nicht verklebt, doch nicht zu oft. Die Flüssigkeit sollte verdampft, die Pasta jedoch noch kernig sein.

Zitronenschale, Petersilie und Parmesan einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vorsicht: Brühe und Käse enthalten bereits viel Salz. Rasch servieren, sonst wird die Pasta klebrig. Erstaunlicherweise lässt sie sich – mit etwas zusätzlicher Brühe – bei sanfter Hitze gut aufwärmen.

Fettuccine mit Spargel, Erbsen & Safran

Ziemlich schick und ein Leckerbissen, wenn Sie nur zu zweit sind. Stückchen vom Parmaschinken, ein paar Flocken gekochter Lachs oder – wenn Sie auf den Putz bauen wollen – scharf angebratene Jakobsmuscheln sind wundervolle Beigaben. Einfach mit der Sauce und dem Gemüse mischen.

Für 2 Personen

1 großzügige Prise Safranfäden
15 g Butter
2 Schalotten, fein gehackt
100 ml Wermut
250 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
100 g Crème double, alternativ Mascarpone
Salz und Pfeffer aus der Mühle
frisch gepresster Zitronensaft
180 g frische Fettuccine (aus dem Kühlregal)
200 g Spargelspitzen
175 g Erbsen
fein geriebener Parmesan oder Pecorino zum Servieren

Die Safranfäden mit 50 ml kochendem Wasser übergießen und 30 Minuten ziehen lassen.

Die Butter zerlassen und die Schalotten darin ohne zu bräunen weich dünsten. Wermut einrühren und auf die Hälfte einkochen. Safranwasser und Brühe zugießen. Auf ein Drittel einkochen. Die Crème double einrühren, salzen und pfeffern. Einkochen, bis die Sauce am Rücken eines Löffels haften bleibt. Etwas Zitronensaft zugeben und abschmecken.

Die Pasta in leicht gesalzenem Wasser al dente kochen, etwa 1 Minute kürzer, als auf der Packung angegeben. Kurz vor Ende der Garzeit die Spargelspitzen knapp weich dämpfen (mit einem spitzen Messer testen). Die Erbsen 3 Minuten kochen, dann abgießen. Die Pasta ebenfalls abgießen und rasch mit Gemüse und Sauce vermischen. Mit geriebenem Parmesan oder Pecorino servieren.



Türkische Pasta mit Feta, Joghurt & Dill

Türkische Manti – Teigtaschen mit Lammfüllung – werden mit Joghurtsauce serviert. Sie sind arbeitsaufwendig, doch mir gefällt die Grundidee, Pasta mit Joghurt und Feta zu kombinieren. Daher erfand ich dieses Rezept. Es dauert eine Weile, bis die Zwiebeln karamellisieren, man kann sie jedoch mehr oder weniger sich selbst überlassen.

Für 2 Personen

450 g Zwiebeln (etwa 4 mittelgroße Zwiebeln), in sehr feine Scheiben geschnitten	1 Spritzer Zitronensaft (nach Belieben)
2 EL Olivenöl	150 g Tagliatelle
1 Lorbeerblatt	50 g griechischer Joghurt
5 cm Zimtstange	1 ½ EL Milch oder Buttermilch
1 Knoblauchzehe, zerdrückt	2 EL frisch gehackte Dillspitzen
Salz und Pfeffer aus der Mühle	15 g Butter
1 TL Feinkristallzucker (nach Belieben)	¼ TL Cayennepfeffer
	fein zerkrümelter Feta zum Servieren

Die Zwiebeln in einer schweren Pfanne mit Olivenöl, Lorbeer und Zimt bei mittlerer Hitze unter Rühren goldbraun braten. Den Knoblauch 2 Minuten mitgaren. Einen Spritzer Wasser hinzufügen, Deckel aufsetzen und die Zwiebeln bei sehr milder Hitze in etwa 35 Minuten beinahe karamellisieren lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Darauf achten, dass die Zwiebeln nicht zu trocken werden.

Sobald die Zwiebeln vollkommen weich sind, den Deckel entfernen, salzen und pfeffern, dann überschüssige Flüssigkeit verdampfen lassen. Sollten die Zwiebeln dabei nun nicht richtig karamellisieren, Zucker hinzufügen. Süße mit Zitronensaft ausgleichen.

Die Tagliatelle in Salzwasser al dente kochen, meist etwas kürzer, als auf der Packung angegeben. Kurz vor Ende der Garzeit die Zwiebeln mit Joghurt und Milch mischen. Vorsichtig erwärmen, nicht mehr kochen. Die Pasta abgießen, mit den Zwiebeln mischen und den Dill einrühren.

Die Butter in einer kleinen Kasserolle rasch zerlassen, Cayenne einstreuen und etwa 20 Sekunden rösten. Über die Pasta träufeln. Den Feta extra servieren.

Schwarze Linguine mit Calamari & pikanter Wurst

Schwarze Pasta ist mittlerweile einfacher zu bekommen. Ihr größter Pluspunkt ist die dramatische Optik, vor allem in Kombination mit weißen Zutaten – Calamari, Garnelen, Jakobsmuscheln (sie alle passen hier gut). Sie können selbstverständlich auch gewöhnliche Pasta nehmen. Nicht zu viel Petersilie verwenden, sie kann dominant sein. Wählen Sie pikante italienische Würste aus einem guten Feinkostladen. Supermärkte bieten ebenfalls pikante Würste, meist geräucherte aus Spanien, die sich ebenfalls eignen.

Für 2 Personen

150 g schwarze Linguine oder Spaghetti
Salz
300 g Calamari, geputzt
150 g pikante Wurst
3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen, in feinen Scheiben

1 rote Chilischote, entkernt und fein gehackt
Pfeffer aus der Mühle
1 EL fein gehackte Petersilie
frisch gepresster Saft von ½ Zitrone
natives Olivenöl extra zum Servieren

Die Pasta nach Packungsanweisung in reichlich schwach gesalzenem Wasser kochen.

In der Zwischenzeit die Flossen der Calamari halbieren oder dritteln. Die Körper in 1 ½ cm breite Ringe schneiden. Tentakel voneinander trennen, größere halbieren. Die Calamari trocken tupfen, sonst braten sie nicht gut.

Die Wursthäute entfernen und das Brät in haselnussgroße Stücke zerteilen. In einer großen Pfanne oder im Wok 1 EL Olivenöl erhitzen und das Wurstbrät bei relativ starker Hitze rundum anbraten. Mit einem Schaumlöffel herausheben und beiseitestellen. Restliches Öl in der Pfanne stark erhitzen. Die Calamari darin 1 Minute braten. Knoblauch, Chili, Salz, Pfeffer und Wurst 30–40 Sekunden mitdünsten. Der Knoblauch soll hellgolden werden, doch nicht verbrennen.

Petersilie und Zitronensaft einrühren. Die Pasta rasch abgießen, in die Pfanne schütten und gut vermischen. Einen Schuss natives Olivenöl zugießen und sofort servieren.



Linguine all' amalfitana

Ich bin ständig auf der Suche nach neuen, einfachen Pastarezepten. Süditalien ist dafür ein gutes Jagdrevier. Die Kombination von Anchovis und Walnüssen mag eigenartig erscheinen, ist jedoch köstlich.

Für 2 Personen

180 g Linguine

Salz

3 EL natives Olivenöl extra, plus mehr zum Servieren (nach Belieben)

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

½ TL Chiliflocken

50 g Walnusskerne, grob gehackt

8 sehr gute Anchovisfilets, grob gehackt

Pfeffer aus der Mühle

fein geriebener Pecorino zum Servieren (nach Belieben)

Linguine in Salzwasser al dente kochen, meist etwas kürzer als laut Packungsanleitung.

In der Zwischenzeit Olivenöl erhitzen. Knoblauch, Chiliflocken und Nüsse einige Minuten darin braten. Der Knoblauch sollte nicht braun werden. Die Anchovis zugeben und mit dem Rücken eines Holzlöffels niederdrücken, damit sie im Öl schmelzen.

Vom Nudelkochwasser eine ¾ Tasse zu den Anchovis gießen. Die Pasta abseihen und mit dem Fisch einige Minuten dünsten. Das Kochwasser soll zu einer glänzenden Sauce eindicken. Salzen und pfeffern.

Nach Belieben etwas natives Olivenöl einrühren. Den Pecorino dazureichen, oder ohne Käse servieren.



Pasta all'ortolana

Ziemlich gerissen, dieses Rezept. Im Grunde eine Carbonara mit Zucchini. Ich verwende viel Gemüse, weil ich es so mag. Sie können den Spaghettianteil aber erhöhen, wenn Sie möchten.

Für 4 Personen

300 g Spaghetti	1 Knoblauchzehe, in sehr feine Scheiben geschnitten
Salz	
400 g Zucchini	2 Eier, plus 4 Eigelb
4 EL natives Olivenöl extra	100 g fein geriebener Parmesan
1 kleine Zwiebel, in sehr feine Scheiben geschnitten	50 g fein geriebener Pecorino
	Pfeffer aus der Mühle
	Blätter von 1 kleinen Bund Basilikum, zerzupft

Die Spaghetti in Salzwasser al dente kochen, meist etwas kürzer als auf der Packung angegeben.

In der Zwischenzeit Stiel- und Blütenansatz der Zucchini abschneiden. Ihr Fleisch in etwa ½ cm dicke Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zucchini und Zwiebel zunächst bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, dann bei reduzierter Hitze garen. Den Knoblauch 1 Minute mitbraten.

In einer Schüssel Eier, Eigelb sowie beide Käsesorten gut verrühren. Kräftig pfeffern.

Die fertige Pasta abgießen, mit 1 Tasse Kochwasser zu den Zucchini schütten. Einige Minuten rühren, um etwas Wasser verdunsten und die Pasta die Aromen aufnehmen zu lassen.

Die Pfanne vom Herd nehmen, die Eimischung rasch untermengen. Weiterrühren, bis die Sauce andickt und Pasta sowie Zucchini überzieht. Die Eier sollten nicht stocken. Abschmecken. Mit Basilikum bestreut sofort servieren.

Pâtes à la cévenole

Das Rezept stammt aus Südfrankreich und ist, wenn Sie tröstliche Schüsseln voller Pasta mögen, einfach umwerfend. Lassen Sie sich von den Kastanien nicht abschrecken, sie machen das Gericht so wunderbar. Es gibt Kastanien bereits essfertig zu kaufen.

Für 6 Personen

500 g kleine Makkaroni
 Salz
 400 g braune Champignons oder andere Pilze
 1 EL Olivenöl
 15 g Butter
 ½ Knoblauchzehe, fein gehackt
 125 g gekochte Edelkastanien, sehr grob gehackt
 Pfeffer aus der Mühle
 500 g Crème double, alternativ je 250 g Mascarpone und Sahne
 frisch geriebene Muskatnuss
 75 g Greyerzer, gerieben

Die Makkaroni in reichlich Salzwasser al dente kochen, meist etwas kürzer als auf der Packung angegeben. Den Backofen auf 190 °C vorheizen.

In der Zwischenzeit die Pilze in dicke Scheiben schneiden. In Olivenöl portionsweise bei relativ starker Hitze kräftig goldbraun braten. Die austretende Flüssigkeit muss verdampfen, sonst wird das Gericht matschig und grau.

Die Pilze mit Butter – sie gibt ein wundervolles Aroma –, Knoblauch, Kastanien, Salz und Pfeffer mischen. Abgegossene Pasta, Crème double und reichlich Muskatnuss einrühren. Aufkochen und abschmecken.

Sofort in eine feuerfeste Form füllen. Mit Käse bestreut 45 Minuten goldbraun backen, bis der Käse Blasen wirft und die Crème eingedickt ist. Mit Babyspinat oder Brunnenkressensalat als Beilage servieren.

Pastameister

August in Rom. Ich sitze in einer ruhigen, kleinen Pizzeria in der Vorstadt. Eine Stunde habe ich hierher gebraucht, in brütender Hitze, doch es ist die Anreise wert: das Lokal ist bekannt für seine *fritti* – Arancini, Zucchiniblüten mit Käse und Anchovis gefüllt – und seine Pasta.

Sobald die Carbonara, ein Gericht mit Eiern, die durch heiße Spaghetti gerade genügend erhitzt werden, um eine Sauce zu bilden (doch nicht so stark, dass sie gerinnen), auf meinen Tisch kommt, bin ich rundum zufrieden. Ich werde daran erinnert, wie gut ein so einfaches und preiswertes Mahl sein kann – bloß die salzigen Stückchen Guanciale, die das Gericht sprenkeln, sind kostspielig. Es ist aber nicht nur das Aroma. Es ist die Weichheit, das Ritual des Essens – das Drehen um die Gabel –, die Möglichkeit der raschen Zubereitung mit ein wenig Stil.

Ich sehe den Italienern zu, wie sie kleine Portionen Pasta essen als Vorspeise für ihr *pollo alla diavola* oder Kalbskoteletts ... und denke an meine liebsten Pastafotografien. Sophia Loren, die für alle Welt so aussieht, als hätte Pasta jede der wunderbaren Kurven ihres Körpers geformt. Maria Callas, 1955 mit Freundinnen Pasta essend in einem Zugabteil auf dem Weg in die Scala. Sie alle essen mit unbändiger Freude, die Köpfe zurückgelehnt, die Münder weit offen, als zeigte die Liebe zu Pasta die Liebe zum Leben selbst.

Im Gegensatz dazu betrachten viele von uns Pasta nicht als Beglückung, sondern als Füllstoff. Sie ist das Halbfertiggericht schlechthin. Einfach zu bereiten und beinahe jedes Kind mag sie. Gott allein weiß, was wir taten, bevor es Supermärkte voller Packungen mit Röhren, Strähnen, Muscheln, Korkenziehern und Schmetterlingen gab. Vertrautheit hat, bis zu einem gewissen Grad, Verachtung erzeugt.

Zunächst einmal: wir bereiten sie nicht gut zu. Pasta muss immer in reichlich Salzwasser gekocht werden (1 Liter je 100 g Pasta). Anschließend mit Butter oder Olivenöl netzen, falls die Sauce noch nicht fertig ist. Übertreiben Sie es nicht mit der Sauce. Aroma und Textur der Pasta sind ebenso wichtig wie die Sauce. Nicht vergessen: die Sauce soll die Pasta nur überziehen, nicht ertränken. Der Zusatz von ein wenig Nudelkochwasser zur Sauce löst sie und hilft, Pasta und Sauce gut zu vereinen.

Mit Sahne, Zitronenschale und Parmaschinken, oder mit Waldpilzen und Trüffeln, kann Pasta luxuriös sein, doch viel öfter erlaubt sie uns, im Schlichten zu schwelgen ... und spontan zu kochen. Freude keimt in mir auf, wenn ich einen Bund Petersilie sehe, der sich mit Spaghetti, nativem Olivenöl und getrockneten Chilis mischen lässt. Eine große Schüssel davon zum Tisch zu tragen, macht mich glücklich, denn ich habe einfache Zutaten zu etwas Gutem kombiniert.

Sparsam, einfach, herzlich – dies sind einige der besten Eigenschaften, die ein Gericht haben kann (zumindest in meinem Buch). Pasta, sorgfältig und mit Begeisterung gekocht, kann all das bieten. Maria Callas und Sophia Loren wussten das nur zu gut.

Rauchiger Couscous

Das Rezept ist ausbaufähig: als warme Speise mit gekochten Kichererbsen oder schwarzen Bohnen, in ein wenig Olivenöl gedünstet, oder mit Babyspinat. Großartig auch mit Schwein (probieren Sie es mit spanischem Würschwein und Sherryzwiebeln, siehe Seite 170), Lamm oder »fleischigem« Fisch wie Seeteufel. Ich rühre auch gerne gebratene Tomaten sowie gebackte Chilis ein und lege ein Spiegelei darüber. Couscous ist keine Getreideart, sondern geriebener Grieß, wird jedoch wie ersteres behandelt und findet sich daher in diesem Kapitel. Couscous ist ein Segen, weil er so rasch fertig ist. Er lässt sich in unendlich vielen Variationen zubereiten. Kühler Dill passt ebenso wie scharfe Chili oder Räucherpaprika.

Für 6–8 Personen als Beilage

200 g Couscous	frisch gepresster Saft von ½ Zitrone
300–350 ml kochende Hühner- oder Gemüsebrühe, oder einfach kochendes Wasser	2 EL natives Olivenöl extra
4 EL Olivenöl	80 g grüne Oliven, entsteint und grob gehackt
1 große Zwiebel, in sehr feine Scheiben geschnitten	20 g geräucherte Mandeln, grob gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt	ein paar geräucherte Paprikaschoten (aus dem Glas), zerpfückt oder gehackt (nach Belieben)
1 ½ TL Pimenton (geräuchertes Paprikapulver)	Blätter von 1 kleinen Bund Koriandergrün, gehackt
	Salz und Pfeffer aus der Mühle

Den Couscous in einer Schale mit 300 ml kochender Brühe und der Hälfte des Olivenöls mischen. Zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

Das restliche Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze weich und goldbraun rösten. Knoblauch und Pimenton 1 Minute mitbraten.

Den Couscous mit einer Gabel auflockern. Er sollte fluffig sein, nicht zu feucht. Ist er trocken, zusätzlich 50 ml Brühe zugießen und noch etwas ziehen lassen. Zwiebelmischung, Zitronensaft, natives Olivenöl, Oliven, Mandeln, Paprikaschoten (falls verwendet) und Koriander sanft einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Warm oder bei Zimmertemperatur servieren.

Dinkel mit Brombeeren, Roter Bete, Walnüssen & Buttermilch

Ich begann mit einem skandinavisch inspirierten Gericht – Dinkel, Beeren und Buttermilch sind mit dem Norden verbundene Zutaten. Doch da Brombeeren in Georgia so beliebt sind, verließ ich den ursprünglichen Pfad und fügte Gewürze sowie Schärfe hinzu. Sie können die Gewürze weglassen – oder mehr skandinavische Aromen wie Kümmel verwenden –, je nachdem, wozu Sie dieses Gericht reichen möchten. Es schmeckt erstaunlich gut mit Lachs und Makrele.

Für 6–8 Personen als Beilage

150 g Perldinkel	150 g Brombeeren
2 ½ EL Olivenöl	1 EL frisch gehackte Dillspitzen
frisch gepresster Saft von ½ Zitrone	1 TL frisch gehackte Korianderblätter
1 TL weißer Balsamicoessig	
Salz und Pfeffer aus der Mühle	FÜR DAS DRESSING
½ rote Zwiebel, in feine Scheiben geschnitten	200 ml Buttermilch
1 TL gemahlener Koriander	1 Klecks Dijonsenf
1 TL Cayennepfeffer	1 Prise Feinkristallzucker
35 g Walnusskerne, grob gehackt	1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2 gekochte Rote Beten, in Stifte geschnitten	2 EL natives Olivenöl extra

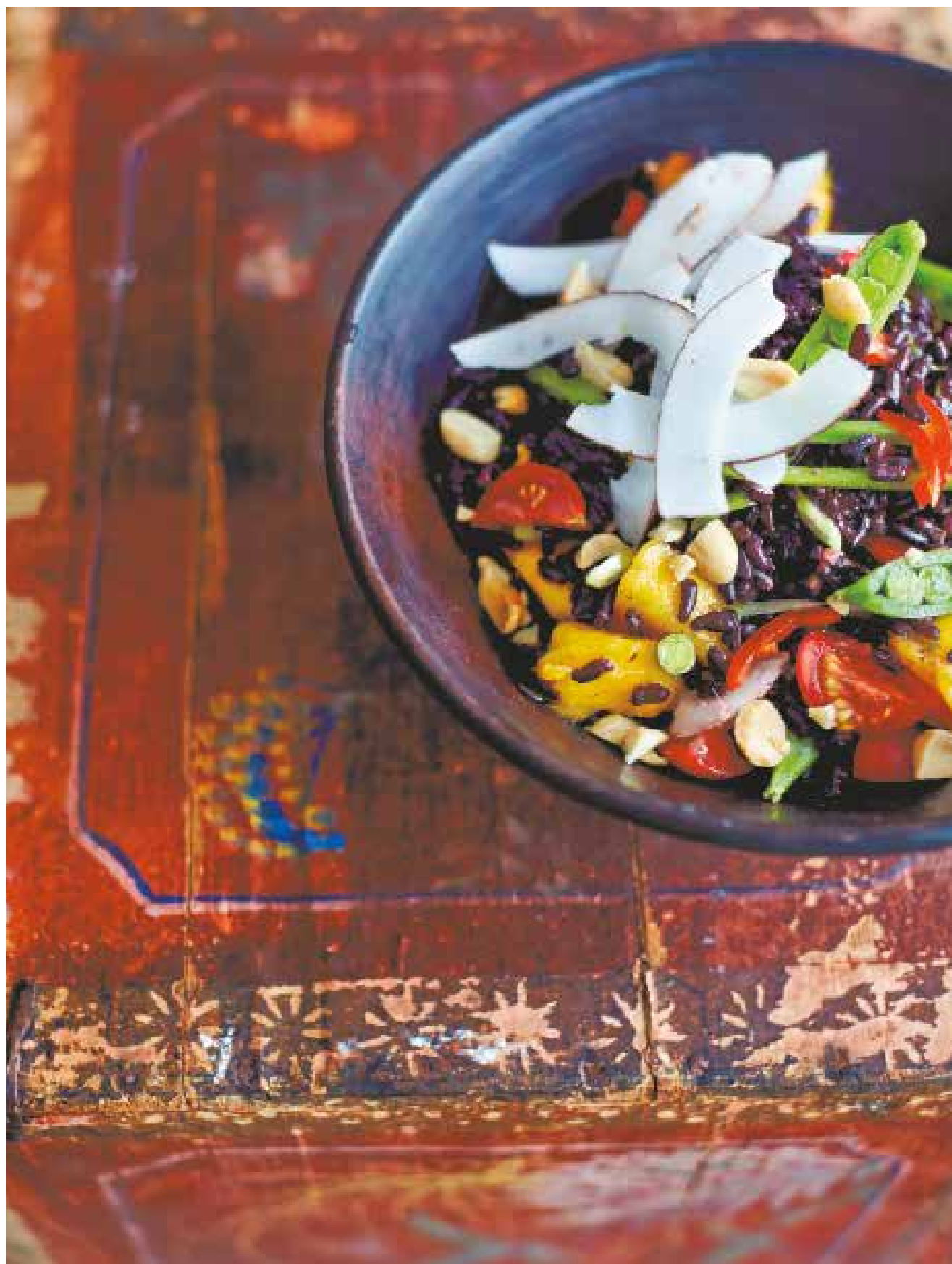
Den Perldinkel in Wasser weich kochen (20–25 Minuten oder nach Packungsanweisung). Abgießen und kalt spülen, dann abtropfen lassen. In einer Servierschüssel mit 2 EL Olivenöl, Zitronensaft, Essig, Salz und Pfeffer mischen.

Für das Dressing alle Zutaten mischen und abschmecken.

Das restliche Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin kurz anschwitzen. Die Gewürze 2 Minuten mitbraten, dann mit dem Dinkel vermengen. Die Walnüsse in derselben Pfanne etwa 1 Minute braten, bis sie duften. Mit den übrigen Zutaten unter den Dinkel heben.

Etwas Buttermilchdressing darüberträufeln (den Rest in einem Krug reichen) und servieren.





Fernöstlicher schwarzer Reis, Mango & Tomaten mit Kokosnuss

Schwarzen »Venus«-Reis – bitte um Pardon für den pompösen Namen – habe ich erst kürzlich entdeckt. Er ist nicht wie der asiatische Klebereis. Die Körner bleiben getrennt und schmecken nussig. Ich liebe ihn. Er sieht mit seinen leuchtenden Farben spektakulär aus. Frisches Kokosfleisch gibt es mittlerweile portionsweise abgepackt, Sie müssen keine ganze Kokosnuss kaufen.

Für 6–8 Personen als Beilage

FÜR DEN SALAT

300 g schwarzer »Venus«-Reis (Venere Reis)
1 Mango, knapp reif oder leicht unreif
100 g Zuckerschoten
15 g Basilikumblätter
Blätter von 10 Stängeln Minze
200 g aromatische Tomaten, gehackt
2 rote und 1 grüne Chilischote, entkernt und gehackt
2 Frühlingszwiebeln, geputzt und fein gehackt

30 geröstete gesalzene Erdnüsse, gehackt
40 g frisches Kokosfleisch, geschabt

FÜR DAS DRESSING

abgeriebene Schale und Saft von 2 Bio-Limetten
1 Knoblauchzehe, fein gerieben
2 cm frischer Ingwer, geschält und fein gerieben
2 EL Erdnussöl
1 ½ EL Fischsauce
2 EL Feinkristallzucker

Den Reis in kochendes Wasser geben. Bei mittlerer Hitze etwa 45 Minuten garen. Der Reis behält einen bissfesten Kern. Abgießen und mit kaltem Wasser klar spülen. Er blutet aus, daher sollte überschüssige Farbe entfernt werden.

Die Mango schälen, das Fleisch vom Kern schneiden. Festes Fleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Weiche, fädige Anteile anderweitig verwenden, etwa für Smoothies.

Die Zuckerschoten längs halbieren.

Alle Zutaten für das Dressing gut vermischen. Es schmeckt ziemlich säuerlich. Größere Blätter von Basilikum und Minze zerreißen, kleinere ganz lassen.

Das Dressing sanft mit den übrigen Zutaten, ausgenommen Erdnüsse und Kokosnuss, vermengen. In einer flachen Schale anrichten, damit alle Farben zur Geltung kommen. Mit Erdnüssen und Kokospänen bestreut servieren.

Salat von geräuchertem Schellfisch, Gerste & Spinat

*Falls Sie eine ausgiebigere Variante möchten: Ein pochiertes Ei passt wunderbar darauf.
Statt Gerste eignen sich auch Dinkel oder Emmer, die auf die gleiche Art gekocht werden.*

Für 6 Personen

FÜR DAS DRESSING

25 ml Dijonsenf
4 EL Weißweinessig
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 TL Feinkristallzucker
180 ml helles und fruchtiges natives
Olivenöl extra
75 ml Kaffeesahne

FÜR DEN SALAT

250 g Rollgerste
2 EL Olivenöl
1 kräftiger Spritzer Zitronensaft
1 EL frisch gehackte Petersilie
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 kg geräucherter Schellfisch, in 6 Portionen geteilt
25 g Butter
1 EL Sonnenblumenöl
350 g Babyspinat

Für das Dressing Senf, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker in einem schmalen hohen Gefäß verrühren. Nach und nach das Olivenöl mit einer Gabel kräftig einschlagen, dann die Sahne zugießen und abschmecken.

Die Rollgerste in leicht gesalzenem Wasser etwa 30 Minuten weich kochen. Abgießen, warm spülen und abtropfen lassen. Überschüssiges Wasser ausschütteln. In einer vorgewärmten Schüssel mit Olivenöl, Zitronensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer mischen. Zugedeckt warm halten.

Mit den Handflächen über den Fisch streichen, um Gräten zu erspüren. Den Fisch entgräten. Butter und Öl auf zwei Pfannen aufteilen. Je 3 Fischstücke mit der Hautseite nach oben bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten goldbraun braten. Vorsichtig umdrehen, die Hitze etwas reduzieren. Deckel auf beide Pfannen setzen. Etwa 5 Minuten weiter braten, bis der Fisch nicht mehr glasig ist. Die Pfannen vom Herd nehmen.

Spinat und Gerste auf 6 Tellern verteilen. Den Fisch vorsichtig in möglichst großen Stücken von der Haut abheben – ich verwende dazu Messer und Gabel – und auf den Salat legen. Mit Dressing beträufelt servieren.



Dinkel mit Karotten & Kohl

Beilagen werden in Kochbüchern oft vernachlässigt, obwohl eine gute Auswahl davon ein echter Segen ist. Sie können hier auch Palmkohl verwenden, wenn Sie ihn bevorzugen.

Für 6 Personen als Beilage

30 g Butter
 1 kleine Zwiebel, sehr fein gehackt
 3 Karotten, geschält und fein gehackt
 300 g Perldinkel
 600 ml leichte Hühnerbrühe
 300 g Grünkohl, grobe Rippen entfernt, Blätter grob gehackt
 Salz und Pfeffer aus der Mühle

In einer Kasserolle 10 g Butter zerlassen. Zwiebel und Karotten darin bei mittlerer Hitze ohne zu bräunen weich dünsten. Den Dinkel einrühren, die Brühe zugießen, aufkochen und bei sanfter Hitze 30 Minuten köcheln, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist. Der Dinkel behält ein wenig Biss. Vom Herd nehmen und warm halten.

Den Kohl in einer Kasserolle knapp mit kochendem Wasser bedecken und 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Abgießen und überschüssiges Wasser mit den Händen ausdrücken. In einer kleinen Pfanne mit der restlichen Butter, Salz und Pfeffer dünsten, bis etwas Flüssigkeit verdampft ist. Mit dem warmen Dinkel verrühren und sofort servieren.

Risotto mit Eiern & Speck

Dieses Rezept erfordert 700 ml Brühe. Sofern Sie nicht hausgemachte Brühe verwenden und keine Packung mit der erforderlichen Menge erhalten, fügen Sie einfach ein wenig Wasser hinzu. Beim Kochen reduziert sich die Flüssigkeit, Sie erhalten daher dennoch ein feines Aroma. Wenn Sie die wohlige Wirkung pochiert Eier mögen (wer tut das nicht?), werden Sie das Gericht lieben. Pochierte Eier + Risotto = Glückseligkeit.

Für 2 Personen

700 ml Hühnerbrühe
 15 g Butter
 150 g Speckwürfel
 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
 150 g Risottoreis
 Pfeffer aus der Mühle
 2 EL fein gehackte Petersilie
 25 g fein geriebener Parmesan
 2 Eier

Die Brühe aufkochen und während der Zubereitung des Risottos am Köcheln halten.

Die Butter in einem Topf mit schwerem Boden erhitzen. Den Speck darin rundum goldbraun braten. Die Zwiebel bei mittlerer Hitze hellgolden mitgaren. Den Reis einrühren, gut mit Fett und Saft überziehen und einige Minuten glasig dünsten.

Die Brühe unter stetem Rühren schöpflöffelweise hinzufügen. Erst wenn die Flüssigkeit vom Reis aufgesogen ist, weitere Brühe dazugeben. Der Reis soll cremig und im Kern noch bissfest sein. Das dauert etwa 20–25 Minuten. Pfeffer (Salz sollte wegen des Specks und der Brühe nicht nötig sein), Petersilie und die Hälfte des Parmesans einrühren und abschmecken.

Den Reis zugedeckt ziehen lassen. Die Eier rasch pochieren (siehe Seite 19, oder gehen Sie nach Ihrer bevorzugten Methode vor). Auf jede Portion Risotto ein Ei setzen und servieren. Den restlichen Parmesan getrennt dazureichen.

Couscous mit Blüten

Solche Gerichte sind zauberhaft, da Sie beim Einkauf die Mühe haben, nicht beim Kochen. Häufig finden sich auf Bauernmärkten Stände, die essbare Blüten und Blätter verkaufen. Nehmen Sie, was Sie bekommen können. Ob Duftpelargonien, Kapuzinerkresse oder Rosen – Hauptsache, sie sind nicht gespritzt. Sehen Sie auch nach, was Ihre Nachbarn im Garten haben (doch fragen Sie zuerst!).

Für 6 Personen als Beilage

200 g Couscous
 300–350 ml kochende Hühnerbrühe oder Wasser
 2 EL Olivenöl
 1 kleine Knoblauchzehe, zerdrückt
 abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
 3 EL natives Olivenöl extra
 Salz und Pfeffer aus der Mühle
 3 EL frisch gehackte Petersilienblätter
 1 kleine Handvoll zerzupfte Minzeblätter
 1 kleine Handvoll lila Basilikumblätter
 2 Frühlingszwiebeln, geputzt und fein gehackt
 1 Handvoll Erbsensprossen, grobe Stängel entfernt
 essbare Blüten oder Blätter

Den Couscous in einer Schüssel mit 300 ml kochender Brühe und Olivenöl mischen. Zugedeckt 15 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel hin und wieder auflockern. Den abgekühlten Couscous mit den Fingern durchkämmen, um kleine Klümpchen aufzubrechen. Wirkt der Couscous etwas zu trocken, maximal 50 ml Flüssigkeit nachgießen und noch ein wenig ziehen lassen.

Knoblauch, Zitronenschale und -saft sowie natives Olivenöl einrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter, Frühlingszwiebeln, Erbsensprossen und die Hälfte der Blüten sanft unterheben. In einer flachen Schüssel mit den restlichen Blüten bestreut servieren.





FISCH

Lachs & Gurke mit Misodressing

Erst vor wenigen Jahren begann ich, mit Miso zu kochen. Jetzt bin ich süchtig nach dem kräftigen Aroma. Es gibt viele Sorten, manche ziemlich süß, andere so umami-reich wie Marmite. Bewahren Sie die geöffnete Packung kühl auf und verbrauchen Sie sie innerhalb von 3 Monaten. Für dieses Rezept eignet sich auch Thunfisch. Servieren Sie es mit weißem oder braunem Reis, oder einfach so.

Für 2 Personen als leichtes Mittagessen

- 150 g Lachsfilet ohne Haut
- 125 g Gurke
- 1 EL Shiro Miso (weiße Misopaste)
- 1 EL Mirin (süßer japanischer Reiswein)
- 1 EL helle Sojasauce
- 1 TL Reissessig
- 1 EL Raps- oder Erdnussöl
- 1 Prise Feinkristallzucker oder 1 Klecks Honig
- 2 Frühlingszwiebeln, geputzt und fein gehackt
- ½ EL eingelegter Ingwer, in feine Scheiben geschnitten
- ½ TL schwarze oder weiße Sesamsamen
- Microgreens (z. B. Kresse oder Amarant), zum Servieren (nach Belieben)

Den Lachs in nicht zu dünne Streifen schneiden. Die Gurke halbieren und in Streifen schneiden (Sie müssen sie nicht schälen oder entkernen, außer, Sie möchten es).

In einer kleinen Schale Miso, Mirin, Sojasauce, Essig und Öl mit Zucker verrühren. Mit diesem Dressing Lachs, Gurke, Frühlingszwiebeln und Ingwer mischen und auf zwei Teller verteilen. Sesam und Microgreens, falls vorhanden, darüberstreuen und servieren.



Pilaw mit Garnelen, Fenchel, Tomate & Minze

Ein großartiges Essen für Zwei. Braten Sie die Garnelen erst im letzten Augenblick. Der Wermut lässt sich durch Weißwein ersetzen, doch ich habe stets welchen auf Vorrat. Er bewährt sich immer wieder und ist so genial zu Fisch.

Für 2 Personen

120 g Basmatireis	100 ml trockener Wermut
½ Fenchelknolle	175 ml Hühner-, Fisch- oder Gemüsebrühe
3 EL Olivenöl	200 g rohe Riesengarnelen ohne Schale und Darm
½ Zwiebel, fein gehackt	Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 Knoblauchzehe, fein gehackt	je 1 EL fein gehackte Petersilie und Minze
1 kräftige Prise Chiliflocken	50 g Feta, zerkrümelt
150 g aromatische Pflaumentomaten, entkernt und grob gehackt	

Den Reis in einem Sieb spülen.

Den Fenchel halbieren, verfärbte und zähe äußere Blätter, Stiel und Strunk entfernen, das Grün aufbewahren. Den Fenchel hacken.

Die Hälfte des Olivenöls erhitzen. Fenchel und Zwiebel darin weich dünsten, ohne sie zu bräunen. Knoblauch und Chili einige Minuten mitbraten. Die Tomaten weitere 2 Minuten mitgaren. Reis sowie Wermut einrühren und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. Die Brühe zugießen und aufkochen. Bei milder Hitze 20 Minuten simmern lassen, bis der Reis weich und die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Kurz vor Ende der Garzeit restliches Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Garnelen darin rosa braten. Salzen und pfeffern. Garnelen und Kräuter sanft unter den Reis heben. Den Pilaw mit Feta bestreut sofort servieren.





Lachs, Fenchel & Kartoffeln en papillote mit Dillbutter

Die Garzeit hängt von der Dicke des verwendeten Fisches ab. Für dicke Filets, wie sie meist in Supermärkten angeboten werden, sind die hier angegebenen Zeiten perfekt. Dünnere Stücke werden rascher gar. Dazu passt die Sauce aus Crème fraîche (siehe Seite 133) sehr gut.

Für 4 Personen

300 g kleine festkochende Kartoffeln
 ½ kleine Fenchelknolle
 40 g Butter, zerlassen
 8 Stängel Dill, die Hälfte der Spitzen gehackt
 Salz und Pfeffer aus der Mühle
 4 Lachsfilets (dicke Mittelstücke, je etwa 140 g)
 4 EL trockener weißer Wermut

Die Kartoffeln halb gar kochen, schälen und in knapp 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Den Fenchel halbieren, verfärbte und zähe äußere Blätter, Stiel und Strunk entfernen, das Grün aufbewahren. Den Fenchel am besten mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden. Notfalls tut es auch ein scharfes Messer.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Aus Backpapier 8 Rechtecke von etwa 40 × 35 cm ausschneiden. Je 2 übereinanderlegen und in der Mitte mit Butter bestreichen. Kartoffeln und Fenchel darauf verteilen, dabei immer wieder gehackten Dill, Salz, Pfeffer und etwas Butter hinzufügen. Zum Schluss den Lachs darauflegen und mit der restlichen Butter begießen. Den Wermut darüberträufeln. Auf jedes Stück einen Dillstängel legen. Das Backpergament von allen Seiten wie ein Zelt locker über den Fisch falten, sodass kein Saft austreten kann. Die Oberkanten durch Verdrehen wie bei einem Bonbon fixieren.

Die Päckchen auf einem Blech 25 Minuten backen. Erst bei Tisch auffalten.

Brasse gefüllt mit Walnüssen & Granatapfel

Einfach gemacht als Leckerbissen unter der Woche, doch auch fein genug für Freunde am Wochenende. Verwenden Sie bereits ausgelöste Granatapfelkerne, wenn die Zeit knapp ist. Reichen Sie Couscous oder Getreide dazu. Großartig passen würde der Dinkel mit Brombeeren, Roter Bete, Walnüssen und Buttermilch (siehe Seite 112), allerdings ohne die Brombeeren.

Für 4 Personen

4 Brassen (je etwa 350 g), küchenfertig
Salz und Pfeffer aus der Mühle
3 kleine Knoblauchzehen, fein gehackt
1 getrocknete rote Chilischote, zerkrümelt
100 g Walnusskerne, grob gehackt, plus ein paar geröstete (siehe Seite 112) zum Servieren
4 EL natives Olivenöl extra, plus mehr für die Bratenform und zum Servieren
frisch gepresster Saft von ½ Bio-Zitrone, plus Spalten zum Servieren
2 TL Granatapfelmelasse
2 TL Honig
30 g Korianderblätter, fein gehackt
100 g Granatapfelkerne, plus mehr zum Servieren

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Fischfleisch beidseitig je zweimal diagonal einschneiden. Die Innenseiten salzen und pfeffern. Restliche Zutaten mischen, salzen, pfeffern und die Fische damit füllen. Die Brassen in eine leicht geölte Backpfanne legen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen, Olivenöl darüberträufeln.

Etwa 20 Minuten backen. An der dicksten Stelle prüfen, ob der Fisch schon weiß ist. Ist er noch glasig, etwa 4 Minuten weitergaren.

Geröstete Walnüsse und Granatapfelkerne über den Fisch streuen. Mit etwas Olivenöl beträufelt sofort mit Zitronenspalten servieren.





Dorsch mit Krabben-Kräuter-Kruste

Sie benötigen hier gleich große Fischfilets, damit sie gleichzeitig gar werden, am besten dicke Stücke (die angegebene Garzeit gilt hierfür). Sie können die Sauce weglassen, wenn Sie es eilig haben. Sie gibt dem Gericht jedoch das gewisse Etwas, wenn Sie es Freunden am Wochenende servieren.

Für 6 Personen

FÜR DEN DORSCH

Oliveöl für das Blech
6 dicke Dorschfilets (je etwa 150 g)
Salz und Pfeffer aus der Mühle
300 g weißes Krabbenfleisch, verlesen
150 g frische Weißbrotkrumen
fein geriebene Schale und frisch gepresster Saft
von 1 Bio-Zitrone, plus Spalten zum Servieren
75 g Butter, zerlassen
Blätter von 4 Stängeln Estragon, gehackt
2 EL fein gehackter Schnittlauch
½ EL fein gehackte Petersilie

FÜR DIE SAUCE

100 g Crème fraîche
2 EL Mayonnaise
30 g Brunnenkresse, grobe Stängel entfernt,
gehackt
1 Schalotte, fein gehackt
½ TL Dijonsenf
1 EL Kapern, gespült und gehackt
1 Spritzer Zitronensaft

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein tiefes Backblech leicht einölen. Die Fischfilets darauflegen, salzen und pfeffern. Die übrigen Zutaten für den Fisch mit Salz und Pfeffer mischen, auf den Filets verteilen und festdrücken.

Die Zutaten für die Sauce mischen und kräftig abschmecken.

Den Fisch 14–15 Minuten im Ofen backen. Mit Sauce und Zitronenscheiben servieren. Dazu passen grüne Bohnen, gekochte Kartoffeln und ein Blatt- oder Brunnenkressesalat.

Scharfe Makrele mit Joghurt & Brunnenkresse

Jeder Grill ist anders. Die hier angegebenen Garzeiten sind auf meinen Grill ausgelegt, der sehr heiß wird. Sollten Sie die Garzeit verlängern müssen, entfernen Sie die Pfanne etwas von der Heizquelle, um die Fischhaut nicht zu verbrennen.

Für 6 Personen

6 ganze Makrelen (je etwa 250–300g), küchenfertig
 125 g weiche Butter
 2 TL Cayennepfeffer
 1 TL gemahlener Ingwer
 ½ TL Chiliflocken
 2 TL gemahlener Koriander
 3 TL Feinkristallzucker
 2 TL englischer Senf
 3 TL roter Weinessig
 1 kräftiger Spritzer Zitronensaft
 Salz und Pfeffer aus der Mühle
 300 g griechischer Joghurt
 ½ Gurke, geschält, halbiert, entkernt und gehackt
 1 Handvoll Brunnenkresse, grobe Stängel entfernt, gehackt

Den Grill auf höchster Stufe vorheizen. Jeden Fisch beidseitig je dreimal einritzen. Butter, Gewürze, Zucker, Senf, Essig und Zitronensaft mischen (mit einer Gabel funktioniert es am besten). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Makrelen innen und außen mit der Mischung einreiben.

Die Grillpfanne mit Alufolie auslegen (das erleichtert später die Reinigung). Die Fische darauflegen und auf jeder Seite 4 Minuten grillen, oder bis sie gar sind.

Das Joghurt mit Gurke, Brunnenkresse, Salz und Pfeffer mischen. Zum Fisch reichen.



Glasierte Makrele mit Miso & Soja

Können Sie keine wirklich frischen Makrelen von einem guten Händler bekommen, kochen Sie etwas anderes. Makrelen werden viel schneller schlecht als jeder andere Fisch, den ich kenne. Das Gericht ist einfach und rasch zubereitet. Haben Sie keine frische Chilischote, verwenden Sie Sriracha oder eine andere Chilisaucе. Mit Reis und Gemüse aus dem Wok servieren.

Für 4 Personen

- 2 EL Sake
- 2 EL Mirin (japanischer Reiswein)
- 2 EL Shiro Miso (weiße Misopaste)
- 3 TL Feinkristallzucker
- 3 TL Sojasauce
- 2 rote Chilischoten, entkernt und fein gehackt
- 2 kleine Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 TL geschälter, fein geraspelter frischer Ingwer
- 4 Makrelenfilets
- 2 Frühlingszwiebeln, geputzt und diagonal geschnitten
- Sesamsamen zum Servieren

Alle Zutaten – mit Ausnahme des Fisches, der Frühlingszwiebeln und Sesamsamen – in einer flachen Schale mischen. Den Fisch darin wälzen. Zugedeckt mindestens 1 und bis zu 6 Stunden kühlen.

Den Grill vorheizen. Den Fisch aus der Marinade heben und auf einen mit Alufolie belegten Rost (oder eine Grillpfanne, die Folie erleichtert den Abwasch), etwa 15 cm von der Heizquelle entfernt, legen. Rund 6 Minuten knapp garen, bis er in der Mitte weiß zu werden beginnt. Auf vorgewärmte Teller legen. Mit Frühlingszwiebeln und Sesam bestreut servieren.

Trofie mit Zucchini, Garnelen & Chili

Rasch, einfach und hoch aromatisch. Es ist eines der Gerichte – ich glaube, es liegt an den Garnelen und dem Wermut –, die in Ferienstimmung versetzen. Wichtig ist, die Zucchini schön goldbraun zu braten, um diese einfache Zutat zu etwas Besonderem zu machen.

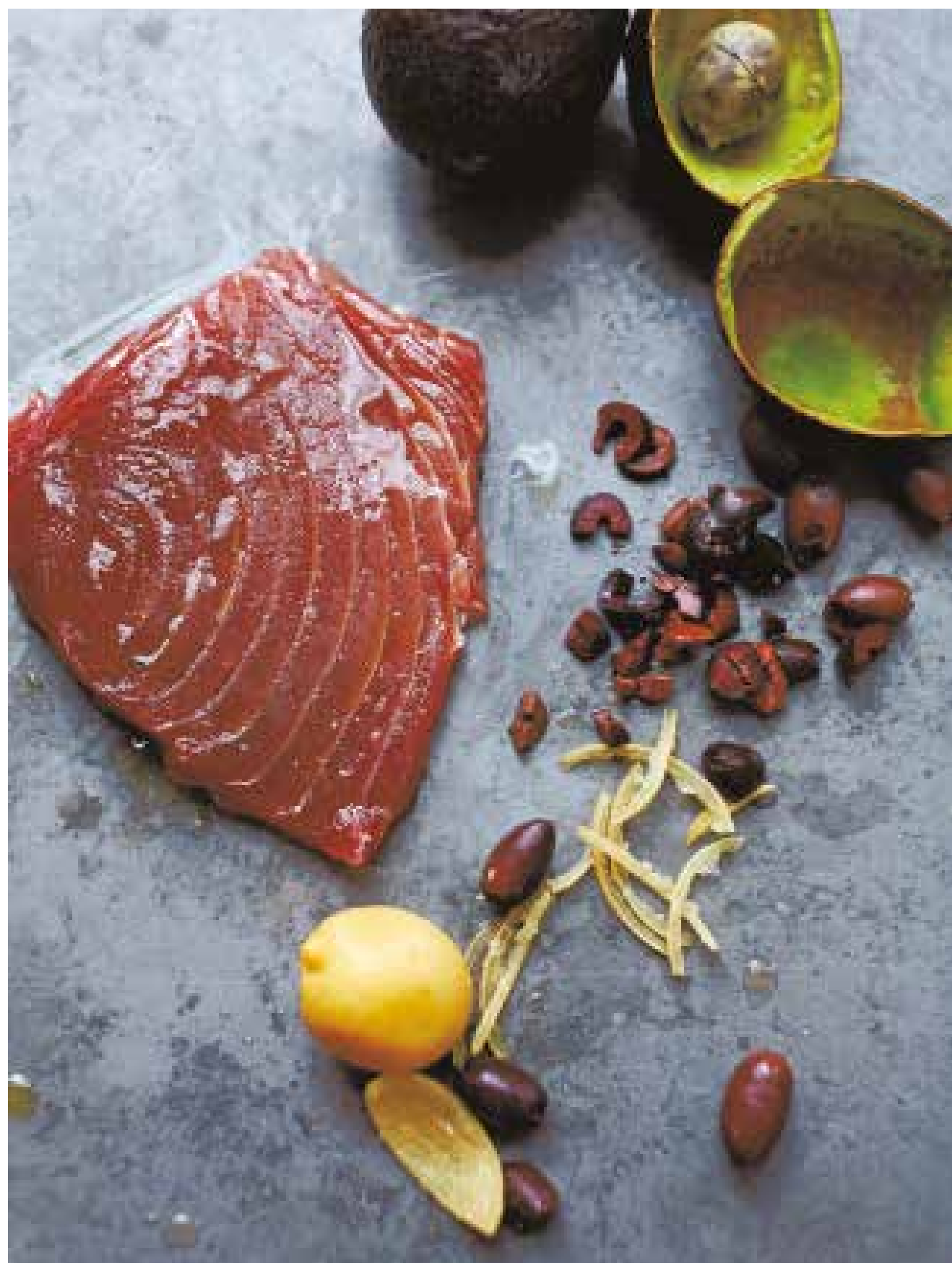
Für 2 Personen

140 g Trofie, Casarecce oder andere Pasta
Salz
3 EL natives Olivenöl extra
250 g Zucchini, in kleine Würfel geschnitten
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
150 g rohe Riesengarnelenschwänze, küchenfertig
1 kräftige Prise Chiliflocken
Pfeffer aus der Mühle
4 EL trockener weißer Wermut, alternativ Weißwein
frisch gepresster Saft von ½ kleinen Zitrone
1 EL frisch gehackte Dillspitzen oder 1 Handvoll zerzupfte Basilikumblätter

Die Pasta in reichlich Salzwasser al dente kochen, meist etwas kürzer als auf der Packung angegeben.

In der Zwischenzeit 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zucchini rasch relativ weich und rundum goldbraun braten. Knoblauch, Garnelen, Chili, Salz und Pfeffer 1 weitere Minute bei ziemlich starker Hitze unter Rühren mitgaren, bis die Garnelen rosa werden. Den Wermut zugießen und beinahe komplett verdampfen lassen.

Die Pasta rasch abgießen. Mit Zitronensaft und Kräutern unter die Garnelen rühren, abschmecken und restliches Olivenöl hinzufügen. Sofort servieren. Es ist nicht unüblich – zumindest in Italien –, geriebenen Käse zu Meeresfrüchten zu reichen. Sie können dies tun, wenn Sie möchten, doch das Gericht kommt auch sehr gut ohne aus.



Scharf angebratener Thunfisch mit eingelegter Zitrone, Oliven & Avocado

Dieses Rezept entstand zufällig. Ich hatte das Relish – ohne Avocado und Zitrone – zu Lamm gemacht. Die Reste mischte ich mit einer halben Avocado, die im Kühlschrank herumlag. Sobald ich einige Schnitze eingelegter Zitrone hinzugefügt hatte, war die Kombination perfekt. Wenn Sie möchten, können Sie anstelle der Petersilie auch Koriandergrün oder Minze verwenden.

Für 2 Personen

FÜR DEN FISCH

2 Thunfischsteaks

etwas Olivenöl

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Bio-Zitronenscheiben zum Servieren

FÜR DAS RELISH

120 g entsteinte Oliven, grob gehackt

2 rote Chilischoten, entkernt und in feine
Streifen geschnitten

1 EL weißer Balsamicoessig

frisch gepresster Saft von ½ Zitrone

4 ½ EL natives Olivenöl extra

2 EL frisch gehackte Petersilie

1 kleine Knoblauchzehe, gerieben

1 große Avocado, entkernt, geschält und gehackt

1 große eingelegte Zitrone, Fruchtfleisch entfernt,
Schale in kleine Stücke geschnitten

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Den Fisch Raumtemperatur annehmen lassen.

Alle Zutaten für das Relish sanft vermengen. Nicht zu lange im Voraus zubereiten, sonst verliert es seine Frische, wird »müde« und ein wenig weich. Es sollte etwa 15 Minuten bis zum Servieren durchziehen.

Verwenden Sie nach Möglichkeit eine gusseiserne Pfanne mit Rillen, ersatzweise eine gute Bratpfanne. Den Fisch mit Öl bestreichen, salzen und pfeffern. Die Pfanne sehr stark erhitzen. Den Fisch darin beidseits je 1 ½ Minuten braten, sodass er in der Mitte noch leicht roh bleibt, wie ein Steak.

Den Fisch großzügig mit Relish und Zitronenscheiben garniert servieren.

Portugiesischer Seehecht & Kartoffeln

Auch wenn das Rezept eigenartig wirkt oder gar fehlerhaft (Kartoffeln mit Mayonnaise überbacken klingt ziemlich sonderbar), liebte ich das Gericht von Anfang an. Ich mache die Mayonnaise dafür nicht selbst, es soll ja einfach und rasch gehen. Wenn ich es eilig habe, schäle ich nicht einmal die Kartoffeln. Es ist reichhaltig, braucht daher eine ausgleichende Beilage. Ich mag Chicoréesalat. Gebratene Tomaten passen ebenfalls gut.

Für 6 Personen

650 g festkochende Kartoffeln, geschält
3 EL Olivenöl
1 große Zwiebel, in feine Scheiben geschnitten
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 EL fein gehackte Petersilie

Salz und Pfeffer aus der Mühle
6 Seehechtfilets ohne Haut (je etwa 150 g)
frisch gepresster Saft von ½ Zitrone
200 g Mayonnaise

Die Kartoffeln kochen, bis sie außen weich und innen noch etwas kernig sind. Abgießen.

In einer Bratpfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten weich und goldgelb dünsten. Den Knoblauch bei milder Hitze 2 Minuten mitbraten. Petersilie, Salz und Pfeffer einrühren.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Fisch in eine Gratinform schichten. Zitrone darüberträufeln, salzen, pfeffern und die Zwiebelmischung obenauf löffeln.

Die Kartoffeln in 4 mm dicke Scheiben schneiden. Restliches Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln darin hellgolden anbraten (portionsweise, falls die Pfanne zu klein ist), dabei salzen und pfeffern. Keine Sorge, es macht nichts, wenn sie zerfallen.

Die Kartoffeln auf den Zwiebeln verteilen und die Mayonnaise darüberstreichen – die Schicht muss nicht gleichmäßig sein, das Gericht verzeiht vieles.

Etwa 20 Minuten backen, oder bis die Kartoffelschicht goldgelb wird. Sofort servieren.

Lachs mit Tomaten & Erbsen-Basilikum-Püree

Einfacher geht es nicht, dennoch sieht es toll aus. Wenn Sie sich die Arbeit mit der Tomatensauce nicht machen möchten, braten Sie einfach Rispetomaten als Beilage.

Für 4 Personen

FÜR DAS PÜREE

250 g TK-Erbsen
25 g Butter
3 EL Crème double, alternativ Mascarpone
Salz und Pfeffer aus der Mühle
30 g Basilikumblätter
1 kräftiger Spritzer Zitronensaft

FÜR DEN LACHS

100 ml natives Olivenöl extra, am besten eine fruchtige Sorte aus der Provence
1 große Knoblauchzehe in der Schale
Salz
12 Basilikumblätter, zerzupft
2 Pflaumentomaten, entkernt und gehackt
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl
4 Lachsfilets (je etwa 175 g)

Die Erbsen weich kochen und abgießen, dabei das Kochwasser auffangen. Die Butter auf den Erbsen schmelzen lassen. Mit Crème double, Salz, Pfeffer, Basilikum und Zitronensaft in der Küchenmaschine pürieren. So viel Kochwasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. (Das Püree lässt sich im Voraus zubereiten und kurz vor dem Servieren wieder erwärmen.)

Für den Lachs das native Olivenöl erwärmen. Den Knoblauch mit dem Nudelholz klopfen, ohne die Schale zu entfernen, dann im Öl sanft erhitzen. Die Pfanne vom Herd nehmen. Eine kräftige Prise Salz und 6 Basilikumblätter einrühren. Etwa 30 Minuten ziehen lassen. Tomaten und restliches Basilikum hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das normale Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Lachs rundum salzen und pfeffern, dann auf der Fleischseite zuerst bei mittlerer Hitze 1 ½–2 Minuten goldbraun braten. Umdrehen und ebenso bräunen. Bei reduzierter Hitze weiterdünsten, bis der Fisch knapp gar, aber noch saftig ist. (Die Garzeit hängt von der Stärke der Filets ab.)

In der Zwischenzeit das Erbsen-Basilikum-Püree rasch erwärmen und mit dem Lachs anrichten. Die Tomaten darüberlöffeln und sofort servieren.

Gebratener Wolfsbarsch mit jungem Lauch, Kartoffeln, Raki & Dill

Ein großer ganzer Wolfsbarsch ist beeindruckend. Bekommen Sie nur kleinere Fische, vergessen Sie nicht, die im Rezept angegebene Garzeit zu reduzieren.

Für 6 Personen

500 g festkochende Kartoffeln, in 2 mm dicke Scheiben geschnitten
 abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
 1 großes Bund Dill, davon die Spitzen sehr grob gehackt
 Salz und Pfeffer aus der Mühle
 natives Olivenöl extra
 1 großer Wolfsbarsch (etwa 2 ½ kg) oder 2 kleinere Fische (je etwa 1,2 kg),
 küchenfertig
 100 ml Raki oder Pernod
 350 g junger Lauch

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Kartoffeln in eine ofenfeste Form schichten. Mit Zitronenschale, der Hälfte des Dills, Salz, Pfeffer und 2 EL Öl mischen (ich mache das mit den Händen).

Den Fisch beidseitig je dreimal einritzen. Mit Olivenöl einreiben, den restlichen Dill in Schlitze und Bauchhöhle drücken, von innen und außen salzen und pfeffern. Den Barsch auf das Kartoffelbett legen und Raki darübergießen.

Einen großen Fisch 30 Minuten backen, bei kleineren reichen 20 Minuten. (Wenn Sie kleinere Fische verwenden, garen Sie die Kartoffeln 10 Minuten vor.) Der Barsch ist gar, wenn das Fleisch nahe dem Rückgrat an der dicksten Stelle weiß ist, nicht glasig. Bei Bedarf weitere 5 Minuten dünsten. Etwa 5 Minuten vor geplantem Ende der Garzeit den Lauch im Dämpfer oder in der Mikrowelle garen. Mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern.

Fisch und Kartoffeln vorsichtig auf eine vorgewärmte Platte gleiten lassen. Mit Lauch umlegt servieren. Ofentomaten passen gut als Beilage.



Apulische Fisch-Tiella

Dieser geschichtete Auflauf aus Kartoffeln, Pecorino, Reis und Fisch wird normalerweise mit Muscheln zubereitet. Sie sind mir während einer Arbeitswoche zu aufwendig. Doch da ich dieses Gericht liebe (wer könnte eine Kombination aus zweierlei Kohlenhydraten mit Pecorino nicht mögen?), mache ich es einfach mit Fischfilets. Es ist ein kleines Wunder. Schieben Sie die Backform einfach in den Ofen und warten Sie auf die Verwandlung.

Für 6 Personen

natives Olivenöl extra

1 große Zwiebel, in feine Scheiben geschnitten

Salz und Pfeffer aus der Mühle

550 g festkochende Kartoffeln (schälen nicht nötig)

400 g gehackte Tomaten (aus der Dose)

2 EL frisch gehackte Petersilie

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

75 g fein geriebener Pecorino (Parmesan, falls Sie ihn bevorzugen; ich mag hier Pecorino)

150 g Arborioreis

4 relativ große Filets von weißem Fisch (Dorsch, Seehecht oder Schellfisch)

300 ml Fischfond oder Wasser

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. In einer ofen- und feuerfesten Form (26–30 cm Ø) etwas Öl, Zwiebel, Salz und Pfeffer mischen.

Die Kartoffeln mit einem Gemüsehobel oder einem sehr scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Hälfte davon auf die Zwiebel schichten. Darauf die Hälfte von Tomaten, Petersilie, Knoblauch und Pecorino verteilen. Zwischendurch immer wieder salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. Den Reis einstreuen und den Fisch darauflegen. Restliche Kartoffeln, Knoblauch, Käse und Tomaten in dieser Reihenfolge in die Form geben. Etwas Olivenöl darüberträufeln, dann den Fond zugießen.

Den Auflauf auf dem Herd zum Kochen bringen. Unmittelbar danach im Ofen etwa 45 Minuten backen, bis Kartoffeln und Reis weich sind. Bei Bedarf Garzeit verlängern. Den Tiella in der Form mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

Geräucherter Schellfisch mit Cheddarkruste

Ein wunderbares Herbstessen. Ein Salat aus Babyspinat – mit einem feinen, senfbetonten Dressing – wäre eine willkommene Beilage.

Für 2 Personen

6 EL frische Weißbrotkrumen
 30 g geriebener reifer Cheddar
 ½ EL fein gehackte Petersilie
 1 EL Olivenöl
 ca. 15 g Butter, zerlassen, plus mehr für die Form
 Pfeffer aus der Mühle
 2 Filets vom geräucherten Schellfisch (je etwa 175 g)

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Brotkrumen, Käse und Petersilie in einer kleinen Schüssel mischen. Öl, zerlassene Butter und Pfeffer einrühren.

Den Fisch nebeneinander in eine gebutterte Gratinform schichten. Die Brotmischung gleichmäßig darauf verteilen und festdrücken.

Etwa 11–15 Minuten backen (dickere Filets brauchen länger). Zur Garprobe die Mitte des Fisches mit einer Messerspitze anstechen. Das Fleisch sollte nicht mehr glasig erscheinen.

Den Schellfisch sofort servieren. Sehr gut passt als Beilage auch Erbsenpüree (einfach in etwas Hühnerbrühe gekochte Tiefkühlerbsen mit ein wenig Sahne oder Butter pürieren). Die Süße der Erbsen kontrastiert schön die Salzigkeit des Fisches.

Tintenfisch aus dem Wok mit Ingwer & Shaoxing-Wein

Tintenfisch ist mittlerweile einfach zu bekommen. Vom Fischhändler ist er besser – und er wird ihn für Sie sogar vorbereiten. Doch auch in Supermärkten werden an der Fischtheke ganze Tiere statt der unappetitlich aussehenden Ringe angeboten. Er lässt sich so rasch zubereiten. Verwenden Sie Sherry, wenn Sie keinen Shaoxing-Wein haben.

Für 4 Personen

- 900 g Tintenfisch, küchenfertig und in breite Streifen geschnitten
- 2 Stängel Zitronengras
- 1 EL Erdnussöl
- 2 Knoblauchzehen, sehr fein gehackt
- 2 cm frischer Ingwer, geschält und in sehr feine Stifte geschnitten
- 2–3 rote Chilischoten, entkernt und fein gehackt
- 4 Frühlingszwiebeln, diagonal geschnitten
- 1 TL Palmzucker oder Feinkristallzucker
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 1 ½ EL Shaoxing-Wein (chinesischer Reiswein)

Den Tintenfisch mit Küchenpapier trocken tupfen, sonst brät er nicht gut. Spitzen und grobe Außenblätter vom Zitronengras entfernen, das weiche Innere sehr fein hacken.

Das Öl in einem Wok bei milder Hitze erwärmen. Knoblauch, Ingwer, Chili und Zitronengras darin 1 Minute dünsten (der Knoblauch soll keine Farbe annehmen). Die Hitze stark erhöhen und den Tintenfisch 1 Minute mitbraten. Frühlingszwiebeln, Zucker, Salz, Pfeffer und Wein 1 Minute lang mitdünsten. Der Wein sollte beinahe komplett verkochen. Anschließend sofort servieren.





Einfaches Fischcurry aus Goa

Ich weiß, ich weiß, indische Gerichte können eine lange Zutatenliste haben. Doch die größte Arbeit ist hier, die Gewürze aus dem Schrank zu holen. Der Rest ist ein Klacks, auch an stressigen Abenden.

Für 4 Personen

4 TL Koriandersamen
 1 TL Kreuzkümmelsamen (Cumin)
 4 getrocknete rote Kaschmir-Chilischoten
 2 cm frischer Ingwer, geschält und fein geraspelt
 4 Knoblauchzehen, zerdrückt
 1 TL gemahlene Kurkuma
 Salz
 2 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl
 1 Zwiebel, fein gehackt
 1 große Pflaumentomate, fein gehackt
 400 ml Kokosmilch (aus der Dose)
 1 EL Palmzucker oder weicher, hellbrauner Zucker, alternativ heller Vollrohrzucker
 2 TL Tamarindenpaste
 1 grüne Chilischote, entkernt und in feine Ringe geschnitten
 500 g festes weißes Fischfilet ohne Haut, in 3 cm große Stücke geschnitten
 Pfeffer aus der Mühle
 2 EL frisch gehacktes Koriandergrün

Die Samen von Koriander und Kreuzkümmel mit den getrockneten Chilis in einer Pfanne ohne Fett etwa 1 Minute rösten. Im Mörser zerstoßen, dann mit Ingwer, Knoblauch, Kurkuma und 1 TL Salz mischen.

Das Öl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Zwiebel darin weich und goldbraun rösten. Die Gewürzmischung einige Minuten mitbraten. Die Tomate zugeben und weich kochen. Mit Kokosmilch, Zucker, Tamarinde und grüner Chili bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen, dann die Temperatur sofort reduzieren. Bei milder Hitze etwa 5 Minuten leicht andicken lassen. Abschmecken.

Den Fisch rundum salzen und pfeffern. In der Sauce etwa 4 Minuten sanft garziehen lassen. Abschmecken und das Koriandergrün einrühren. Das Curry mit Reis servieren.

Geräucherte Makrele mit Kartoffeln, Eiern & Dillgurken

Räuchermakrelen ergeben wirklich einfache Abendessen, doch ist guter Fisch essenziell für ein hervorragendes Ergebnis. Die Qualität des Angebotes in Supermärkten variiert. Ich beziehe meinen möglichst vom Fischhändler. Gute Räuchermakrele ist weich und golden, nicht fest und dunkel.

Für 4 Portionen

- 300 g kleine festkochende Kartoffeln (schälen nicht nötig)
- 4 Eier
- 1 ½ EL natives Olivenöl extra (fruchtig, nicht grasig)
- 1 kräftiger Spritzer Zitronensaft
- 1 Schalotte, in feine Scheiben geschnitten
- 50 g süßsauer eingelegte Gurke, in Scheiben oder gehackt
- 1 kleines Bund Dill, davon die Spitzen, fein gehackt
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 4 gehäufte EL Mayonnaise
- 4 EL Buttermilch
- 4 geräucherte Makrelenfilets

Die Kartoffeln weich kochen und abgießen. Die Eier hart kochen (7 Minuten in kochendem Wasser), danach in kaltes Wasser legen. Die Kartoffeln halbieren, vierteln oder in Scheiben schneiden, dann in einer Schüssel mit Olivenöl, Zitronensaft, Schalotte, Gurke, der Hälfte des Dills, etwas Salz und Pfeffer mischen. Mayonnaise und Buttermilch in einer separaten Schüssel verrühren.

Die Eier noch warm schälen, vierteln und auf die Kartoffeln legen. Die Hälfte des Buttermilchdressings darüberlöffeln. Mit etwas Dill bestreuen, den Rest in die Buttermilch rühren. Den Fisch im Ganzen oder in großen Stücken auf die Kartoffeln legen. Das restliche Dressing dazureichen.



Kleine feine Beigaben: Saucen und Relishes

Wir denken bei der Menüplanung meist in »Bausteinen«: ein Teller Ofengemüse, ein gebratenes Fischsteak, einige Grillkoteletts. Wie wird nun daraus, *simple*, ein ganz besonderes Essen? Ganz einfach: mit delikaten Beigaben – Würzbutter, Relishes und Saucen.

Crème aus Pinienkernen & Sardellen

Fein zu Ofengemüse und lila Brokkoli. Ein paar Tropfen auf Kohl, gebratenes oder gegrilltes Hähnchen sowie Lamm. In der Küchenmaschine 50 g Sardellen in Öl (aus der Dose) mit 70 g gerösteten Pinienkernen, 1 zerdrückten Knoblauchzehe, 100 ml nativem Olivenöl extra, frisch gepresstem Saft von ½ Zitrone und Pfeffer pürieren. Mit 2 EL fein gehackter Petersilie verrühren.

Crème fraîche mit Kräutern, Kapern & Schalotten

Ein Ersatz für eine Béarnaise (sofern Sie Estragon verwenden). Fein zu hart gekochten Eiern, pochiertem Hähnchen, gebratenem Lachs, Lamm oder Steak. Einfach 200 g Crème fraîche, gehackte Blätter von 2 Stängeln Estragon, etwas gehackte Petersilie und Schnittlauch, 2 EL gespülte Kapern, 1 gehackte Schalotte, 1 EL natives Olivenöl extra sowie Zitronensaft nach Geschmack verrühren.

Sauce von Sardellen & Rosmarin

Hervorragend zu Fisch (Barsch, Brasse, Barbe oder Thunfisch), Lammbraten, bitteren Salaten wie Radicchio, oder Bohnen. In einem Mörser 1 TL Rosmarinnadeln mit 6 gehackten Sardellen zu einer groben Paste zerstoßen. Den frisch gepressten Saft von ½ Zitrone sowie nach und nach 2 ½ EL natives Olivenöl extra und Pfeffer einarbeiten.

Relish aus Kokosnuss & Koriander

Ein Hauch Indien für Brathähnchen oder Fisch, gebratenen Blumenkohl und Ofenkarotten. Ich kann es auch pur löffeln. In der Küchenmaschine ½ TL geröstete Kreuzkümmelsamen,

25 g Koriandergrün, 50 g geraspelte Kokosmasse (meist als *creamed coconut* angeboten),

1 entkernte grüne Chilischote, 1 gehackte Knoblauchzehe, abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Limette und 1 ½ TL Feinkristallzucker pürieren.

Abschmecken und kühlen.



Würziger Kräuterjoghurt

Je ½ TL Samen von Koriander und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten. Grob mörsern. Mit 10 g fein gehacktem Koriandergrün und fein gehackten Blättern von 10 Minzestängeln, 250 g griechischem Joghurt, frisch gepresstem Saft von ½ Zitrone, 4 EL nativem Olivenöl extra und 3 EL Wasser verrühren. Fein zu gebratenem oder gegrilltem Lamm, Hähnchen oder Schwein.

Pesto mit Pistazien & Feta

Je 20 g Pistazien und geröstete Kürbiskerne, 60 g Koriandergrün, 2 gehackte Knoblauchzehen, frisch gepressten Saft von 2 Limetten, 1 entkernte grüne Chilischote, Salz und Pfeffer in der Küchenmaschine mit 125 ml nativem Olivenöl extra kurz mixen. 60 g fein zerkrümelten Feta einrühren und abschmecken. Gut zu kurz gebratenem Hähnchen oder Lamm und Ofenkürbis.

Mojo verde

Diese Sauce von den Kanaren passt herrlich zu allem Gegrillten: Lamm, Schwein oder Hähnchen. Die Blätter von je 1 kleinen Bund Petersilie und Koriandergrün, 10 g frische Minze, 1 gehackte Knoblauchzehe, 1 entkernte grüne Chilischote, 1 ½ TL gemahlenen Kreuzkümmel (Cumin), 3 EL Rotweinessig und 120 ml natives Olivenöl extra kurz in der Küchenmaschine pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Grünes Tahin

Zu Lamm und gebratenem Gemüse. In der Küchenmaschine 100 g Tahin, 2 EL Joghurt, 2 zerdrückte Knoblauchzehen, frisch gepressten Saft von 1 Zitrone, 6 EL natives Olivenöl extra, 125 ml Wasser und 15 g Petersilie oder Koriandergrün, oder eine Mischung der beiden, zu einer dicklichen Sauce pürieren. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie, Tomate & Granatapfel

Gut zu Fisch, Lamm oder Avocado. 150 g Tomaten entkernen und fein hacken. Mit reichlich gehackter Petersilie, fein gehackter roter Zwiebel, 1 zerdrückten Knoblauchzehe, 1 Spritzer Zitronensaft, 4 EL nativem Olivenöl extra und 1 EL Granatapfelmelasse mischen.

Pesto mit Minze, Mandel & Honig

Perfekt zu Lamm oder gegrilltem Halloumi. In der Küchenmaschine 60 g geröstete Mandeln, 3 Knoblauchzehen, 80 g Minzeblätter, 40 g Petersilie, 3 TL Honig, frisch gepressten Saft von 1 Zitrone, Salz und Pfeffer pürieren. In dünnem Strahl 300 ml natives Olivenöl extra einmischen.

Haselnuss-Picada

Eine spanische Veredelung für gebratenes oder gegrilltes Schwein, Lamm oder Hähnchen, oder auch gebratenen Blumenkohl. 30 g Sauerteigbrot in Olivenöl goldbraun braten. Mit 40 g gerösteten Haselnüssen und 1 Knoblauchzehe im Mörser stoßen. Mit 100 ml nativem Olivenöl extra, abgeriebener Schale von ½ Bio-Orange, 1 EL Sherryessig, 1 EL Sherry und 2 EL gehackter Petersilie mischen.

Relish aus eingelegten Zitronen & Rosinen

Zu Lamm, Thunfisch und als Teil der Mezze. Im Mörser oder in der Küchenmaschine mit Pulsfunktion 25 g blanchierte Mandeln, 2 entkernte rote Chilischoten, 1 TL geraspelten frischen Ingwer, 2 kleine Knoblauchzehen, 10 g Koriandergrün, frisch gepressten Saft von ½ Zitrone, 1 EL weißen Balsamicoessig und 7 EL natives Olivenöl extra vermengen. Gehackte Schale von 2 eingelegten Zitronen, 45 g eingeweichte, abgetropfte Rosinen, Salz und Pfeffer einrühren.



OFENGERICHTE

Stubenküken mit Sherry, Rosinen & Pinienkernen

Ich wünschte, ich bekäme ein Pfund für jedes Mal, wenn ich dieses Gericht zubereite. Außergewöhnlich genug für Gäste, dennoch völlig mübelos. Gut mit Couscous oder in Olivenöl gebratenen kleinen Kartoffeln.

Für 4 Personen

75 g Rosinen
400 ml medium dry Sherry
4 Stubenküken
Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle
25 g geröstete Pinienkerne (siehe Seite 242)

Die Rosinen in einem kleinen Topf mit 200 ml Sherry aufkochen, vom Herd nehmen und 30 Minuten quellen lassen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Stubenküken dicht in eine nicht zu große, ofenfeste Form schichten (ist die Freifläche zu groß, verdampft der Saft). Etwas Olivenöl darüberträufeln, salzen und pfeffern. Für 45 Minuten braten. Nach 20 Minuten den restlichen Sherry zugießen.

Rosinen und Einweichflüssigkeit 15 Minuten vor Ende der Garzeit hinzufügen.

Nach 45 Minuten durch einen Stich zwischen Schenkel und Körper die Garprobe machen (ist der austretende Saft noch rosa, einige Minuten weiterbraten, danach nochmals testen). Die Stubenküken in der Form oder auf einer vorgewärmten Servierplatte anrichten. Saft und Rosinen begeben. Pinienkerne darüberstreuen.



Honighähnchen mit Ofenorangen & Ingwer

Eines der Lieblingsessen meiner Familie (und sie sind wählerisch!). Es ist einfach zu machen und sieht dennoch spektakulär aus. Das Hähnchen wird durch den Honig dunkel und glänzend, die Orangenscheiben karamellisieren hübsch an den Rändern. Wird das Hähnchen während der Garzeit zu dunkel, decken Sie es mit Alufolie ab.

Für 6 Personen

FÜR DAS HÄHNCHEN

1 Hähnchen (etwa 1,8 kg)
250 ml Orangensaft
4 EL Honig
1 ½ EL scharfe Sauce
3 Knoblauchzehen, gerieben
2 ½ cm frischer Ingwer, geschält und geraspelt
abgeriebene Schale von 2 Bio-Orangen

Salz und Pfeffer aus der Mühle
200 ml Hühnerbrühe oder Wasser, bei Bedarf

FÜR DIE OFENORANGEN

4 dünnchalige Bio-Orangen
Olivenöl
etwas gemahlener Ingwer
Salz und Pfeffer aus der Mühle
etwas weicher, hellbrauner Zucker, alternativ
heller Vollrohrzucker

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Das Hähnchen in eine knapp sitzende Bratenform legen (in einer zu großen Form verbrennt der Saft). Die restlichen Zutaten für das Hähnchen, Brühe ausgenommen, in einem Krug mischen. Ein wenig davon in das Hähnchen hineinräufeln, zwei Drittel der übrigen Flüssigkeit darübergießen, den Rest aufbewahren. Das Hähnchen 45 Minuten im Ofen garen.

Die Orangen in Spalten schneiden. In einer Mischung aus Olivenöl, Ingwer, Salz und Pfeffer wälzen. Nebeneinander in eine ofenfeste Form schichten. Mit Zucker bestreut 1 Stunde neben dem Hähnchen braten.

Das Hähnchen nach 45 Minuten aus dem Ofen nehmen, klebrigen Saft aus der Form über die Haut löffeln. Die restliche Orangensaftmischung in die Form einrühren und das Hähnchen weitere 45 Minuten braten. Anschließend das Hähnchen herausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte 15 Minuten ruhen lassen. Ist der Saft zu intensiv oder zäh, Brühe zugießen, aufkochen lassen und den Bratensatz vom Boden lösen.

Die karamellisierten Orangenspalten zum Hähnchen legen und servieren. Die Sauce separat dazureichen.





Flaches Hähnchen mit Ahornsirup, Senf & Feigen

Plattes Hähnchen gart viel rascher als ein ganzer Vogel. Supermärkte verkaufen sie nicht so vorbereitet, doch Ihr Metzger kann das für Sie tun (es ist jedoch auch nicht schwierig, es selbst zu machen, siehe unten). Feigen, Ahornsirup und Senf ergeben eine wunderbare Kombination. Servieren Sie dazu braunen Reis, Bulgur oder Freekeh – gekocht mit fein geriebener Orangenschale.

Für 4 Personen

FÜR DAS HÄHNCHEN

1 Hähnchen (etwa 1,6 kg)
2 EL Dijonsenf
4 EL Ahornsirup
Blättchen von 6 Zweigen Thymian
Salz und Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE FEIGEN

8 Feigen, Stängel entfernt, längs halbiert
2 EL Ahornsirup
1 EL Balsamicoessig
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Zum Plätten das Hähnchen mit der Brustseite nach unten auf ein Brett legen. Mit der Geflügelschere beidseits entlang der Wirbelsäule durch Fleisch und Knochen schneiden und die Wirbelsäule entfernen. Das Hähnchen umdrehen und kräftig flachdrücken. Große Fettanteile entfernen. Ausgefranzte Hautränder glätten.

Senf, Ahornsirup und Thymian mischen. Das Hähnchen in einer Bratenform damit rundum bestreichen, ein wenig davon zurückbehalten. Das Hähnchen gut salzen und pfeffern, dann 45 Minuten im Ofen braten. Nach 30 Minuten die restliche Senfmischung darauf verteilen.

Die Feigen 10 Minuten vor Ende der Garzeit mit der Schnittseite nach oben in eine kleine feuerfeste Form schichten. Den Ahornsirup mit Essig mischen und über die Feigen träufeln. Salzen und pfeffern. Zum Hähnchen ins Rohr schieben. Die Feigen werden in der verbleibenden Garzeit gerade karamellisieren.

Das Hähnchen zerteilen und mit den glänzenden Feigen auf einer vorgewärmten Platte servieren.

In Joghurt mariniertes flaches Hähnchen mit Kräutern & Granatapfel

Eine Marinade aus Joghurt oder Buttermilch wirkt Wunder bei Geflügel. Es wird saftig weich und aromatisch. Haben Sie keine Zeit zum Marinieren, kochen Sie etwas anderes!

Für 4 Personen

FÜR HÄHNCHEN UND MARINADE

1 Hähnchen (etwa 1,6 kg)
250 g Naturjoghurt (kein griechischer)
frisch gepresster Saft von ½ Zitrone
3 EL Olivenöl
4 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 TL Cayennepfeffer

¼ TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)

1 EL weißer Balsamicoessig

½ EL flüssiger Honig

1 TL Granatapfelmelasse

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

4 EL natives Olivenöl extra

FÜR DAS DRESSING

1 kleine Knoblauchzehe, zerdrückt
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 rote Chilischote, entkernt und fein gehackt

FÜR DEN SALAT

60 g zarte Salatblätter

20 g Koriandergrün, lange Stängel gekürzt

½ mittelgroße Zwiebel, in sehr feine Scheiben geschnitten

Kerne von ½ Granatapfel

2 EL grob gehackte Pistazien

Das Hähnchen plätten (siehe Seite 161) oder vom Metzger vorbereiten lassen. Joghurt, Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch und Cayennepfeffer mischen. Das Hähnchen flach in eine Schale legen. Kleine Einschnitte in die Unterseite machen, die Brusthaut anheben. Das Hähnchen in der Marinade wälzen. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 4 Stunden – besser über Nacht – unter gelegentlichem Wenden marinieren.

Kurz vor der weiteren Zubereitung die Zutaten für das Dressing mischen. Abschmecken.

Das Hähnchen Raumtemperatur annehmen lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Marinade sanft vom Hähnchen schütteln. Das Hähnchen in eine feuerfeste Form mit der Brustseite nach oben legen, salzen und pfeffern, dann 45 Minuten braten.

Salatblätter, Koriander und Zwiebel mit dem Dressing mischen. Granatapfelkerne und Pistazien darüberstreuen. Das Hähnchen, im Ganzen oder zerteilt, mit dem Salat servieren.

Flaches Brathähnchen mit Chili & rauchigen Migas

Dieses Gericht eignet sich eher für das Wochenende, da die Migas Aufmerksamkeit erfordern. Migas sind spanisch-portugiesische Brotstücke, in Milch eingeweicht und gebraten: außen knusprig, innen fluffig. Dieses Rezept entstand allein in meinem Kopf, ist jedoch von der spanischen Küche inspiriert.

Für 4 Personen

1 Hähnchen (etwa 1,6 kg)	Salz und Pfeffer aus der Mühle
15 g Koriandergrün	250 g rustikales Brot
15 g Petersilie	4 EL Milch
4 Knoblauchzehen, gehackt	½ TL Pimenton (geräuchertes Paprikapulver)
frisch gepresster Saft von 2 Zitronen	1 EL Balsamicoessig
150 ml Olivenöl	1 EL trockener Sherry
3 rote Chilischoten, entkernt und fein gehackt	125 g gemischte Salate (ich mag Babyspinat und Brunnenkresse)

Das Hähnchen plätten (siehe Seite 161) oder vom Metzger vorbereiten lassen. Kräuter, Knoblauch, $\frac{3}{4}$ des Zitronensafts, 125 ml Olivenöl und 1 Chili in der Küchenmaschine pürieren. Das Hähnchen flach in eine Schale legen. Kleine Einschnitte in die Unterseite machen, die Brusthaut anheben. Das Hähnchen in der Marinade wenden. Zugedeckt 4 Stunden kühlen.

Das Hähnchen auf Raumtemperatur bringen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Hähnchen salzen, pfeffern und mit der Brustseite nach oben in einer feuerfesten Form 45 Minuten braten.

Das Brot in Stücke von der Größe einer geschlossenen Miesmuschel zupfen. In einer Schüssel mit Milch und 4 EL Wasser quellen lassen. Nach 30 Minuten das Brot sanft ausdrücken. Das restliche Olivenöl in einer großen Bratpfanne erhitzen. Das Brot bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden knusprig braun braten. Mit Paprika, Salz und Pfeffer bestreuen. Kurz weiter rösten, insgesamt etwa 15 Minuten.

Das Hähnchen in Stücke schneiden. Den ausgetretenen Saft (es ist nicht viel) mit Essig, Sherry und dem restlichen Zitronensaft mischen. Abschmecken. Das Dressing soll alles leicht überziehen und daher nicht wie eine Vinaigrette sein, auch nicht zu ölig. Restliche Chilis einrühren.

Die Salate in einer großen flachen Schale anrichten. Hähnchenstücke darauflegen. Die Migas rundum platzieren. Das Dressing darübergießen und sofort servieren.

Ishitas Hähnchen masala

Twitter ist ein tolles Medium zum Austausch von Rezepten und ich erfahre gerne, was andere kochen. Dieses Rezept stammt von @foodwithmustard, einer meiner Lieblingstweeterinnen. Sie empfiehlt eine sehr britische Art, es zu servieren, mit Bratkartoffeln, Chili und Zitrone sowie Karotten mit Ingwer und Cardamom. Schon hungrig? Das Marinieren ist nicht zwingend, doch sehr empfehlenswert. Besonders schnell geht es mit fertig gekauftem Garam masala (etwa 1 ½ EL) für die Würzbutter anstelle der einzelnen Gewürze.

Für 6 Personen

FÜR MARINADE UND HÄHNCHEN

500 g Joghurt
6 große Knoblauchzehen, zerdrückt
2 cm frischer Ingwer, geschält und geraspelt
½ EL Chilipulver
1 TL gemahlene Kurkuma
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 Hähnchen (etwa 1,8 kg)

FÜR DIE WÜRZBUTTER

100 g weiche Butter
1 EL gemahlener Koriander
½ EL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
1 TL Chilipulver
1 TL gemahlener Zimt
1 TL gemahlene Gewürznelken
½ TL gemahlene Kurkuma
1 TL Pfeffer aus der Mühle
2–3 große Knoblauchzehen, zerdrückt
1 cm frischer Ingwer, geschält und geraspelt

Alle Zutaten für die Marinade mischen. Das Hähnchen innen und außen damit bestreichen. Über Nacht kühlen (2 Stunden reichen notfalls, das Marinieren kann aber auch ganz wegfallen).

Die Butter mit den übrigen Zutaten mischen. Kühlen, um sie fest werden zu lassen.

Überschüssige Marinade vom Hähnchen schütteln. Raumtemperatur annehmen lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Mit dem Finger vorsichtig die Haut vom Fleisch lösen. Die Würzbutter unter der Haut über Schenkel und Brust verteilen. Restliche Butter auf die Haut streichen, dann salzen.

Das Hähnchen 70 Minuten im Ofen braten. Dabei mehrmals mit dem Saft bestreichen. Die Garprobe durch einen Stich zwischen Schenkel und Körper machen (ist der austretende Saft noch rosa, einige Minuten weiterbraten, dann nochmals testen). Mit einer doppelten Lage Alufolie bedeckt 15 Minuten ruhen lassen. Mit dem Saft servieren.





Locker wie ein Sonntagmorgen

Als Teenager hasste ich das Sonntagsessen. Meine Eltern besuchten mittags oft Freunde und überließen mir die Zubereitung des Gemüses (das Fleisch – ein hervorragendes Stück irisches Rind – schmort bereits im Ofen). Ich war eine gute Köchin, doch die zermürbende Dumpfheit dieser Aufgabe machte mich vorsätzlich unfähig, sie ordnungsgemäß auszuführen – und wohl auch die Tatsache, dass ich gleichzeitig meine Hausaufgaben erledigen wollte. Sonntag für Sonntag ließ ich die Karotten anbrennen und versuchte, den Gestank loszuwerden, während ich die verkohlten Stücke aus dem Topf kratzte.

Als Au-pair in Frankreich erlebte ich ein Sonntagsessen, durch das ich mich wie in einem Truffaut-Film fühlte. »So macht man das«, dachte ich. Meine Gastgeberin Agnes lebte mit Mann und Kindern in einem verfallenen Bauernhaus. Besagtes Sonntagsessen war nicht großartig, doch mit Stil und Grazie durchgezogen. Wir tranken gekühlten Pineau de Charente und aßen ein paar Häppchen guten Aufschnitt. Dann setzten wir uns an einen Tisch mit einfachem, weißem Tischtuch zu Lammbraten mit Erbsen à la française und Artischockenherzen (ich erinnere mich noch an mein Erstaunen über das Fehlen von Kartoffeln). Dann gab es grünen Salat – aus nur einer Sorte Blätter – mit einem guten Dressing, einen guten Käse und pochierte Pfirsiche. Das Besondere an diesem Essen war das Unspektakuläre. Keine endlose Abfolge von Gemüsegerichten und Desserts, keine komplizierten Speisen. Es war schick in seiner Einfachheit. Serviert auf Platten und in großen Schüsseln, wirkte es großzügig und miteinbeziehend.

Ich brauchte Jahre, um annähernd an das Ideal heranzukommen, das Agnes mit ihrem Menü in meiner Vorstellung erzeugt hatte. Ich liebte den Gedanken eines entspannten Sonntagsessens, machte jedoch stets zu viele Gerichte und Nachspeisen. Als ich die Eltern meines Partners zum ersten Mal zum Sonntagsessen einlud, verbrannte ich mir während der Vorbereitungen sogar das Haar, während ich mit zu vielen Pfannen jonglierte. Ich konnte die Strähne zwar abschneiden, doch der Geruch verriet mich ...

Ich mag keine Regeln – ich möchte sie immer brechen –, doch es gibt einige Richtlinien für ein legeres Sonntagsessen: keine Vorspeisen, Sie führen kein Restaurant. Aufschnitt, Oliven und Radieschen sollten das Maximum sein. Halten Sie Eiswürfel und einen guten Aperitif bereit, doch denken Sie daran, dass Sie keine Bar ausstatten. Reichen Sie nicht mehr als zwei Beilagen (eine davon einfach zu machen). Ein Dessert ist ausreichend. (Dieser Rat ist am schwierigsten zu befolgen. Ich mache stets ein Fruchtdessert – ich mag sie am liebsten –, und irgendwie ist das Sonntagsessen immer eine wunderbare Gelegenheit für altmodische Magenfüller wie Ofenschlupfer oder Arme Ritter.) Wenn Sie keinen Nachtsch zubereiten möchten, reicht auch eine Flasche Dessertwein und Käse – allerdings ist ein guter großer Käse besser als vier durchschnittliche Ecken.

Es ist schwierig, der Versuchung zu widerstehen, eine große Auswahl zu bieten, wirkt sie doch großzügig. Doch wie bei so vielen Dingen gilt auch hier: weniger ist mehr.

Honigglasierter Schweinerücken mit Pflaumen & Lavendelrelish

Dies mache ich oft, je nach Jahreszeit mit unterschiedlichen Beilagen. Das Relish lässt sich mit frischen Aprikosen zubereiten oder, im Herbst, mit Äpfeln oder Birnen und Rosmarin. Es schmeckt auch mit eingelegten Pfirsichen großartig. Das Fleisch ist bei der angegebenen Garmethode noch ganz zartrosa. Wenn Sie möchten, können Sie es länger im Ofen lassen, doch die meisten Menschen übergaren Schwein.

Für 8 Personen

FÜR DAS RELISH

650 g Pflaumen, halbiert und entsteint
 ½ Zwiebel, grob gehackt
 1 Prise Chiliflocken
 2 cm frischer Ingwer, geschält und geraspelt
 100 g weicher, hellbrauner Zucker, alternativ heller Vollrohrzucker
 2 EL roter Weissig
 frisch gepresster Saft von ½ Zitrone
 Salz und Pfeffer aus der Mühle
 2 Stängel frischer Lavendel

FÜR DAS SCHWEIN

2 kg Schweinerücken oder Lendenkotelett
 ohne Knochen, Haut entfernt, 1 cm Fettrand belassen
 Nadeln von 2 Zweigen Rosmarin, gehackt
 Salz und Pfeffer aus der Mühle
 2 EL Dijonsenf
 3 ½ EL flüssiger Honig
 frisch gepresster Saft von ½ Zitrone

Alle Zutaten für das Relish, Lavendel ausgenommen, in einem Topf unter Rühren aufkochen. Bei reduzierter Hitze unter gelegentlichem Rühren 35 Minuten sanft kochen. Sobald die Pflaumen zu zerfallen beginnen, den Lavendel hinzufügen. Abschmecken und abkühlen lassen.

Das Fleisch rundum einschneiden und Rosmarin in die Schnitte drücken. Salzen und pfeffern. Senf, Honig und Zitronensaft mischen. Etwa drei Viertel davon in die Schnitte gießen. Zugedeckt einige Stunden kühl stellen. Vor dem Braten Raumtemperatur annehmen lassen.

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Das Fleisch einrollen und mit Küchengarn binden. Mit der Fettseite nach oben in eine feuerfeste Form legen. Die Marinade darübergießen und 15 Minuten braten. Dann die Temperatur auf 180 °C reduzieren und 1 Stunde weitergaren. Dabei öfter mit dem austretenden Saft bestreichen. Restliche Honigmischung 10 Minuten vor Ende der Garzeit über das Fleisch geben. Wird es zu dunkel, mit Folie abdecken. Die Garprobe durch Anstechen durchführen: Austretender Saft sollte hell und klar sein. Mit Folie und Küchentüchern bedeckt 15 Minuten ruhen lassen. Heiß oder warm mit dem Relish servieren.



Spanisch gewürzter Schweinerücken mit Sherryzwiebeln

Ich liebe die Art, wie Kreuzkümmel – wohl eines meiner Lieblingsgewürze – in der spanischen Küche verwendet wird. Er ist Teil der arabischen Hinterlassenschaft und harmoniert erstaunlich gut mit Sherry, da er der Süße eine erdige Grundnote verleiht.

Für 6 Personen

3 Knoblauchzehen, zerdrückt	1 ½ kg Schweinerücken oder Lendenkotelett vom Freiland-Schwein ohne Knochen, Haut entfernt, Fettrand belassen
½ EL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)	
3 TL Paprikapulver	
Meersalzflocken und Pfeffer aus der Mühle	5 kleine rote Zwiebeln, in dünne Spalten geschnitten
5 Zweige Thymian	15 g Butter
5 EL natives Olivenöl extra	2 Lorbeerblätter
	300 ml süßer Oloroso oder Cream Sherry
	50 ml Sherryessig

Knoblauch, Kreuzkümmel, Paprika, Salz, Pfeffer, Blätter von 3 Zweigen Thymian und Öl mischen. In die Fleischseite des Schweinerückens kleine Einschnitte setzen. Die Gewürzmischung auf dem Fleisch verteilen und in die Schnitte drücken. Zugedeckt einige Stunden kühlen.

Den Schweinerücken Zimmertemperatur annehmen lassen, zusammenrollen und mit Küchengarn binden. Den Backofen auf 150 °C vorheizen. Das Fleisch in einer feuerfesten Form rundum anbraten – das Öl der Marinade ist ausreichend. Das Fleisch aus der Form nehmen und darin die Zwiebeln rösten, bis sie weich zu werden beginnen. Mit Butter (wegen des Aromas) bei reduzierter Hitze 4 Minuten garen. Restlichen Thymian, Lorbeer, Sherry und Essig hinzufügen. Aufkochen, Hitze reduzieren, Fleisch einlegen und Deckel aufsetzen. Im Ofen etwa 90 Minuten unter gelegentlichem Wenden und Bestreichen mit dem Saft braten, bis das Fleisch gar, doch nicht trocken ist. Den Schweinerücken auf einer vorgewärmten Platte locker mit Folie bedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

Die Zwiebelmischung etwas einkochen und abschmecken. Den Braten mit den Zwiebeln, in Olivenöl gebratenen kleinen Kartoffeln und Spinat servieren.

Langsam gegartes Schwein mit Tomatensauce & Chipotle

Zugegebenermaßen kein Rezept für einen Mittwochabend. Es mag mühsam erscheinen, ein Gericht 10 Stunden lang zu garen, doch glauben Sie mir, nichts ist einfacher. Stellen Sie das Fleisch am Samstagmorgen in den Ofen und servieren Sie es Freunden zu einem entspannten Abendessen. Es ist wunderbar mit scharfen Süßkartoffeln (siehe Seite 186). Können Sie keine Chipotlechilis in Adobosauce bekommen, weichen Sie getrocknete Chipotles in heißem Wasser ein oder verwenden Sie Chipotlepaste. Die Chipotles verleihen ein rauchiges Aroma.

Für etwa 10 Personen

FÜR DAS SCHWEIN

- 4 kg Schweineschulter mit Knochen, Haut entfernt
- 6 EL Dijonsenf
- 2 ½ EL weicher, hellbrauner Zucker, alternativ heller Vollrohrzucker
- ¾ EL Meersalzflocken
- 1 EL Paprikapulver

FÜR DIE SAUCE

- 2 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 6 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Chipotles in Adobosauce (geräucherte mexikanische Paprikaschoten, aus der Dose)
- 800 g Kirschtomaten in dicker Sauce (aus der Dose)
- 1 ½ EL weicher, dunkelbrauner Zucker, alternativ dunkler Vollrohrzucker
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 110 °C vorheizen.

Das Fleisch trocken tupfen. Die Fettschicht mit Senf bestreichen. Zucker, Salz sowie Paprika mischen und auf den Senf streuen. Das Fleisch mit der Fettseite nach oben auf einen Rost in einen Bräter legen und 10 Stunden unter mehrfachem Bestreichen mit dem Saft garen. Es wird butterweich.

Für die Sauce das Öl erhitzen. Die Zwiebeln darin etwa 12 Minuten weich dünsten. Den Knoblauch einige Minuten mitbraten. Mit Chipotles, Tomaten, Zucker, Salz und Pfeffer aufkochen. Die Hitze reduzieren und unter häufigem Rühren ohne Deckel 20–30 Minuten köcheln. Die Sauce sollte dick, jedoch nicht zu intensiv werden. Bei Bedarf etwas Wasser zugießen. Das Fleisch mit der Sauce servieren.



Schweinerücken mit Kürbispüree & Pecorino

Das ist ein Kinderspiel und sieht sehr beeindruckend aus. Bitten Sie den Metzger, die Haut vom Fleisch zu entfernen, doch etwa 1 cm Fettrand zu belassen. Das Püree kann man vorbereiten und kurz vor dem Servieren wieder sanft erwärmen.

Für etwa 8 Personen

2 kg Schweinerücken oder Lendenkotelett ohne Knochen, Haut entfernt
6 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten
3 TL Fenchelsamen
1 TL Chiliflocken
4 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle

FÜR DAS PÜREE

1,2 kg Butternusskürbis oder eine andere aromatische Sorte
Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss
100 g Mascarpone
gehobelter Pecorino zum Servieren

Mit einem scharfen Messer kleine Schnitte in das Fleisch setzen. Knoblauchscheiben in die Schnitte drücken. Fenchel und Chili im Mörser zerstoßen, dann mit Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Die Gewürzmischung auf das Fleisch und in die Schnitte streichen. Über Nacht zugedeckt kühlen. Vor dem Braten Raumtemperatur annehmen lassen.

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Das Fleisch einrollen, mit Küchengarn locker binden (es soll nur die Form behalten, nicht wie eine Wurst aussehen) und 25 Minuten braten. Dann die Hitze auf 180 °C reduzieren und unter gelegentlichem Begießen mit Bratensaft 1 Stunde weitergaren.

Den Kürbis in Spalten schneiden und entkernen. In einer feuerfesten Form mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Muskatnuss neben dem Fleisch etwa 40 Minuten sehr weich backen.

Das Fleisch auf seinen Garzustand testen. Austretender Saft aus einem Anstich soll hell und klar sein. Vor dem Anschneiden mit Folie und Küchentüchern bedeckt 15 Minuten ruhen lassen.

Die Kürbisschalen entfernen, das Fruchtfleisch mit Mascarpone, kräftig Salz, Pfeffer und Muskatnuss pürieren. Erneut sanft erwärmen. In einer vorgewärmten Schale mit Pecorino bestreut zum Fleisch servieren.

Balinesischer Schweinebraten

Ein gutes, einfaches, ausgefallenes Sonntagessen, basierend auf einem Gericht namens babi guling, bei dem ein ganzes Spanferkel mit Gewürzpaste gegrillt wird.

Für 6–8 Personen,

FÜR DIE GEWÜRZPASTE

- 2 Stängel Zitronengras
- 3 Kaffirlimettenblätter
- 1 EL gemahlene Kurkuma
- 3 Schalotten (nur 1, wenn sie sehr lang sind), gehackt
- 3 rote oder grüne Chilischoten, entkernt und gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 kleine Handvoll Korianderblätter
- 15 g frischer Ingwer, geschält und geraspelt

- 2 EL Koriandersamen, zerstampft
- 1 EL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Palmzucker oder weicher, hellbrauner Zucker, alternativ heller Vollrohrzucker
- frisch gepresster Saft von 1 Limette
- 2 EL neutrales Öl, z. B. Erdnussöl

FÜR DAS SCHWEIN

- 1,8 kg Schweinebauch
- 1 EL gemahlene Kurkuma
- 2 EL neutrales Öl, z. B. Erdnussöl
- Meersalzflocken

Spitzen und grobe Außenblätter vom Zitronengras entfernen, das weiche Innere fein hacken. Alle Zutaten für die Gewürzpaste in der Küchenmaschine pürieren. Die Haut des Schweinebauchs in parallelen Linien einritzen. Kleine Taschen in das Fleisch schneiden. Die Gewürzpaste auf das Fleisch und in die Taschen streichen (nicht auf die Haut). Zugedeckt einige Stunden kühlen.

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Das Fleisch einrollen und mit Küchengarn binden. Mit der Randseite nach unten auf einem Rost in einen Bräter legen. Kurkuma mit Öl mischen und das Fleisch rundum damit bestreichen. Meersalzflocken darüberstreuen und 15 Minuten braten. Die Temperatur auf 160 °C reduzieren und weitere 75 Minuten unter gelegentlichem Bestreichen mit dem Saft garen. Mit Folie bedeckt 15 Minuten ruhen lassen. Das Garn entfernen. Den Braten mit Reis und Gemüse aus dem Wok servieren. Südostasiatischer Fruchtsalat mit Chili & Tamarinde (siehe Seite 41) passt großartig dazu.



Langsam gegartes Lamm mit Granatapfel & Honig

Einfach, doch reichhaltig und exotisch. Ein Festmahl für ein langes, genüssliches Gelage am Wochenende. Das Lamm sollte sehr weich werden, beinahe zerfallen. Die Garzeiten variieren je nach Alter des Tieres, daher nach vier Stunden zu kontrollieren beginnen.

Für 6 Portionen

FÜR DAS LAMM

2 kg Lammschulter mit Knochen
9 Knoblauchzehen, grob gehackt
Meersalzflocken und Pfeffer aus der Mühle
Blätter von 1 kleinen Bund Minze, zerzupft
4 ½ EL Granatapfelmelasse
4 ½ EL flüssiger Honig
4 EL Olivenöl
frisch gepresster Saft von 4 Zitronen

ZUM SERVIEREN

1 Granatapfel oder 225 g Granatapfelkerne
Blätter von 1 kleinen Bund Minze, zerzupft
4 Knoblauchzehen, zerdrückt
400 g griechischer Joghurt
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Das Fleisch rundum tief einschneiden. Den Knoblauch mit etwas Salz – es dient als Schleifmittel – im Mörser zu einer Paste reiben. Minze und danach die übrigen Zutaten für das Lamm einarbeiten. In einem Bräter 2 große Stücke Alufolie über Kreuz aufeinanderlegen und einen Rand hochziehen, damit die Marinade nicht ausrinnen kann. Das Fleisch darauflegen und mit der Marinade rundum bestreichen. Die Folie darüberschlagen und 12 Stunden kühlen.

Das Fleisch Raumtemperatur annehmen lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Aus der Folie ein Zelt über dem Lamm falten. Das Fleisch in den Ofen schieben und die Temperatur sofort auf 160 °C reduzieren. Das Lamm 4–5 Stunden unter gelegentlichem Begießen mit dem Saft braten. Eine erste Garprobe nach 4 Stunden durchführen. Das Lamm ist fertig, wenn sich das Fleisch leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.

Die Granatapfelkerne mit Minze mischen. Den Knoblauch in den Joghurt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lamm bei Tisch zerteilen. Mit Granatapfel und Minze sowie dem Joghurt servieren. Fladenbrot oder Couscous, außerdem ein Salat aus Brunnenkresse und Spinat oder ein grüner Salat mit Walnüssen oder Haselnüssen sind großartige Beilagen.



Gebratene Lammfilets mit Mandelsauce

Ein Miniaturbraten für Zwei mit einer würzigen sizilianischen Sauce. Übergaren Sie das Fleisch nicht. Knusprige Bratkartoffeln sind die perfekten Begleiter.

Für 2 Personen

25 g blanchierte Mandeln, geröstet
1 Prise Meersalzflocken
1 Knoblauchzehe, grob gehackt
10 g Petersilienblätter
10 g Minzeblätter
1 EL weißer Balsamicoessig
2 ½ EL natives Olivenöl extra
1 Spritzer Zitronensaft

FÜR DAS LAMM

2 Lammfilets, pariert
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 EL Olivenöl
Brunnenkresse zum Servieren
(nach Belieben)

Zuerst die Sauce zubereiten, doch nicht mehr als 30 Minuten im Voraus. Je frischer sie ist, desto besser. Die Mandeln im Mörser grob zerstoßen. Mit Salz und Knoblauch zu einer Paste verarbeiten. Die Kräuter portionsweise – so sind sie leichter zu bewältigen – kräftig einarbeiten, bis ein grobes Püree entsteht. Weiter mörsern, dabei Essig sowie nach und nach Öl einarbeiten. Zitronensaft nach Geschmack hinzufügen – ein kleiner Spritzer genügt meist – und abschmecken.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Das Lamm salzen und pfeffern. Das Öl in einer ofenfesten Pfanne stark erhitzen. Das Lamm rundum scharf anbraten, danach 10 Minuten im Ofen garen. Das Fleisch abgedeckt warm halten, während es 10 Minuten ruht.

Das Lamm in Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern mit der Sauce anrichten. Nach Wunsch mit Brunnenkresse dekoriert sofort servieren.





Indische Lammkeule

Meine Version eines berühmten Gerichtes aus Lakhnau. Das Marinieren ist wichtig für das Aroma und die Textur des Fleisches. Legen Sie es daher möglichst einen ganzen Tag ein. Reichen Sie dazu Reis, Chutneys und Joghurt, oder indisch gewürztes, gebratenes Wurzelgemüse für ein anglo-indisches Sonntagessen.

Für 8 Personen

100 g getrocknete Kokosnuss, alternativ fein geriebene Kokosraspel	2 TL Chilipulver
3 EL Pflanzenöl	2 EL Garam masala
2 Zwiebeln, in feinen Scheiben	50 g Cashewnüsse
30 g frischer Ingwer, geschält und fein geraspelt	Salz und Pfeffer aus der Mühle
6 Knoblauchzehen, zerdrückt	350 g Naturjoghurt (kein griechischer)
Samen von 6 grünen und 6 schwarzen Kardamomkapseln, gemahlen	frisch gepresster Saft von 1 Zitrone oder 2 Limetten
	2 kg Lammkeule

Die Kokosnuss knapp mit kochendem Wasser bedecken und 1 Stunde quellen lassen.

In der Zwischenzeit das Öl erhitzen. Die Zwiebeln darin kräftig goldbraun dünsten. Das dauert einige Zeit. Ingwer und Knoblauch etwa 3 Minuten mitbraten. Kardamom und Chili ebenfalls einige Minuten mitrösten.

Die Kokosnuss abgießen und mit den übrigen Zutaten, Lamm ausgenommen, in der Küchenmaschine pürieren.

Fett und pergamentartige Haut vom Lamm entfernen. Das Fleisch rundum tief einschneiden und in einer möglichst knapp passenden Bratenform mit dem Püree bestreichen, dabei die Mischung gut in die Einschnitte drücken. Abgedeckt und gekühlt 24 Stunden marinieren.

Das Lamm Zimmertemperatur annehmen lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Fleisch mit Alufolie bedeckt 20 Minuten braten, dann die Ofentemperatur auf 180 °C reduzieren und das Lamm weitere 50 Minuten garen. Die Folie 30 Minuten vor Ende der Garzeit entfernen, damit das Fleisch bräunt. Das Lamm mit einer doppelten Schicht Alufolie bedeckt 15–20 Minuten ruhen lassen. Mit Reis, Chutneys und Joghurt servieren.

Lammbraten mit Erbsen, Zwiebeln & Wermut

Hier lässt sich beinahe alles im selben Gefäß zubereiten. Ein Traum. Als Beilage bedarfes bloß einiger kleiner Kartoffeln, dazu vielleicht gebratene Paprikaschoten oder Artischockenherzen mit Zitronensaft und gehackter Petersilie.

Für 8 Personen

2 kg Lammkeule
3 Knoblauchzehen, in Stifte geschnitten
Salz und Pfeffer aus der Mühle
natives Olivenöl extra
300 ml trockener Wermut
8 kleine Zwiebeln, in Spalten geschnitten
10 Sardellen, abgetropft und gehackt
600 g frische oder TK-Erbsen, je nach Saison
Blätter von 8 Stängeln Minze, grob zerzupft

Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

Das Lamm rundum mit einem kleinen scharfen Messer einschneiden. Die Knoblauchstifte in die Schlitze stecken. Das Fleisch in eine nicht allzu große Bratenform legen. Rundum mit Salz, Pfeffer sowie Olivenöl einreiben und 20 Minuten braten.

Die Hälfte des Wermuts und die Zwiebeln hinzufügen und die Ofentemperatur auf 180 °C reduzieren. Unter gelegentlichem Begießen mit dem Saft 15 Minuten weitergaren.

Restlichen Wermut sowie Sardellen einrühren und 25 Minuten mitbraten. Die Erbsen für die letzten 15 Minuten hinzufügen. Das Fleisch sollte rosa, doch nicht mehr blutig sein.

Das Lamm auf einer vorgewärmten Platte 15 Minuten ruhen lassen. Kurz vor dem Servieren Erbsen und Zwiebeln erneut aufwärmen. Mit Minze vermischt rund um das Lamm anrichten.

Lamm mit eingelegten Zitronen, Datteln & Kreuzkümmelbutter

Gefüllte Lammkeule ist einfach, solange Sie jemanden haben, der Ihnen beim Binden des Bratens hilft. Dies ist kein Alltagsgericht, doch fein für Freunde und Familie am Wochenende. Servieren Sie dazu Couscous, Reis oder Bulgur. Die Füllung und die Würzbutter sind interessant genug, doch eine Schale Joghurt mit Knoblauch wäre eine gute Beigabe (dazu eventuell noch eine einfache Gemüsespeise).

Für 8 Personen

FÜR DAS LAMM

200 g Grünkohl, Strunk und grobe Stängel entfernt
15 g Butter
1 rote Chilischote, entkernt und gehackt
½ TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
Salz und Pfeffer aus der Mühle
5 Datteln, entsteint und gehackt

2 kleine eingelegte Zitronen, Fruchtfleisch entfernt, Schale gehackt
2 kg Lammkeule ohne Knochen

FÜR DIE BUTTER

50 g weiche Butter
1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
1 TL Cayennepfeffer
3 Knoblauchzehen, gerieben

Den Kohl in kochendem Wasser 5 Minuten blanchieren, abgießen und mit kaltem Wasser spülen. Möglichst viel Flüssigkeit herauspressen. Danach grob hacken.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Den Kohl darin mit Chili einige Minuten andünsten. Den Kreuzkümmel 1 Minute mitrösten. Salzen und pfeffern, dann Datteln und Zitronen einrühren.

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Das Lamm mit der Fettseite nach unten auf ein Brett legen, salzen und pfeffern. Die Kohlfüllung in die Mitte geben und das Fleisch darüber einschlagen. Den Rand ein wenig festdrücken, um ihn zu versiegeln. An mehreren Stellen mit Küchengarn binden, damit der Braten seine Form behält. Das Lamm rundum mit einem scharfen Messer tief einschneiden und in eine Bratenform legen.

Alle Zutaten für die Butter mischen und diese in die Einschnitte und auf die Oberfläche streichen. Das Fleisch mit der Nahtstelle nach unten 20 Minuten braten. Dann die Ofentemperatur auf 180 °C reduzieren und das Fleisch 1 weitere Stunde garen. Mit einer doppelten Schicht Alufolie bedeckt 15–20 Minuten ruhen lassen. Mit dem Bratensaft servieren.



KOTELETTS & WÜRSTE

Kaffeegebeizte Schweinekoteletts mit scharfen Süßkartoffeln

Klingt eigenartig, ist jedoch köstlich. Der Kaffee verleiht den Koteletts ein gutes, sattes Aroma, beinahe tabakartig. Die Köche aus den Südstaaten wissen mit Schwein umzugehen.

Für 4 Personen

6 EL weicher, dunkelbrauner Zucker oder Melasse, alternativ dunkler Vollrohrzucker
 30 g Meersalzflocken
 1 l frisch gebrühter, heißer Kaffee
 4 große Schweinekoteletts (à 250–275 g)
 4 Süßkartoffeln
 Pfeffer aus der Mühle
 1 ½ EL Schmalz, alternativ neutrales Öl
 25 g Butter
 Blätter von 4 Thymianzweigen
 je 1 rote und grüne Chilischote, entkernt und fein geschnitten

Zucker und Meersalz im Kaffee auflösen. Den Kaffee mit 200 ml kaltem Wasser mischen und komplett auskühlen lassen. Die Koteletts in die Marinade einlegen – sie sollen völlig mit Flüssigkeit bedeckt sein –, abdecken und 6–8 Stunden kühlen.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Unbedeckt im Kühlschrank einige Stunden trocknen lassen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Süßkartoffeln etwa 30 Minuten backen. Sie sollen gleichzeitig mit den Koteletts fertig werden.

Die Koteletts pfeffern und eventuell nachsalzen. Das Schmalz in einer Bratpfanne erhitzen und die Koteletts beidseitig sowie auf der Fettseite scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Wenden 8–10 Minuten weitergaren.

Die Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen. Thymian und Chilis darin 1 Minute dünsten. Die Süßkartoffeln aufbrechen und die Butter hineinträufeln. Mit den Koteletts servieren.



Schweinekoteletts mit Senf & Kapern

Ein Klassiker, aber deshalb nicht schlechter. Ich liebe die Art, wie die Kapern die Reichhaltigkeit der Sauce ausbalancieren.

Für 4 Personen

- 1 EL Olivenöl
- 4 Schweinekoteletts (à 225–250 g)
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 275 ml trockener Wermut
- 250 g Crème double, alternativ je 125 g Mascarpone und Sahne
- 1 ½ TL Dijonsenf
- 2 EL Kapern, gut gespült

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Das Öl in einer großen ofenfesten Pfanne (oder zwei kleinen Pfannen) erhitzen. Die Koteletts rundum salzen und pfeffern. Auf jeder Seite 2 Minuten kräftig goldbraun braten. Auch den Fettrand schön bräunen. Dann im Ofen 12 Minuten garen.

Die Koteletts auf einem vorgewärmten Teller abgedeckt warm halten. Das Fett aus der Pfanne entfernen. Den Wermut hineingießen und auf die Hälfte einkochen, dabei den Bratensatz vom Pfannenboden lösen. Die Crème double einrühren. Die Sauce kochen, bis sie einen Löffelrücken überzieht. Vom Herd nehmen, Senf und Kapern einrühren und abschmecken. Die Sauce ist sehr pikant, passt jedoch hervorragend zum Schwein. Die Koteletts mit Sauce übergossen servieren.



Schweinekoteletts mit Feigen & Marsala

Ein sehr gutes Abendessen für zwei oder auch vier (Mengen verdoppeln und zwei Pfannen verwenden). Manche Menschen – sogar Italiener – meinen, es gäbe keinen trockenen Marsala. Es gibt ihn. Er mag ein wenig schwierig zu finden sein, ist jedoch eine Bereicherung der Vorratskammer, vollmundig mit Rosinenaroma. Medium dry Sherry eignet sich als Ersatz.

Für 2 Personen

30 g kalte Butter

2 EL Olivenöl

5 große reife Feigen, Stängel entfernt, längs halbiert

2 Schweinekoteletts (à 225 g), ohne Knochen

Salz und Pfeffer aus der Mühle

200 ml trockener Marsala

200 ml kräftige Hühnerbrühe

In einer Bratpfanne 10 g Butter und das Olivenöl erhitzen. Die Schnittseiten der Feigen bei starker Hitze kräftig anbräunen. Die Feigen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Die Koteletts rundum salzen und pfeffern. In der Pfanne von beiden Seiten, auch den Fettrand, bei mittlerer Hitze rasch bräunen. Die Hitze reduzieren und die Koteletts unter häufigem Wenden wenige Minuten fertig garen. Aus der Pfanne heben und warm halten.

Das Fett abgießen, den Bratensatz jedoch nicht entfernen. Den Marsala zugießen und auf die Hälfte einkochen, den Bratensatz dabei vom Pfannenboden lösen. Die Brühe zugießen und weiterköcheln, bis ausreichend Sauce für zwei Portionen übrig ist.

Die Feigen in der Sauce wärmen und die Außenseiten etwas weich werden lassen. Feigen zur Seite schieben und die restliche Butter mit dem Schneebesen in die Sauce einschlagen. Sie soll glänzend werden. Die Koteletts sofort mit Feigen und Marsalasauce servieren.

Lammkoteletts mit Salsa verde aus Walnuss, Chili & Honig

In den vergangenen Jahren habe ich mir offensichtlich das Mörsern von Zutaten angewöhnt. Ich mag stark aromatische Mischungen wie diese Salsa verde, in der die Komponenten sich vereinen und dennoch ihre Individualität und Textur beibehalten. Diese Salsa – süß, sauer und scharf – schmeckt auch zu gebratenen Auberginen und sogar zu Kartoffeln.

Für 4 Personen

1 große Knoblauchzehe, gehackt
 Meersalzflocken
 2 grüne Chilischoten, entkernt und gehackt
 Blätter von 1 kleinen Bund Minze
 50 g Walnusskerne
 1 EL Kapern, gut gespült und grob gehackt
 3 TL Honig
 frisch gepresster Saft von ½ Zitrone
 8 EL natives Olivenöl extra
 Pfeffer aus der Mühle
 Olivenöl
 8 Lammkoteletts aus der Lende

Den Knoblauch mit einer Prise Salz im Mörser zu einer Paste zerstoßen, das Salz fungiert hier als Schleifmittel. Mit Chilis und Minze zu einer groben Mischung weiterreiben. Mit Walnüssen zu einem groben Püree mörsern. Mit den Kapern kurz weiterstoßen. Honig, Zitronensaft, natives Olivenöl und etwas Pfeffer einrühren. In guter Balance von süß und pikant abschmecken.

Entweder das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts darin bräunen, oder eine Grillpfanne mit Rillen stark erhitzen, die Koteletts mit Öl bestreichen und braten. In jedem Fall die Koteletts salzen, pfeffern und bei starker Hitze beidseitig sowie auf der Fettseite scharf anbraten. Bei reduzierter Hitze auf beiden Seiten je 3 weitere Minuten garen. So bleibt das Fleisch innen rosa und zart.

Die Koteletts mit der Salsa servieren.

Lammkoteletts mit Cidre, Minze & Sahne

Ein großartiges, traditionelles Gericht aus der Normandie. Wunderbar im Sommer (begleitet von Rosé oder kaltem Cidre). Im Herbst kann man die Sauce mit Zweigen von Thymian oder Rosmarin zubereiten (sparsam, Rosmarin ist sehr dominant) und zu Koteletts oder gebratener Keule vom Lamm servieren.

Für 6 Personen

15 g Butter
2 Schalotten, sehr fein gehackt
1 großzügiger Schuss Calvados oder Weinbrand
150 ml trockener Cidre
Blätter von 5 Stängeln Minze
350 ml kräftiger Lammfond, ersatzweise Hühnerbrühe
200 g Crème double, alternativ je 100 g Mascarpone und Sahne
Salz und Pfeffer aus der Mühle
18 Stielkoteletts, gut pariert (bitten Sie den Metzger, dies zu tun)
1 EL Olivenöl

Die Butter zerlassen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig weich dünsten. Den Calvados zugießen und bis auf einige Esslöffel einkochen. Cidre und Blätter von 3 Stängeln Minze einrühren. Den Cidre auf ein Drittel einkochen. Vom Herd nehmen und 30 Minuten ziehen lassen. Alles durch ein Sieb passieren, mit dem Fond mischen und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen. Crème double, Salz und Pfeffer einrühren. So weit reduzieren, bis die Sauce einen Löffelrücken dünn überzieht. Beiseitestellen.

Eine gerillte Pfanne stark erhitzen. Die Koteletts kräftig salzen und pfeffern. Die Pfanne dünn mit Öl bepinseln und die Koteletts beidseitig kräftig anbraten. Dabei das Fleisch niederdrücken. Die Koteletts sollen innen noch rosa sein, es dürften also 1 ½ Minuten pro Seite reichen. Zur Garprobe eines der Koteletts mit einem scharfen Messer anstechen.

Die Sauce rasch wieder erwärmen, restliche Minzeblätter zerzupft einrühren und abschmecken. Die Koteletts mit der Sauce servieren, dazu passen grüne Bohnen oder ein Brunnenkressesalat.



Lammkoteletts mit Fenchel & Petersilien-Anchovis-Relish

Zugegeben, dieses Rezept besteht aus drei Elementen – Koteletts, Sauce und Gemüse –, doch alles ist flott gemacht. Probieren Sie bei anderer Gelegenheit das Relish mit gebratener Brasse, Rotbarbe oder Wolfsbarsch.

Für 6 Personen

FÜR KOTELETTS UND GEMÜSE

2 kleine Fenchelknollen
frisch gepresster Saft von ½ Zitrone
400 g festkochende Kartoffeln mit Schale
natives Olivenöl extra
Salz und Pfeffer aus der Mühle
12 Pflaumentomaten, in 5 mm dicke Scheiben
geschnitten
12 Stiel- oder Lendenkoteletts vom Lamm

FÜR DAS RELISH

50 g Anchovisfilets (aus der Dose), abgetropft
und gehackt
2 ½ EL frisch gehackte Petersilie
6 EL natives Olivenöl extra
frisch gepresster Saft von ½ Zitrone
Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Den Fenchel vierteln, grobe äußere Teile und Strunk entfernen. Das zarte Fenchelgrün aufbewahren. Die Knollen in sehr dünne Scheiben schneiden. In einer großen ofenfesten Form (ich verwende Gusseisen, 30 cm Ø) mit Zitronensaft netzen. Die Kartoffeln in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Mit dem Fenchel, 2 ½ EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Die Tomatenscheiben darüberlegen. Erneut salzen, pfeffern und mit etwas Olivenöl beträufeln, dann 45 Minuten backen, oder bis die Kartoffeln weich sind.

Für das Relish einfach alle Zutaten mischen und kräftig mit Pfeffer abschmecken.

Etwa 8 Minuten vor Ende der Garzeit die Koteletts mit Olivenöl bestreichen, salzen und pfeffern. In einer sehr heißen Brat- oder Grillpfanne scharf rundum (auch auf der Fettseite) goldbraun braten. Die Hitze reduzieren und noch einige Minuten weiterbräunen, je nach gewünschtem Gargrad. Ich mag sie englisch. Die Koteletts mit dem Gemüse und dem Relish servieren.



Kotelett adrett

Im Auto auf der Heimfahrt von der Schule wussten wir, es war kein guter Tag, wenn unsere Mutter ziemlich grimmig fragte: »Was wollt ihr Rasselbande zum Abendessen?« Gemurmeltem »Weiß nicht« folgte unweigerlich: »Wollt ihr Schweinekoteletts?« Meine Geschwister und ich tauschten daraufhin Oh-Gott-nein!-Blicke aus.

Meine Mutter ist eine sehr gute Köchin, doch Schweinekoteletts waren gefürchtet. Nicht wegen Mutters Kochkünsten, sondern weil sie so langweilig waren. Das heißt nicht, dass eine hochwertige Scheibe saftigen Fleisches mit einem Knochen zum Abknabbern nicht ein höchst zufriedenstellendes Mahl ergeben kann. Doch es ist etwas, worauf wir zurückgreifen, wenn uns nichts Besseres einfällt. Allzu oft enden sie ungewürzt auf einem lauwarmen Grill mit der einzigen Hoffnung auf Aroma aus dem dazuservierten Senf.

Es ist nicht einfach, gute Schweinekoteletts zu bekommen. In vielen Supermärkten ist die Qualität nicht zufriedenstellend, selbst wenn es sich um Weidetiere handelt und man das Fleisch mit größter Sorgfalt zubereitet. Gehen Sie zu einem guten Metzger (oder Hofladen oder Bauernmarkt) und kaufen Sie Fleisch von alten Schweinerassen. Sie sind nicht günstig, doch es sind die einzigen Koteletts, die zu verarbeiten sich lohnt – gehaltvoll, süßlich, sogar mit etwas Wildaroma. Wenn Sie es sich nicht leisten können, essen Sie etwas Anderes – gönnen Sie sich Schweinekoteletts nur hin und wieder als etwas Besonderes.

Kleine Koteletts, Stielkoteletts genannt, stammen vom Bereich der Brustwirbel. Lendenkoteletts sind größer. Die großzügigste Version ist das Hüftkotelett. Ich beginne stets mit dem kräftigen Anbräunen auf allen Seiten (auch des Fettrandes durch Aufstellen der Koteletts). Danach gare ich sie bei reduzierter Hitze weiter, etwa 4 Minuten auf beiden Seiten.

Da Lamm (noch) nicht intensiv gezüchtet wird, ist es weniger problematisch. Es gibt die kleinen Stielkoteletts, die fleischreicheren Lendenkoteletts und die großen Hüftkoteletts aus dem Bereich, wo die Keule auf die Lende trifft. Lammkoteletts sind rasch zubereitet, da sie innen rosa bleiben sollen, also nicht wie Schwein komplett durchgebraten werden. Einige der besten Rezepte für Lammkotelett sind zudem unglaublich einfach. Ich erinnere mich an mein erstes Lamm *scottadito* (brennende Finger) in einem Restaurant in Italien. Kleine Lammkoteletts, mariniert in Olivenöl, Rosmarin und Chili, sorgfältig gegrillt und auf einer großen Platte serviert. Wir aßen sie einfach mit den Fingern. Ich denke immer noch an dieses Gericht, 25 Jahre später; das sagt wohl einiges.

Holen Sie sich Anregungen bei den Saucen und Relishes (siehe Seiten 152–153). Koteletts sind nicht billig. Sie sollten daher mit Respekt behandelt werden und niemals die langweilige Notlösung sein ... müssen sie auch nicht.

Lammkoteletts mit Oregano und griechischem Chtipiti

Sie können diese marinierten Koteletts auch einfach nur mit Joghurt (oder Joghurt übergossen mit pikanter Butter, siehe Seite 260) servieren, oder das Chtipiti mit Chili würzen, wenn Sie es scharf mögen.

Für 6 Personen

FÜR MARINADE UND KOTELETTS

3 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 EL getrockneter Oregano
100 ml Olivenöl
frisch gepresster Saft von 2 Zitronen, plus
Spalten von Bio-Zitronen zum Servieren
Salz und Pfeffer aus der Mühle
12 Stiel- oder Lendenkoteletts vom Lamm

FÜR DAS CHTIPITI

1 kleine rote Zwiebel, geviertelt
4 rote Paprikaschoten, halbiert und entkernt
3 EL natives Olivenöl extra
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 kleine Knoblauchzehe, zerdrückt
150 g Feta, fein zerkrümelt
2 EL frisch gepresster Zitronensaft, oder nach
Geschmack

Alle Zutaten für die Marinade in einem großen, flachen Gefäß mischen, kräftig abschmecken und die Koteletts darin wenden. Abgedeckt einige Stunden gekühlt marinieren.

Das Lamm Raumtemperatur annehmen lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Zwiebel und Paprika in einer ofenfesten Form mit etwas nativem Olivenöl bepinseln, salzen, pfeffern und im Ofen etwa 30 Minuten weich garen. Anschließend den Knoblauch hinzufügen und das Gemüse per Hand hacken oder in der Küchenmaschine mit Pulsfunktion sehr grob zerkleinern. Mit Feta, restlichem Olivenöl sowie Zitronensaft mischen und abschmecken.

Eine gerillte Pfanne stark erhitzen. Die Koteletts auf beiden Seiten und dem Fettrand einige Minuten kräftig anbraten, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist. Hüftkoteletts brauchen etwas länger. Auf einer Platte anrichten und mit Zitronenspalten sowie dem Chtipiti servieren.



Pikante Lammkoteletts mit Datteln, Feta, Sumach & Tahin

Ich kann der Kombination von Lamm, süßen Datteln und nussigem Tahin nicht widerstehen. Es bedarf allerdings einer Menge Kräuter, um die Süße auszubalancieren. Verwenden Sie daher Berge davon und geizen Sie auch nicht mit dem Feta. Griechischer Joghurt und kleine Stückchen der Schale eingelegter Zitronen sind auch sehr hilfreich. Als Beilage passen Couscous, Bulgur oder kleine Kartoffeln, in Olivenöl gebraten.

Für 4 Personen

8 Lammkoteletts	Salz und Pfeffer aus der Mühle
5 EL Olivenöl	10 große, weiche Datteln, entsteint und geviertelt
2 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)	100 g fassgereifter Feta, zerkrümelt
3 Knoblauchzehen, zerdrückt	Blätter von 1 großen Bund Minze, große zerzupft
1 ½ TL Pul Biber (Aleppopfeffer), alternativ	Spitzen von 1 kleinen Bund Dill, sehr grob
1 TL Cayennepfeffer	gehackt
frisch gepresster Saft von 1 Zitrone	Babysalate oder Microgreens (was auch immer zu
75 ml natives Olivenöl extra	haben ist)
50 g Tahin (Sesampaste)	1 EL weißer Balsamicoessig
4 EL griechischer Joghurt	¼ TL Sumach

Das Lamm in einem flachen Behälter mit Olivenöl, Kreuzkümmel, 2 Knoblauchzehen, Pul Biber und der Hälfte des Zitronensaftes überziehen. Zugedeckt ½–2 Stunden gekühlt marinieren.

Für das Dressing restlichen Knoblauch und Zitronensaft, 50 ml natives Olivenöl, Tahin, Joghurt, Salz und Pfeffer mit 50 ml Wasser in der Küchenmaschine mixen. Die Konsistenz soll an dicke Crème double erinnern. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen. Abschmecken.

Eine Pfanne stark erhitzen. Überschüssige Marinade von den Koteletts schütteln und das Fleisch kräftig anbraten, salzen und pfeffern. Bis zum gewünschten Gargrad weitergaren (ich mag sie blutig).

Datteln, Feta, Kräuter und Blätter auf einer Platte mit Salz, Pfeffer, Essig und dem restlichen nativem Olivenöl mischen. Die Koteletts darauflegen und mit etwas Dressing beträufeln, den Rest separat reichen. Mit Sumach bestreut sofort servieren.

Honigglasierte Würste mit Brombeeren & Rotkohlsalat

Die Qualität der Würste ist hier entscheidend. Der Salat ist auch ohne Brombeeren wunderbar, doch da ohnehin gezüchtete Früchte verfügbar sind, muss niemand pflücken gehen.

Für 4 Personen

FÜR DIE WÜRSTE

2 EL grober Senf
6 EL Honig
Salz und Pfeffer aus der Mühle
8 gute, kompakte Schweinswürste

FÜR DEN SALAT

1 ½ TL Kümmel
1 ½ EL Ahornsirup
1 TL Dijonsenf
1 ½ EL Apfelessig

6 EL natives Olivenöl extra
75 g Babyspinatblätter
¼ kleiner Rotkohl, Strunk entfernt, in sehr feine Streifen geschnitten
1 kleiner Apfel, entkernt und in Stifte geschnitten
¼ kleine rote Zwiebel, in hauchdünne Scheiben geschnitten
15 g Walnusskerne, geröstet (siehe Seite 112)
1 getrocknete Chilischote, zerkrümelt
75 g Brombeeren

Den Backofen auf 210 °C vorheizen.

Groben Senf mit Honig, etwas Salz und Pfeffer mischen. Die Würste in eine feuerfeste Form mit etwas Platz rundum legen (in zu großen Formen verbrennt der Saft, in zu kleinen liegen die Würste in der Flüssigkeit und werden nicht knusprig glänzend). Die Würste mit der Honigmischung überziehen und unter gelegentlichem Wenden 25–30 Minuten im Ofen braten. Sie sollen dunkel und glänzend wie Kastanien aussehen. Falls nicht, ein wenig nachgaren.

Den Kümmel in einer Pfanne ohne Fett für 20 Sekunden rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen. Ahornsirup, Dijonsenf, Essig und natives Olivenöl mit dem Schneebesen mischen, den Kümmel einrühren.

Die Spinatblätter in feine Streifen schneiden. In einer Servierschüssel mit den übrigen Zutaten für den Salat mischen. Das Dressing sanft unterheben. Den Salat mit den Würsten servieren.





Es geht um die Wurst

Beinahe jeder mag Wurst. Wir essen sie oft zu angenehmen Anlässen – Hotdogs beim Musikfestival, Grillwürste am Lagerfeuer –, sie sind mit glücklichen Momenten verbunden. Gebt mir die durchschnittlichste Brühwurst in einem Brötchen mit gebratenen Zwiebeln und Senf, und ich möchte meine Schuhe wegschleudern und die Musik voll aufdrehen. Als ich ein Jahr in Frankreich lebte, taten mir die Menschen dort leid. Sie haben großartige Würste, doch Hotdogs lagen augenscheinlich jenseits ihrer Vorstellungskraft. (Die Lage hat sich verändert, zumindest in Paris, wo Foodtrucks *chiens chauds* in Minibaguettes eingeführt haben. Oooh là là.)

Uns wurde geraten, unseren Wurstkonsum einzuschränken – die bei der Herstellung (auch von Speck, Schinken und Salami) verwendeten Nitrite und Nitrate seien nicht gesund. Doch verzichten möchte ich nicht darauf (ich esse alle paar Monate welche). Umso mehr gilt: Wenn schon Wurst, dann richtig gute.

Vor nicht allzu langer Zeit waren Würste bloß ein preisgünstiges, nettes britisches Abendessen. Viel Auswahl gab es nicht, nur Schwein (knallrosa und wenig appetitlich in Plastik verpackt), serviert mit Kartoffelpüree oder, sobald wir sie ernster nahmen, mit Zwiebelsauce. Mitte der 1990er-Jahre schwamm jeder Pub, der sein Speisenangebot auf der Tafel wert war, in Zwiebelsauce. Fieberhaft brieten Küchenchefs schneckenförmige Cumberlandwürste, Märkte begannen mit Spezialitätenständen zu glänzen. Der Enthusiasmus blieb erhalten, weitete sich sogar aus. Spanische Chorizo – mit Paprika gewürzte Rohwurst – ist so beliebt, dass man meinen könnte, wir alle hätten eine Tante in Andalusien versteckt ... obwohl wir den Namen trotz unserer Begeisterung noch immer nicht richtig aussprechen: Es heißt *Tschor-iso*, Amigos, nicht *Tschor-itso*. Sie kommt nicht aus Italien.

Seit ich seltener, dafür wirklich gute (und damit teurere) Würste kaufe, weiß ich sie mehr zu schätzen. Obwohl wir über eine große Sortenvielfalt verfügen, wette ich, Sie können nicht viel damit anfangen. Missverstehen Sie mich nicht. Nichts gegen einen Teller Wurst mit Spiegelei. Doch Würste ergeben feinste Eintöpfe, fantastisch rauchige Schmorgerichte in Kombination mit Bohnen oder Linsen. Oder braten Sie Würste und kochen Sie sie in Brühe mit festkochenden Kartoffeln, Blutwurst und Zwiebeln zu einem besänftigenden Dublin Coddle (lassen Sie sich nicht von der Einfachheit täuschen, es ist wirklich gut); oder mit Birnen, Rosmarin, Zwiebeln und Cidre. Pikant wird es mit scharfen italienischen Würsten zu geschmorten Linsen; oder bei Bratwürsten mit lila Brokkoli, Knoblauch, Chili und einem Spritzer trockenem Wermut. Chorizo lässt sich mit roten Paprikaschoten und Kartoffeln dünsten, mit Tintenfisch und Koriander braten oder einfach in brutzelnden Scheiben zu einem Glas kaltem Fino genießen.

Es gibt auch tolle Beilagen. Ich meine nicht nur gedünstete Äpfel: Pflaumen lassen sich mit Rotweinessig, braunem Zucker und Ingwer dünsten; oder kochen Sie Sahne mit ein und würzen Sie mit Dijonsenf und Zitronensaft. Eine Wurstpfanne? Ein Hotdog? Dabei muss ich lächeln. Doch sie sind erst der Anfang ...

Spanischer Reis mit Chorizo, Bohnen & Kürbis

Anders als bei Risotto wollen Gerichte mit spanischem Reis nicht gerührt werden. Ein großer Vorteil in meinen Augen: Es macht sie einfach. Die einzige Herausforderung ist das Teilen und Schälen des Kürbisses. Am besten gelingt das Gericht in einer Pfanne wie unten beschrieben. Größeres oder kleineres Kochgeschirr verändert die Kochzeit.

Für 6 Personen

1 großzügige Prise Safranfäden (nach Belieben)
1½ EL Olivenöl
10–12 Chorizos
1 große Zwiebel, grob gehackt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
400 g Kürbisfleisch (Muskat oder Butternuss) in
2 ½ cm große Würfel geschnitten
300 g Tomaten, grob gehackt

3 TL Pimenton (geräuchertes Paprikapulver)
1 TL Chiliflocken (nach Belieben)
400 g weiße Bohnen (aus der Dose), abgegossen
und gespült
1,2 l Hühnerbrühe
300 g spanischer Paellareis
Salz und Pfeffer aus der Mühle
2 EL frisch gehackte Petersilie
Bio-Zitronenspalten zum Servieren

Safran, falls verwendet, mit 50 ml kochendem Wasser übergießen und 30 Minuten ziehen lassen.

Das Öl in einer tiefen Pfanne (mind. 30 cm Ø) erhitzen. Die Würste rasch darin bräunen und beiseitestellen.

In derselben Pfanne Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze weich und goldbraun rösten. Kürbis und Tomaten 4 Minuten mitbraten. Paprika und Chili, falls verwendet, unter Rühren 1 Minute dünsten. Bohnen, Brühe und Safran samt Flüssigkeit einrühren.

Die Würste hinzufügen, die Brühe aufkochen und bei milder Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Den Reis rund um die Würste einrieseln, kräftig salzen und pfeffern. Ohne Deckel 25 Minuten garen, ohne umzurühren, bis die Brühe komplett aufgesogen und der Reis weich ist. Mit Petersilie bestreuen und mit Zitronenspalten servieren.



Würste aus dem Ofen mit Äpfeln, Rosinen & Cidre

Ein wunderbares Essen an kalten Tagen ohne großen Aufwand. Sie müssen die Rosinen nicht in Alkohol einweichen, wenn Sie das nicht möchten (obwohl ich sicher bin, Sie haben es verdient); kochendes Wasser genügt.

Für 6 Personen

75 g Rosinen
 50 ml Calvados oder Weinbrand (Sie können auch Whiskey verwenden)
 2 große Zwiebeln, in jeweils 8 Spalten geschnitten
 3 Tafeläpfel, entkernt und geviertelt
 3 EL Olivenöl
 Salz und Pfeffer aus der Mühle
 8 Zweige Thymian
 1 EL weicher, hellbrauner Zucker, alternativ heller Vollrohrzucker
 12 Schweinswürste
 200 ml trockener Cidre

Die Rosinen im Alkohol bis knapp unter den Siedepunkt erwärmen, vom Herd nehmen und 30 Minuten quellen lassen.

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. In einer ofenfesten Form, in der die Würste in einer Lage Platz finden (am besten eine, aus der Sie auch servieren können), Zwiebeln und Äpfel mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Thymian mit den Händen mischen. Apfelspalten mit Zucker bestreuen. Die Rosinen mit Quellflüssigkeit zwischen den Äpfeln verteilen.

Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Würste darin rasch rundum goldbraun braten (nur der Farbe wegen) und über die Äpfel und Zwiebeln legen. Mit Cidre übergießen.

Etwa 50–60 Minuten backen, bis die Würste dunkelbraun, die Äpfel goldbraun und weich sowie die Säfte von den Zwiebeln aufgesogen sind. Sofort servieren, mit Kartoffelpüree und grünem Gemüse wie Wirsing oder Brunnenkressensalat als Beilage.





Räucherwurst mit Spalterbsenpüree & Kümmelbutter

Faszinierend, was sich aus Spalterbsen machen lässt. Manchmal esse ich dieses Püree einfach so, dazu Gurke mit saurer Sahne. Das Püree passt auch zu nicht geräucherten Bratwürsten.

Für 4 Personen

250 g gelbe Spalterbsen
1 Zwiebel, fein gehackt
1 mittelgroße Karotte, fein geraspelt
1 Stange Lauch, nur der weiße Teil, gehackt
1 TL getrockneter Majoran
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1,2 l Brühe und Wasser gemischt, oder nur Wasser
1 große geräucherte Rohwurst, z. B. Belle de Morteau (etwa 350 g)
1 großzügige Prise frisch geriebene Muskatnuss
1 EL Weißweinessig
50 g Butter
2 TL Kümmel

Spalterbsen, Zwiebel, Karotte, Lauch, Majoran, Salz, Pfeffer, Brühe und Wasser aufkochen. Die Temperatur reduzieren und bei milder Hitze etwa 1 Stunde zu einem weichen, dicken Püree kochen. Die Wurst 40 Minuten vor Ende der Kochzeit des Gemüses in einem eigenen Topf in kochendes Wasser legen. Die Hitze reduzieren und die Wurst 40 Minuten brühen.

Das Püree kräftig mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Essig abschmecken. In eine vorgewärmte Schüssel füllen. Die Butter in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen. Den Kümmel darin braten, bis er zu duften beginnt, die Butter jedoch nicht anbrennt. Über das Püree gießen.

Die Wurst in Scheiben schneiden und zum Püree servieren. Warme Kartoffeln mit gehackten Dillgurken oder Gurkenscheiben mit saurer Sahne passen gut als Beilage.

Spaghetti mit pikanter Wurst & Fenchelsauce

Einfach, rasch und ein Publikumsfavorite. Meine Kinder lieben es ... und sie sind ganz schön wählerisch. Lassen Sie die Fenchelsamen weg, wenn Sie keine haben. Sie können auch andere Nudelsorten verwenden.

Für 4 Personen

400 g pikante Schweinswurst, am besten italienische	200 ml Weiß- oder Rotwein, alternativ trockener Wermut
2 EL Olivenöl	400 g Kirschtomaten in dickem Saft (aus der Dose)
1 Fenchelknolle	Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 große Zwiebel, fein gehackt	2 TL weicher, hellbrauner Zucker, alternativ heller Vollrohrzucker
½ TL Chiliflocken	2 EL natives Olivenöl extra
1 Prise Fenchelsamen, im Mörser zerrieben	300 g Spaghetti
2 Knoblauchzehen, zerdrückt	geriebener Parmesan oder Pecorino zum Servieren

Die Wursthaut entfernen, das Brät zu haselnussgroßen Kugeln formen. Das Olivenöl erhitzen und das Brät bei großer Hitze rundum goldbraun rösten. Beiseitestellen.

Den Fenchel halbieren, große Außenblätter und Stiele entfernen, zartes Fenchelgrün aufbewahren. Die Hälften nochmals halbieren, den Strunk entfernen, die Knolle fein hacken. Mit der Zwiebel bei mittlerer Hitze weich garen. Chili, Fenchelsamen, Knoblauch und Fenchelgrün 2 Minuten mitbraten. Die Temperatur erhöhen, den Wein zugießen und auf die Hälfte einkochen. Die Tomaten einrühren, aufkochen, dann die Hitze reduzieren. Kräftig salzen und pfeffern, Zucker hinzufügen und 20 Minuten ohne Deckel kochen. Die Wurst zugeben und unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten weiterköcheln. Sollte die Sauce zu stark einkochen, ein wenig Wasser zugießen. Die Sauce sollte die Spaghetti dick überziehen, jedoch nicht fest wie ein Püree sein. Das native Olivenöl einträufeln. Es verleiht zusätzlich Aroma und macht die Sauce reichhaltiger.

Die Pasta in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Meist dauert dies etwas kürzer als auf der Packung angegeben. Abgießen, dabei ein wenig Kochwasser auffangen (es macht die Sauce sämiger), in den Topf zurückfüllen und mit der Sauce vermengen. Mit dem Käse servieren.

Merguez mit Süßkartoffeln, Bohnen & Chermoula

Das Rezept ist marokkanisch inspiriert. Chermoula ist eine Gewürzpaste, als Sauce oder Marinade verwendbar. Würze ist hier wichtig, die Bohnen sind mild. Es sind viele Zutaten, doch ich koche dieses Gericht oft an Wochentagen. Es ist nicht anspruchsvoll. Nur 20 Minuten Arbeit, und dann ab in den Ofen.

Für 4 Personen

FÜR DIE WÜRSTE

2 EL Olivenöl
8 Merguez-Würste
1 große Zwiebel, grob gehackt
600 g Süßkartoffeln, in Stücke geschnitten
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
2 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
1 TL gemahlener Ingwer
¼ TL Chiliflocken
400 g Kirschtomaten in dickem Saft (aus der Dose)
200 ml Hühnerbrühe
400 g Cannellini oder Limabohnen (aus der Dose),
abgetropft
400 g Kichererbsen (aus der Dose), abgetropft

Salz und Pfeffer aus der Mühle

1 TL weicher, hellbrauner Zucker, alternativ
heller Vollrohrzucker (nach Belieben)

FÜR DIE CHERMOULA

5 EL natives Olivenöl extra
½ TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
½ TL gemahlener Koriander
½ TL edelsüßes Paprikapulver
1 rote Chilischote, entkernt und fein gehackt
frisch gepresster Saft von 1 Zitrone
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
15 g Koriandergrün, gehackt
2 EL frisch gehackte Petersilie

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Olivenöl in einer ofenfesten Form oder Pfanne (ideal mit 30 cm Ø) erhitzen. Die Würste darin kräftig anrösten, dann herausnehmen und beiseitestellen. Die Zwiebel im verbliebenen Fett bei mittlerer Hitze etwa 12 Minuten goldbraun und weich dünsten. Die Süßkartoffeln 2 Minuten mitbraten. Knoblauch, Kreuzkümmel und Ingwer weitere 2 Minuten mitrösten. Chili, Tomaten, Brühe, Bohnen und Kichererbsen einrühren. Kräftig salzen und pfeffern. Nach Belieben zuckern (Dosentomaten brauchen Zucker). Aufkochen, Würste hinzufügen und im Ofen 1 Stunde braten. In dieser Zeit zweimal umrühren. Die Sauce wird eindicken.

In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Chermoula mischen. Über die Würste gießen oder getrennt reichen. Auch eine Schüssel griechischer Joghurt passt hier gut.



HÄHNCHEN

Türkisch gewürztes Hähnchen mit Petersiliensalat

Die türkische Küche ist unglaublich einfach, doch voller Überraschungen. Uns würde ein Salat auf der Basis von Petersilie nicht einfallen – für uns ist sie ein Gewürz, kein Salatblatt –, doch er ist wunderbar. Probieren Sie ihn auch mit gegrilltem Fisch oder Lammkoteletts.

Für 4 Personen

FÜR DAS HÄHNCHEN

75 ml Olivenöl
 1 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
 1 TL gemahlener Piment
 1 ½ TL Pul Biber (Aleppopfeffer),
 alternativ 1 TL Cayennepfeffer
 4 Knoblauchzehen, zerdrückt
 Salz und Pfeffer aus der Mühle
 8 Hähnchenschenkel, ohne Haut und Knochen
 frisch gepresster Zitronensaft und
 Bio-Zitronenspalten zum Servieren

FÜR DEN SALAT

150 g Tomaten
 1 sehr großes Bund Petersilie (etwa 115 g)
 ½ kleine rote Zwiebel, sehr fein gehackt
 1 kleine Knoblauchzehe, zerdrückt
 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
 4 EL natives Olivenöl extra
 1 EL Granatapfelmelasse

Olivenöl mit Gewürzen, Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen. Das Hähnchen in einem flachen Gefäß mit der Marinade übergießen. Gekühlt ½–4 Stunden zugedeckt marinieren.

Die Tomaten halbieren und entkernen (man kann sie auch häuten, doch ich tue mir das nie an). Die Petersilienblätter fein hacken (Stängel anderweitig verwenden). Mit Tomaten und übrigen Salatzutaten mischen.

Eine gerillte Pfanne oder Grillpfanne sehr stark erhitzen. Überschüssige Marinade vom Hähnchen schütteln, dann rundum scharf goldbraun braten. Die Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Wenden etwa 8 Minuten weitergaren, oder so lange, bis das Hähnchen gar ist. Etwas Zitronensaft darüberträufeln. Mit Zitronenspalten und dem Petersiliensalat servieren.



Piccata vom Hähnchen

Ein einfacher Klassiker, normalerweise mit Hähnchenbrust gemacht, es eignen sich jedoch auch Schenkel. Er wird oft mit Pasta gereicht oder pur, oder probieren Sie Orzo mit Zitrone und Petersilie (siehe Seite 100).

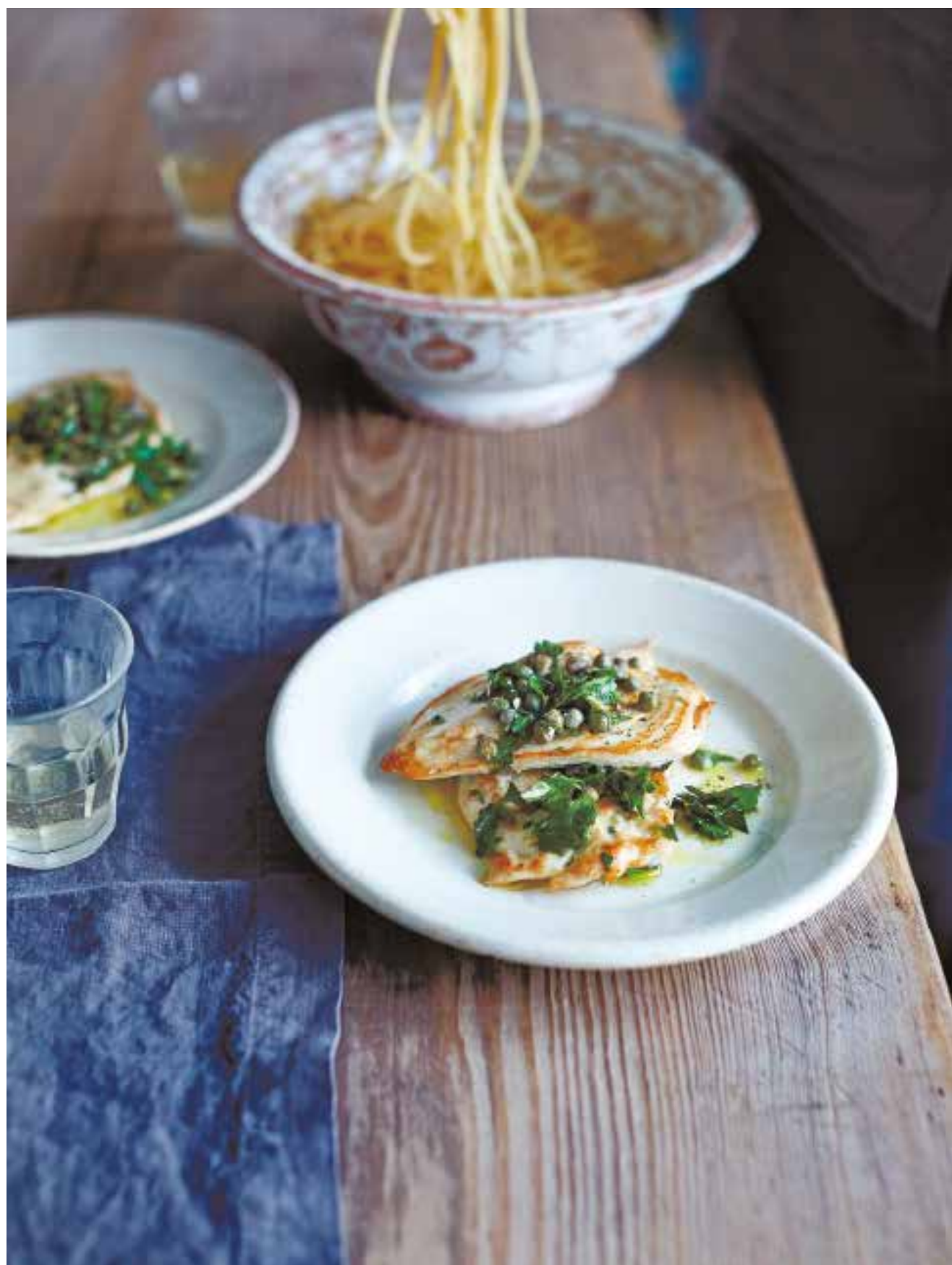
Für 4 Personen

- 2 dicke Hähnchenbrustfilets ohne Haut, oder 8 kleine Schenkel ohne Haut und Knochen
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 25 g kalte Butter
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL trockener Wermut
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 2 ½ EL Kapern, gespült
- 4 EL fein gehackte Petersilie

Bei Verwendung von Brüsten das Fleisch horizontal aufschneiden und zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie oder Backpapier mit einem Fleischklopfer oder Nudelholz leicht flach klopfen. Schenkel müssen nur aufgeklappt werden.

Öl und ein Drittel der Butter in einer großen, schweren Pfanne erhitzen. Sobald die Butter schäumt, die Hähnchenbrüste beidseitig je 2 Minuten kräftig anbraten, oder bis sie gar sind. Dabei salzen und pfeffern. Hähnchenschenkel brauchen etwas länger. Das Hähnchen auf einer Platte locker mit Alufolie bedeckt ruhen lassen.

Wermut und Zitronensaft in der Pfanne aufkochen. Die restliche Butter darin zerlassen. Kapern und Petersilie einrühren und die Sauce abschmecken. Sie werden Pfeffer benötigen, möglicherweise jedoch kein Salz. Das Hähnchen mit der Sauce übergossen servieren.





Orangen-Oregano-Brathähnchen & Olivengremolata

Einfach, doch mit sensationeller Optik. Mit Brunnenkressesalat und in Olivenöl gerösteten kleinen Kartoffeln servieren, oder mit Reispilaw.

Für 6 Personen

FÜR DAS HÄHNCHEN

12 Hähnchenschenkel mit Haut und Knochen
Blätter von 1 Bund Oregano, gehackt
8 Knoblauchzehen, zerdrückt
frisch gepresster Saft von 2 Orangen,
abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange, plus
2 kleine bis mittlere Bio-Orangen, möglichst
dünnschalig, in feinen Scheiben
5 ½ EL natives Olivenöl extra
Pfeffer aus der Mühle
Meersalzflocken
1 Prise Kristallzucker

FÜR DIE GREMOLATA

200 g schwarze und grüne Oliven gemischt,
entsteint und fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 rote Chilischoten, entkernt, fein geschnitten
Zesten von 1 Bio-Orange, mit dem Zestenreißer
geschnitten
Blätter von 2 Stängeln Oregano, grob gehackt
5 EL natives Olivenöl extra
1 EL frisch gepresster Orangensaft
1 EL weißer Balsamicoessig
1 Spritzer Zitronensaft

Die Hähnchenschenkel von losen Hautfetzen befreien. Die Unterseiten mit einem scharfen Messer mehrfach anstechen. Die Schenkel in einem flachen Gefäß mit den Händen mit Oregano, Knoblauch, Orangensaft, 4 EL vom Öl und Pfeffer mischen. Gekühlt abgedeckt einige Stunden (besser noch über Nacht) marinieren.

Für die Gremolata Oliven, Knoblauch, Chili, Zesten und Oregano auf einem Brett fein hacken. Mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel mischen und ziehen lassen.

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Überschüssige Marinade vom Hähnchen schütteln. In einer großen, feuerfesten Pfanne, in der die Keulen in einer Lage Platz finden, 1 ½ EL Öl erhitzen. Die Schenkel portionsweise darin rundum anbräunen. Mit der Hautseite nach oben in die Form schichten. Mit Meersalzflocken bestreut 20 Minuten im Ofen braten.

Anschließend einige Orangenscheiben unter die Schenkel legen, den Rest darauf. Bratensaft über die Scheiben löffeln und etwas Zucker darüberstreuen. Weitere 20 Minuten braten, bis Hähnchen und Orangen gar sind. In der Pfanne mit Gremolata beträufelt servieren.

Andalusisches Hähnchen mit Honig, Safran & Mandeln

Dieses Gericht erfordert kaum Aufmerksamkeit, sobald es im Ofen schmort. Wer keinen Safran mag, lässt ihn weg. Es schmeckt auch ohne bestens. In Spanien dient Picada zum Eindicken und Aufpeppen von Saucen. Keine Sorge, sie ist nicht dominant. Das Brot dämpft das Aroma von Knoblauch und Petersilie.

Für 4 Personen

FÜR DAS HÄHNCHEN

1 großzügige Prise Safranfäden
1 ½ EL Olivenöl
8 Hähnchenschenkel mit Haut und Knochen
Salz und Pfeffer aus der Mühle
2 Zwiebeln, gehackt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 ½ TL gemahlener Ingwer
200 ml medium dry Sherry
100 ml Hühnerbrühe oder Wasser

frisch gepresster Saft von 1 kleinen Zitrone
4 ½ EL flüssiger Honig

FÜR DIE PICADA

35 g Mandeln, blanchiert
2 EL fein gehackte Petersilie
1 Knoblauchzehe, gehackt
15 g Brot, in Olivenöl gebraten, in Stückchen
2 EL Sherry

Den Safran mit 50 ml kochendem Wasser übergießen und 30 Minuten ziehen lassen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. In einer großen, flachen Pfanne (30 cm Ø), welche die Schenkel in einer Lage aufnehmen kann, das Öl erhitzen. Das Hähnchen bei mittlerer Hitze darin anrösten, aber nicht durchgaren, dabei salzen und pfeffern. Die Schenkel aus der Pfanne nehmen. Alles Fett bis auf 1 ½ EL abgießen. Die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze goldbraun dünsten. Knoblauch und Ingwer 2 Minuten mitbraten. Sherry, Safran mitsamt Einweichwasser und Brühe angießen und aufkochen. Die Hitze reduzieren, dann die Hälfte des Zitronensaftes und des Honigs einrühren. Die Schenkel mit der Hautseite nach oben einlegen. Im Ofen 40 Minuten schmoren.

Alle Zutaten für die Picada, Sherry ausgenommen, im Mörser grob zerstampfen. Dann den Sherry einrühren.

Nach 30 Minuten Schmorzeit restlichen Zitronensaft und Honig mischen. Die Schenkel damit bepinseln. Die Picada rund um das Hähnchen einstreuen und 10 Minuten fertig schmoren.

Tims Parmesan-Hähnchen

*Mein Freund Tim servierte es einer Horde von Kindern und Erwachsenen.
Ich habe mich sofort auf das Rezept gestürzt. Nun ist es ein Standardgericht in
meinem Haus. Es ist ein Schmeiß-alles-in-den-Ofen-Rezept, ideal für Familien.
Bei Zeitmangel kann man auf das Marinieren verzichten. Einfach das Olivenöl
weglassen und den Knoblauch mit den Brotkrumen mischen.*

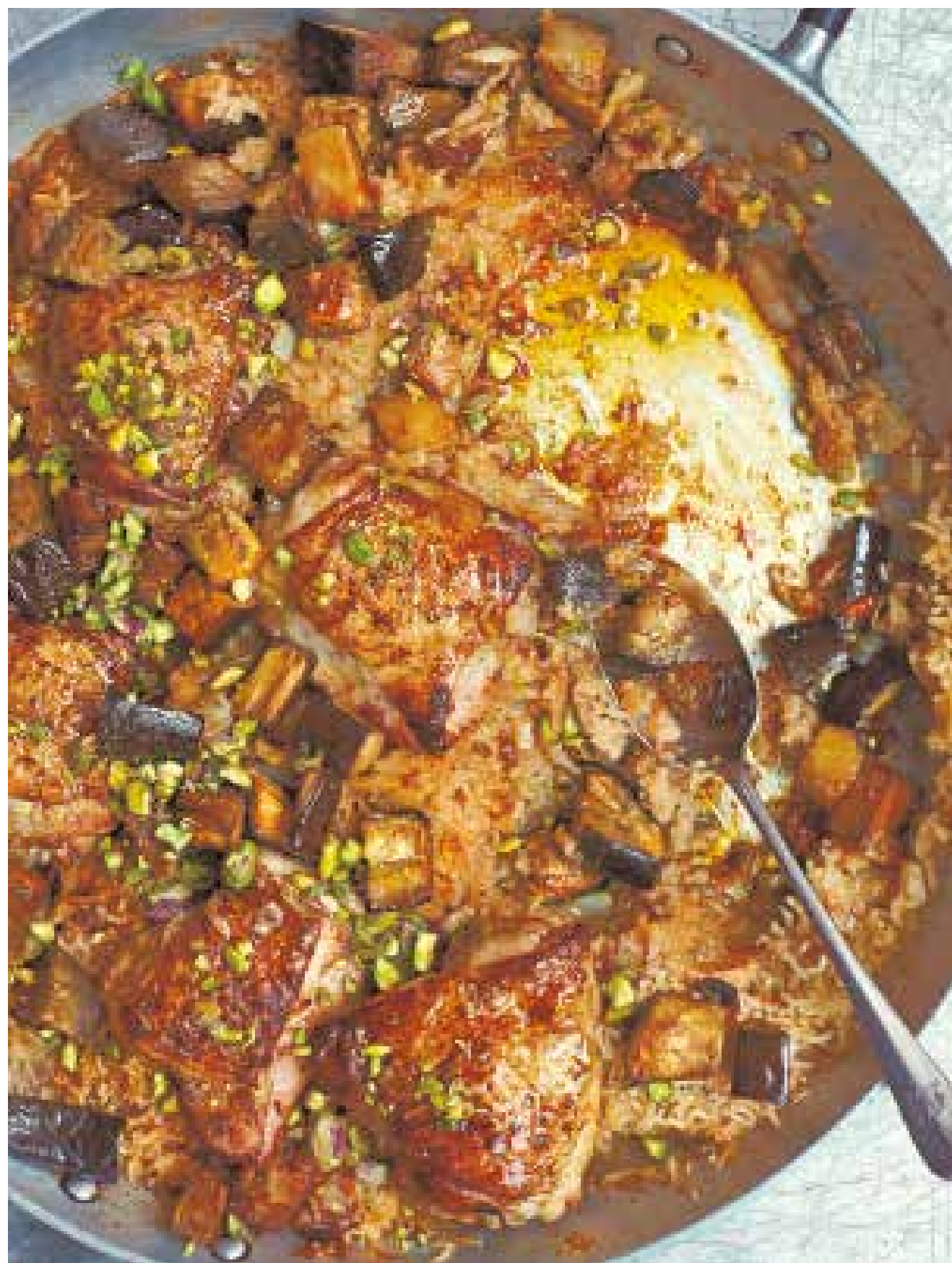
Für 4–6 Personen

10 größere Hähnchenschenkel ohne Haut und Knochen
1 ½ EL Olivenöl
4 Knoblauchzehen, sehr fein gehackt
Pfeffer aus der Mühle
150 g Weißbrotkrumen
15 g Petersilie, fein gehackt
100 g Parmesan, fein gerieben
Salz
3 große Eier, leicht verquirlt

Die Hähnchenschenkel rundum mit einem scharfen Messer anstechen. In einem flachen Gefäß mit Olivenöl, Knoblauch und Pfeffer einreiben. Zugedeckt einige Stunden gekühlt marinieren. Bei Zeitmangel kann das Marinieren entfallen (siehe Rezepteinleitung).

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Hähnchen Raumtemperatur annehmen lassen (falls es mariniert wurde).

Brotkrumen mit Petersilie, Parmesan, Salz und Pfeffer in einem großen flachen Teller mischen. Die Eier in einen weiteren Teller gießen. Das Hähnchen aus der Marinade heben, rundum salzen und pfeffern, in die Eier tauchen, danach in die Brotkrumen. Locker zusammenrollen und in ein flaches, feuerfestes Gefäß schichten. Übrig gebliebene Brotkrumen darüberstreuen und mit dem restlichen Ei begießen. Im Ofen 45 Minuten goldbraun und gar backen. Sofort mit grünem Salat und in Olivenöl gerösteten Kartoffeln servieren.



Marokkanisch gewürztes Hähnchen mit Datteln & Auberginen

Ein praktisches Wirf-alles-einfach-gemeinsam-hinein-Gericht. Das Hähnchen muss nicht einmal angebraten werden (allerdings braucht es Meersalzflocken, damit es knusprig wird). Die richtige Größe der Bratenform ist wichtig für gutes Gelingen. Keine Angst vor kräftiger Würze – Reisgerichte wie dieses benötigen sie. Den Reis unbedingt waschen, sonst wird er klebrig. Eine Schale griechischer Joghurt passt gut dazu.

Für 4–6 Personen

225 g Basmatireis	8 Hähnchenschenkel mit Haut und Knochen
1 große Zwiebel, grob gehackt	12 Datteln, entsteint und in Streifen geschnitten
1 Aubergine, in Würfel geschnitten	600 ml kochende Hühnerbrühe
3 Knoblauchzehen, zerdrückt	Pfeffer aus der Mühle
1 TL gemahlener Ingwer	Meersalzflocken
3 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)	3 EL Olivenöl
4 TL Harissapaste	15 g Pistazien, gehackt
abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Orange	

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Den Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser spülen. In eine feuerfeste Form schütten, in der die Keulen in einer Lage Platz finden (ich verwende eine schwere, flache Bratpfanne mit 30 cm Ø). Alle Zutaten – ausgenommen Salz, Olivenöl und Pistazien – mit dem Reis mischen. Die Keulen mit der Hautseite nach oben drehen und mit Salz bestreuen.

Das Öl darüberträufeln, dann ohne Deckel im Ofen 40 Minuten schmoren. Die Oberfläche soll goldbraun, das Hähnchen gar sein. Mit Pistazien bestreut und mit grünem Salat als Beilage servieren.

Koreanisches Hähnchen, Gochujang-Mayo & süßsaure Gurke

Gott, ist das gut. Ich machte es einmal für die Bonfire Night, da es sich perfekt als Fingerfood eignet. Seither steht es auf dem Speiseplan. Das Hähnchen darf nicht zu heiß sein, sonst gerinnt die Mayonnaise. Gochujang ist eine koreanische Chilipaste. Sie hat ein besonderes Aroma, süß und scharf mit einem Hauch Miso.

Für 6 Personen

FÜR HÄHNCHEN UND MARINADE

3 große Knoblauchzehen, zerdrückt
200 ml Sojasauce
4 EL heller Vollrohrzucker
2 TL Reisessig
50 ml Sesamöl
8–12 Hähnchenschenkel ohne Haut und Knochen

FÜR DIE SÜSSSAURE GURKE

1 Feldgurke
1 Schalotte, in sehr feine Scheiben geschnitten
4 EL Reisessig, oder nach Geschmack
1 Prise Salz
3 TL Feinkristallzucker, oder nach Geschmack
1 rote Chilischote, entkernt und fein geschnitten

FÜR DIE MAYONNAISE

120 g Mayonnaise
2 TL Gochujang
½ Knoblauchzehe, zu feinem Püree gerieben
1 Spritzer Limettensaft, nach Geschmack

ZUM SERVIEREN

6 Brötchen oder Wraps, gewärmt
Koriandergrün

Alle Zutaten für das Hähnchen mischen und die Schenkel darin wälzen. Zugedeckt etwa 4 Stunden unter gelegentlichem Wenden marinieren.

Die Mayonnaise mit Gochujang und Knoblauch sowie Limettensaft nach Geschmack mischen.

Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Mit den restlichen Zutaten für die Gurke plus 1 ½ EL Wasser mischen und 30 Minuten ziehen lassen. Bei Bedarf mehr Essig oder Zucker für eine schöne Balance zwischen süß und sauer hinzufügen.

Überschüssige Marinade vom Hähnchen schütteln. Mehrere Bratpfannen erhitzen. Die Schenkel rundum unter häufigem Wenden scharf anbraten. Bei verminderter Hitze weitergaren (Probe durch Anstechen an der dicksten Stelle) und kräftig bräunen. Das Hähnchen mit den Bratensäften auf einem Teller ein wenig abkühlen lassen.

Warme Brötchen oder Wraps mit Hähnchen, Koriandergrün und Gurke füllen. Dick mit Mayo bestrichen servieren.





Hähnchen mit Bohnen & cremigem Basilikumdressing

Schmeckt am besten lauwarm, ist daher ideal für den Sommer. Das Hähnchen kann auch pochiert werden (in diesem Fall ohne Haut servieren). Das Dressing erst kurz vor dem Servieren zubereiten, es verfärbt sich rasch. Nicht allzu große Hähnchenbrüste verwenden.

Für 4 Personen

FÜR DAS DRESSING

- 50 g Basilikumblätter
- ½ kleine Knoblauchzehe, zerdrückt
- ¾ EL weißer Balsamicoessig
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 6 EL natives Olivenöl extra (fruchtig, nicht bitter)
- 6 EL Crème double, alternativ je 3 EL Mascarpone und Sahne
- 1 ½ EL frisch gepresster Zitronensaft, oder nach Geschmack

FÜR DAS HÄHNCHEN

- 3 EL Olivenöl
- 4 Hähnchenbrustfilets, mit oder ohne Haut
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 150 g grüne Bohnen, Stielansatz entfernt, Spitze belassen
- 2 Schalotten, in feinen Spalten
- 400 g Limabohnen (aus der Dose), abgossen und gespült
- 150 g Cockailtomaten, halbiert
- ½ EL frisch gepresster Zitronensaft
- 2 EL natives Olivenöl extra

Basilikum mit Knoblauch, Essig, Salz, Pfeffer und nativem Olivenöl in der Küchenmaschine pürieren. In einer Schüssel mit Crème double und Zitronensaft mischen. Das Dressing dickt an. Bei Bedarf daher ein wenig Wasser einrühren. (Allerdings nicht zu viel. Ich mag das Dressing löffelfest, nicht fließend.) Abschmecken.

Für das Hähnchen das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Hähnchen salzen und pfeffern, dann bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten schön anbräunen (Hautseite unten bei Hähnchen mit Haut). Umdrehen und bei milder Hitze weitere 4–5 Minuten braten. Die Garprobe durch einen Stich in die Unterseite durchführen. Der austretende Saft soll hell und klar sein. Zur Seite stellen.

Die grünen Bohnen bissfest kochen. Mit Schalotten, Perlbohnen und Tomaten in einer Schüssel mischen. Kräftig salzen und pfeffern. Zitronensaft und natives Olivenöl einrühren. Auf 4 Tellern anrichten, mit je 1 Hähnchenbrust belegen und das Basilikumdressing darüberträufeln.

Parmesan-Brathähnchen mit Blumenkohl & Thymian

Dieses Rezept entstand, als ich eines Abends Lust auf Brathähnchen mit Blumenkohl und Käse hatte, jedoch zu faul war, etwas Aufwendiges zu kochen. Die ganze Familie ist verrückt danach und möchte es immer wieder. Sie können auch eine Mischung aus Käsesorten verwenden – zum Beispiel die Hälfte des Parmesans durch Greyerzer ersetzen für eine weicher schmelzende Oberfläche.

Für 4 Personen

8 Hähnchenschenkel mit Haut und Knochen
 350 g festkochende Babykartoffeln, halbiert
 1 Blumenkohl, in größere Röschen geteilt
 2 Zwiebeln, in Spalten geschnitten
 8 Zweige Thymian
 4 EL natives Olivenöl extra
 Meersalzflocken und Pfeffer aus der Mühle
 30 g Parmesan, fein gerieben

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Hähnchen, Kartoffeln, Blumenkohl und Zwiebeln auf einem tiefen Backblech verteilen, auf dem sie in einer Lage Platz finden, sonst schwitzen sie statt zu braten. Thymian darüberzupfen, Öl daraufträufeln, salzen und pfeffern. Alle Zutaten mit den Händen gut vermischen. Das Hähnchen mit der Hautseite nach oben drehen. Mit Meersalz bestreuen, um die Haut besonders knusprig zu machen.

Unter gelegentlichem Wenden – der Blumenkohl soll rundum goldbraun werden – 35 Minuten braten. Den Parmesan darüberstreuen, mischen und weitere 10 Minuten backen. Hähnchen und Kartoffeln sollen gar sein, die Zwiebeln an den Spitzen leicht angekohlt, alle Oberflächen goldbraun.



Burmesisches Hähnchen mit süßsaurer Chilisauce

Dies stammt aus einem meiner Lieblingsbücher, Burma: Rivers of Flavor, von Naomi Duguid. Ich habe nur die Sauce ein wenig verändert. Es ist eines der süchtigmachendsten und einfachsten Gerichte im Buch. Wenn Sie Naomis Werk nicht kennen, suchen Sie danach. Ich habe jedes ihrer Bücher.

Für 6 Personen

FÜR DAS HÄHNCHEN

- 1,3 kg Hähnchenschenkel ohne Haut und Knochen
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- ½ TL Salz
- ½ TL Cayennepfeffer
- 2 cm frischer Ingwer, geschält und geraspelt
- 4 Knoblauchzehen, gerieben
- 2 EL Fischeauce
- 2 EL Erdnussöl

FÜR DIE SAUCE ZUM EINTAUCHEN

- 10 g getrocknete rote Chilischoten (die Hälfte entkernt)
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL Fischeauce
- 3 EL Kristallzucker
- 2 EL Reissessig
- 1 sehr großzügiger Spritzer Limettensaft
- Bio-Limettenspalten zum Servieren

Die Hähnchenschenkel in einem flachen Gefäß mit den übrigen Zutaten, Öl ausgenommen, sorgfältig mischen. Zugedeckt 30 Minuten gekühlt marinieren. Vor dem Braten Raumtemperatur annehmen lassen.

In der Zwischenzeit die Chilis mit 200 ml Wasser aufkochen. Bei reduzierter Hitze 3–5 Minuten köcheln. Chilis und Wasser mit den übrigen Zutaten in der Küchenmaschine oder im Mörser pürieren. Abschmecken.

Das Öl in zwei Pfannen stark erhitzen. Die Schenkel kräftig anbraten, danach bei reduzierter Hitze unter häufigem Wenden fertig garen. Mit Limettenspalten, Sauce und gekochtem Reis servieren.

Hähnchen Chettinad

Indisches Essen hat es nicht einfach in der flotten Küche. Beinahe jedes Gericht besteht aus einer Unmenge an Zutaten. Auf meiner Arbeitsfläche steht ein Behälter mit allen Gewürzen, die ich häufig verwende. Das erleichtert das Leben ungemein. Das Hähnchen schmeckt am nächsten Tag noch besser. Bei milder Hitze aufwärmen, sonst gerinnt der Joghurt in der Sauce.

Für 4 Personen

FÜR DAS HÄHNCHEN

500 g Hähnchenschenkel ohne Haut und Knochen, in große Stücke geschnitten
200 g Joghurt
1 ½ TL gemahlene Kurkuma
½ TL Salz
2 EL Pflanzenöl
2 Zwiebeln, fein gehackt
1 TL Fenchelsamen
1 Zimtstange

8 Knoblauchzehen, gerieben
5 cm frischer Ingwer, geschält und geraspelt
1 TL weicher, dunkelbrauner Zucker, alternativ dunkler Vollrohrzucker
1 EL grob gehacktes Koriandergrün

FÜR DIE GEWÜRZMISCHUNG

¾ EL Fenchelsamen
¾ EL Koriandersamen
½ EL schwarze Pfefferkörner
1 TL Chiliflocken

Das Hähnchen in einer großen Schüssel mit Joghurt, Kurkuma und Salz vermischen. Zugedeckt 30 Minuten marinieren. Alle Zutaten für die Gewürzmischung in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sich das Aroma entfaltet. In einem Zerkleinerer oder Mörser pulverisieren.

Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin weich und goldbraun dünsten. Fenchelsamen und Zimtstange einige Minuten mitgaren. Hähnchen, Knoblauch, Ingwer und die Gewürzmischung 4 Minuten mitbraten. Dann Zucker und 100 ml Wasser einrühren. Bei milder Hitze 15 Minuten simmern lassen – die Sauce wird etwas eindicken. Koriandergrün darüberstreuen und mit Reis und einem Chutney servieren.

Indisch gewürztes Hähnchen mit Mango & Kokosnuss

Ich finde die Kombination der Gewürze mit Mango und Kokos absolut unwiderstehlich. Ja, ich empfehle die Verwendung von Currypaste, sonst hätten wir eine endlose Gewürzliste. Warum sich das Leben schwer machen? Das Gericht gelingt mit der Paste wunderbar.

Für 4 Personen

10 g Butter	250 ml Hühnerbrühe
½ EL Erdnussöl	160 ml Kokospaste
6 Hähnchenschenkel ohne Haut und Knochen, halbiert	1 TL weicher, hellbrauner Zucker, alternativ heller Vollrohrzucker
Salz und Pfeffer aus der Mühle	1 knapp reife Mango, geschält, entkernt und in Stücke geschnitten
2 mittelgroße Zwiebeln, grob gehackt	3 EL Crème double, alternativ Mascarpone
3 Knoblauchzehen, zerdrückt	frisch gepresster Saft von ½ Zitrone oder
6 mittelgroße Tomaten, gehackt	2 Limetten
1 ½ EL Currypaste	2 EL grob gehacktes Koriandergrün
1 TL gemahlener Ingwer	

Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hähnchen darin rasch rundum bräunen, nicht durchgaren, dabei salzen und pfeffern. Auf einem Teller beiseitestellen.

In derselben Pfanne Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten weich dünsten. Mit den Tomaten weitere 3 Minuten schmoren. Currypaste und Ingwer 2 Minuten mitgaren, damit sich das Aroma entfaltet. Mit Hühnerbrühe zum Kochen bringen und auf das halbe Volumen einkochen.

Die Hitze reduzieren. Kokospaste und Zucker einrühren. Das Hähnchen zurück in die Pfanne legen. Bei milder Hitze 15 Minuten simmern, nicht kochen. Die Mango 4 Minuten vor Ende der Garzeit hinzufügen. Crème double sowie Zitrusfruchtsaft einrühren und 1 Minute erwärmen. Mit Koriander bestreut zu Reis servieren.





GEMÜSE

Ofenkürbis mit Ricotta, Räucherkäse & Salbei

Crown Prince Kürbis ist ideal für dieses Rezept, mit schöner Farbe und gutem, süßem Aroma. Nehmen Sie frischen Ricotta, nicht den haltbar gemachten. Der Räucherkäse sollte nicht zu weich sein.

Für 6 Personen

FÜR DEN SALAT

1 ½ kg Kürbis
6 EL Olivenöl
frisch geriebene Muskatnuss
Salz und Pfeffer aus der Mühle
300 g frischer Ricotta
150 g Salatblätter wie Babyspinat, Babymangold
oder Brunnenkresse, grobe Stiele entfernt
100 g Räucherkäse, grob gehobelt
18–24 Salbeiblätter

FÜR DAS DRESSING

¾ EL weißer Balsamicoessig
1 Klecks Dijonsenf
4 EL natives Olivenöl extra
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Den Kürbis halbieren, entkernen und in Spalten schneiden, die an der breitesten Stelle 2 cm dick sind. Die Spalten schälen und auf einem tiefen Backblech mit 4 ½ EL Olivenöl, Muskatnuss, Salz und Pfeffer mischen. Etwa 25 Minuten garen, bis der Kürbis weich ist und stellenweise leicht karamellisiert.

Alle Zutaten für das Dressing mit dem Schneebesen verrühren. Kräftig salzen und pfeffern. Den Ricotta mit einer Gabel in Stückchen teilen. Die Salatblätter mit zwei Dritteln des Dressings mischen und auf Tellern oder einer Platte anrichten. Kürbis, Ricotta und Räucherkäse darauf verteilen.

Das restliche Olivenöl erhitzen. Den Salbei darin rasch knusprig braten und auf den Kürbis legen. Das restliche Dressing darüberträufeln und sofort servieren.





Brokkoli mit Harissa & Koriander-Gremolata

Hat lila Brokkoli nicht Saison, verwenden Sie einfach gewöhnlichen. Das Gericht ist auch wunderbar mit Blumenkohl aus dem Ofen (siehe Seite 244 für die Anleitung).

Für 6 Personen als Beilage

FÜR DEN BROKKOLI

- 100 g weiche Butter
- 3 ½ TL Harissapaste
- 1 Prise Salz
- 1 Spritzer Limettensaft
- 30 Röschen lila Brokkoli

FÜR DIE GREMOLATA

- 1 kleine Knoblauchzehe, grob gehackt
- 3 EL frisch gehacktes Koriandergrün
- Zesten von 2 Bio-Limetten, mit dem Zestenreißer gerissen

Die Butter mit Harissa, Salz und Limettensaft mischen. Den Brokkoli bissfest kochen oder dämpfen (Garprobe mit einem spitzen Messer). Die benötigte Zeit hängt von der Stärke der Stämmchen ab.

Die Zutaten für die Gremolata gemeinsam fein schneiden, um sie zu vermengen. Den Brokkoli nach dem Garen sofort mit einem sauberen Küchenhandtuch trocken tupfen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Würzbutter in Flöckchen daraufsetzen.

Sobald die Butter ein wenig geschmolzen ist, die Gremolata darüber verteilen.



Ingwer-Miso-Kürbis & Pilze mit schwarzem Sesam

Eine wunderbare Mischung aus süß, erdig und herrlichem umami. Manchmal mache ich ein wenig mehr von der Misomischung und verwende sie als Dressing für lila Brokkoli. Brauner Reis ist fein als Beilage. Dies macht so zufrieden, dass Sie an Fleisch nicht einmal denken werden.

Für 6 Personen

1,3 kg Kürbis, z. B. Crown Prince, entkernt, in	1 ½ EL Honig
Spalten geschnitten und geschält	2 EL Reisessig
2 cm frischer Ingwer, geschält und geraspelt	3 TL Sojasauce
2 Knoblauchzehen, gerieben	400 g große, flache Pilze (etwa 6 Stück)
¼ TL Chiliflocken	50 g Babyspinatblätter
6 EL Erdnussöl	1 großzügiger Spritzer Limettensaft
Salz und Pfeffer aus der Mühle	¼ EL schwarze Sesamsamen
3 EL Shiro Miso (weiße Misopaste)	

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Kürbis in einer Bratreine, in der er mehr oder weniger in einer Lage Platz findet, mit Ingwer, Knoblauch, Chili, 4 ½ EL vom Öl, Salz sowie Pfeffer gut mischen und 30 Minuten backen.

Miso, Honig, Reisessig und Sojasauce mit 1 ½ EL warmem Wasser verrühren. Die Pilze in einer weiteren Reine mit dem restlichen Öl benetzen, mit einem Drittel der Misomischung beträufeln und in den Ofen stellen. Den Kürbis mit der restlichen Misomischung vermengen und neben den Pilzen 30 Minuten weiterbacken.

Den Spinat unter den gegarten Kürbis rühren und im Saft welken lassen. Das Gemüse in einer vorgewärmten Servierschale anrichten. Mit Limettensaft beträufeln und mit Sesam bestreut servieren.

Bittersüßes Ofengemüse mit Salsa bianca

Ich liebe den Kontrast von bitter und süß. Eine salzige Komponente macht es noch besser. Die Sauce ist italienisch, doch ich mache sie manchmal mit mild geräucherten skandinavischen Anchovisfilets. Das Ergebnis ist anders, aber auch sehr gut.

Für 8 Personen als Beilage, für 4 als Hauptgericht

FÜR DAS GEMÜSE

8 Karotten, längs halbiert (sehr große geviertelt)
650 g Blumenkohl, in Röschen zerteilt
2 Rote Bete (nicht zu groß), geputzt und in Spalten geschnitten
etwa 8 Zweige Thymian
3 Zwiebeln, in dicke Spalten geschnitten
6 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 Kopf Radicchio, in 6 Spalten geschnitten
2 Köpfe Chicorée, geviertelt

FÜR DIE SALSA BIANCA

75 g Pinienkerne
50 g Sardellen in Olivenöl (aus der Dose), abgetropft
1 große Knoblauchzehe, zerdrückt
100 ml natives Olivenöl extra
Salz und Pfeffer aus der Mühle
frisch gepresster Zitronensaft, nach Geschmack

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Karotten, Blumenkohl, Rote Bete, Thymian und Zwiebeln auf einem Backblech mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer sorgfältig mischen. Das Gemüse soll in einer Lage Platz finden, sonst schwitzt es, statt zu braten. Etwa 25 Minuten unter gelegentlichem Wenden backen. Radicchio und Chicorée mit etwas Olivenöl bepinseln, auf das Blech legen und 15 Minuten mitbraten, oder bis das Gemüse weich und an manchen Stellen leicht angekohlt ist.

Für die Sauce die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb und aromatisch rösten. In einem Mörser mit Sardellen und Knoblauch nicht zu fein verreiben. Die Paste sollte eher grob sein. Das Olivenöl in kleinen Portionen einarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Das Aroma ist kräftig, ergänzt jedoch sehr gut das Gemüse, zu dem Sie es nun in einer Schale servieren.



Blumenkohl aus dem Ofen mit spanischen Aromen

Ein sehr ähnliches Gericht aß ich in der Opera Tavern in Covent Garden in London. Es ging mir nicht mehr aus dem Kopf. Ich versuchte es einige Male nachzukochen, doch immer schien etwas zu fehlen. Also fragte ich den Küchenchef Ben Tish. Er verriet mir sein Rezept. Dies ist eine Mischung unserer beider Herangehensweisen. Wenn es Ihnen schmeckt, gebührt Ben die Ehre.

Für 4 Personen als Beilage oder kleines Gericht

75 g Rosinen	Salz und Pfeffer aus der Mühle
200 ml trockener Sherry (z. B. Amontillado)	2 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten
1 großer Blumenkohl, in große Röschen geteilt	¼ TL Chiliflocken
2 Zwiebeln, in 2 ½ cm dicke Spalten geschnitten	½ EL Sherryessig
8 Zweige Thymian	1 kräftiger Spritzer Zitronensaft, oder nach Geschmack
½ TL gemahlener Zimt	25 g Pinienkerne, geröstet (siehe Seite 242), zum Servieren
1 TL Kreuzkümmelsamen (Cumin)	
5 EL natives Olivenöl extra	

Die Rosinen mit Sherry aufkochen, sofort vom Herd nehmen und etwa 30 Minuten quellen lassen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Blumenkohl in einer Bratenform, in der das Gemüse in einer Lage Platz hat, mit Zwiebeln, grob zerzupftem Thymian, Zimt, Kreuzkümmel, 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mit den Händen mischen. Im Ofen 35 Minuten unter gelegentlichem Wenden braten, um den Blumenkohl rundum zu bräunen.

Zur Hälfte der Garzeit Knoblauch, Chili und Rosinen mitsamt Quellflüssigkeit einrühren. Sobald der Blumenkohl weich und goldbraun ist, die Bratenform auf den Herd stellen. Bei mittlerer Hitze Sherryessig, restliches Olivenöl und Zitronensaft einrühren. Sanft mischen und gut erwärmen. Abschmecken. Sie werden eventuell mehr Zitronensaft, Öl, Salz oder Pfeffer benötigen. Auf einer vorgewärmten Platte mit Pinienkernen bestreut servieren.

Peperoni gratinati al forno

Gerade wenn man denkt, man kennt alles, das sich aus gerösteten Paprikaschoten machen lässt, kommt dieses süditalienische Rezept daher. Ich beschreibe es hier als Beilage (grandios zu Lamm), doch eigentlich sind die Paprikaschoten – lauwarm mit Burrata serviert – mehr Festmahl als Beilage.

Für 6 Personen als Beilage

8 rote Paprikaschoten, halbiert, entkernt und Stiele entfernt
 natives Olivenöl extra
 8 Anchovisfilets, abgetropft und gehackt
 15 g schwarze Oliven, entsteint und gehackt
 2 EL Kapern, gespült
 Blätter von 2 Stängeln Oregano, zerzupft
 2 kleine Knoblauchzehen, gerieben
 ¼ TL Chiliflocken (nach Belieben)
 30 g altbackene Brotkrumen

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Paprikaschoten mit Öl bestreichen und im Ofen 30 Minuten braten, dann herausnehmen.

Die Temperatur auf 190 °C erhöhen.

Die Paprikaschoten in Streifen schneiden, mit den übrigen Zutaten in einer Schüssel mischen, dabei etwas von den Brotkrumen beiseitelegen. In einer feuerfesten Form mit restlichen Brotkrumen bestreut und etwas Olivenöl beträufelt 15 Minuten backen, oder bis die Brotkrumen goldbraun werden. Sofort servieren.



Süßkartoffeln mit Joghurt & Koriander-Chili-Sauce

Scharf, süß, kühl. Alle Kontraste, die ich liebe, sind in diesem Gericht zu finden. Joghurt und Sauce passen auch zu Süßkartoffeln aus dem Ofen. Einfach die Kartoffeln aufbrechen und mit je einem Löffel davon füllen.

Für 6 Personen als Beilage

FÜR DIE SÜSSKARTOFFELN

1 kg Süßkartoffeln, sorgfältig gebürstet und in dicke Spalten geschnitten
4 EL Olivenöl
½ EL Honig
frisch gepresster Saft von 1 Limette
Salz und Pfeffer aus der Mühle
250 g griechischer Joghurt
natives Olivenöl extra

FÜR DIE SAUCE

2 Knoblauchzehen, gehackt
2 grüne Chilischoten, entkernt und gehackt
20 g Mandeln, blanchiert
Blätter von 1 mittelgroßen Bund Koriander (etwa 15 g)
5 EL natives Olivenöl extra
frisch gepresster Saft von 1 Limette
1 EL weißer Balsamicoessig

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Süßkartoffeln in einer feuerfesten Form mit Olivenöl, Honig, Limettensaft, Salz sowie Pfeffer mischen und 30–35 Minuten backen, oder bis sie weich sind.

Alle Zutaten für die Sauce in der Küchenmaschine mit der Pulstaste grob pürieren. Die Kartoffeln in eine vorgewärmte Servierschüssel füllen. Mit Kräutersauce und etwas Joghurt sowie nativem Olivenöl beträufeln. Den restlichen Joghurt dazuservieren.

Cremiges Gratin mit Regenbogenmangold & Radicchio

Ich liebe cremige Gemüsegratins – wer nicht? –, doch sie können ein wenig schwer sein. Hier durchbricht die zarte Bitterkeit des Radicchios die Üppigkeit. Wer Sardellen nicht mag, kann darauf verzichten, doch der Fischgeschmack verflüchtigt sich und hinterlässt einen Hauch umami.

Für 4 Personen als Beilage

500 g Regenbogenmangold oder gewöhnlicher Mangold	4 Sardellen, abgetropft und gehackt
15 g Butter	1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 kleine Zwiebel, fein gehackt	250 g Crème double, alternativ je 125 g Mascarpone und Sahne
Salz	80 g Parmesan, fein gerieben
Oliveöl	Pfeffer aus der Mühle
1 kleiner Kopf Radicchio, in Einzelblätter zerteilt und gehackt	20 g Brotkrumen

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Mangoldblätter abschneiden, die Stängel in 4 cm lange Stücke teilen und in kochendem Wasser 3 Minuten blanchieren. Nach 2 Minuten die Blätter hinzufügen, dann abgießen und abtropfen lassen. Die Blätter mit einem Küchenhandtuch trocken tupfen, doch nicht – wie etwa Spinat – ausdrücken.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Zwiebel mit etwas Salz etwa 6 Minuten farblos weich dünsten. Einen Spritzer Olivenöl hinzufügen. Radicchio, Sardellen und Knoblauch 3 Minuten mitbraten, bis der Radicchio weich wird. Die Mangoldstängel unter die Mischung rühren, bis sie das Aroma aufgenommen haben. Eventuell vorhandene überschüssige Flüssigkeit bei großer Hitze verdampfen lassen. Auf mittlere Hitze reduzieren, Crème double einrühren, danach 60 g Parmesan und reichlich Pfeffer. Abschmecken. (Salz wird wegen der Sardellen nicht nötig sein.)

Die Mischung in eine Gratinform gießen. Mit restlichem Parmesan und Brotkrumen bestreut 20–30 Minuten goldbraun backen.



In Olivenöl geschmorter Lauch mit Erbsen, Feta & Dill

Sie können Feta und Dill durch Ricotta und Minze ersetzen, wenn Sie möchten. Wichtig ist nur, den Lauch sanft zu garen. Ich empfehle diese Speise als Beilage, doch sie ist auch ein feiner Hauptgang mit weiteren Gemüsegerichten und Couscous oder Bulgur.

Für 4 Personen als Beilage, mit weiteren Gemüsegerichten als Hauptgang

- 4 große Lauchstangen
- 75 ml natives Olivenöl extra, plus mehr zum Servieren
- 75 ml leichte Hühner- oder Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 165 g frische oder TK-Erbsen (Gewicht ohne Hülse, wenn frisch)
- abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- 1 EL grob gehackte Dillspitzen
- 1 EL Feta, zerkrümelt

Grobe Außenblätter des Lauchs entfernen, zerschlissene Spitzen und Wurzel abschneiden. Die Stangen in 4 cm große Stücke schneiden. Sorgfältig eventuell vorhandene Erde auswaschen.

Das Öl in einem Topf mit dickem Boden erhitzen. Den Lauch bei mittlerer Hitze etwa 7 Minuten dünsten, ohne ihn zu bräunen. Mit Brühe und Knoblauch aufkochen. Die Hitze sofort wieder reduzieren, salzen und pfeffern. Zugedeckt 10–12 Minuten garen, bis der Lauch knapp weich ist (mit einer scharfen Messerspitze prüfen).

Die Erbsen hinzufügen und knapp weich kochen (tiefgekühlte Erbsen brauchen nicht lange, sie müssen lediglich warm werden). Zitronenschale darüberstreuen und abschmecken. In eine Schale gießen – eine flache sieht am besten aus – und mit Dill und Feta bestreuen. Etwas natives Olivenöl darüberträufeln und servieren.





Tomaten, Kartoffeln & Wermut mit Basilikum-Crème fraîche

Festkochende Kartoffeln benötigen je nach Sorte unterschiedlich lange zum Garen. Möglicherweise müssen Sie die hier angegebene Zeit ein wenig verlängern. Auch der Flüssigkeitsgehalt am Schluss ist wichtig. Das Gemüse soll von einem sämigen Saft überzogen sein, nicht in einer Brühe schwimmen. Ein einfaches Gericht, das jedoch ein wenig Urteilsvermögen erfordert.

Für 6 Personen als Beilage

2 rote Zwiebeln, halbiert	abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone, plus frisch
600 g kleine festkochende Kartoffeln, längs halbiert	gepresster Saft von ½ Zitrone
800 g Pflaumtomaten, halbiert	4 Knoblauchzehen, zerdrückt
6 EL natives Olivenöl extra	Salz und Pfeffer aus der Mühle
3 EL weißer Balsamicoessig	100 ml trockener Wermut
	300 ml Crème fraîche
	Blätter von 1 kleinen Bund Basilikum, zerzupft

Den Backofen auf 210 °C vorheizen. Die Zwiebeln in Spalten von 2 cm an der breitesten Stelle schneiden. In einer feuerfesten Form, in dem das Gemüse in einer Lage Platz findet, Zwiebeln, Kartoffeln, Tomaten, Öl, Essig, Zitronenschale, Knoblauch, Salz und Pfeffer mit den Händen gut vermischen. Die Tomaten am Schluss mit der Schnittseite nach oben drehen.

Im Ofen 45–60 Minuten backen. Den Wermut 20 Minuten vor dem erwarteten Ende der Garzeit zugießen. (Die Zeit hängt von der verwendeten Kartoffelsorte ab. Sie sollen weich sein.) Sollte anschließend noch überschüssige Flüssigkeit – Wermut und Bratensaft – vorhanden sein, die Backform auf dem Herd hoch erhitzen, bis die Sauce eindickt. Es spielt keine Rolle, wenn die Tomaten dabei weicher werden und ihre Form verlieren.

Abschmecken und auf einer vorgewärmten Servierplatte anrichten. Crème fraîche, Zitronensaft sowie Basilikum mischen und zum Gemüse servieren.

Spargel, Ziegenkäse & warme Butter

Verwenden Sie hier keinen kräftigen Ziegenkäse. Er würde das zarte Spargelaroma übertönen. Was Sie brauchen, ist ein milder Käse mit cremiger oder bröckeliger Textur.

Für 4 Personen als Hauptgang, für 6 als Vorspeise

1 kg grüner Spargel

75 g Butter

frisch gepresster Saft von 1 Zitrone

Salz und Pfeffer aus der Mühle

350 g Ziegenkäse ohne Rinde, in Stückchen zerbrochen

Holzige Spargelenden abbrechen oder abschneiden. In einem Topf etwa 10 cm hoch Wasser aufkochen. Den Spargel mit den Enden voraus hineinlegen, die Spitzen an den Topfrand lehnen (alternativ einen Spargeltopf verwenden, falls vorhanden, oder den Spargel dämpfen). Etwa 4 Minuten bissfest kochen, die Zeit hängt von der Dicke der Spargeltriebe ab.

In der Zwischenzeit die Butter zerlassen und den Zitronensaft einrühren. Den Spargel abtropfen lassen und auf Tellern oder einer Servierplatte anrichten. Salzen, pfeffern, Käse darüberstreuen und mit etwas Zitronenbutter begießen. Die restliche Butter dazureichen. Mit gutem Brot servieren.



Artischocken, Karotten & eingelegte Zitronen mit Ingwer & Honig

Ein interessantes Gericht. Anstatt alle Zutaten ohne Flüssigkeit in den Ofen zu schieben, probierte ich eine Art Schmorgemüse. Es hat marokkanische Aromen – eingelegte Zitronen und Honig –, aber auch französische Elemente (Lorbeer und Wermut). Ich mag es als Hauptgericht, doch es ist auch eine hervorragende Beilage zu Lamm. Sie können Erbsen und breite Bohnen hinzufügen, doch sie stören eher die dezente Farbgebung.

Für 6 Personen als Hauptgericht

300 g junge Karotten, möglichst schlank	3 kleine eingelegte Zitronen, Fruchtfleisch entfernt, Schale zerkleinert
500 g kleine festkochende Kartoffeln, halbiert	4 Lorbeerblätter
12 Schalotten, geschält und halbiert	100 ml natives Olivenöl extra
1 Knolle Knoblauch, in Zehen geteilt und geschält	100 ml Wermut
½ EL geschälter, fein geriebener frischer Ingwer	400 ml Gemüsebrühe
¾ TL Pul Biber (Aleppopfeffer), alternativ Cayennepfeffer	400 g Artischockenherzen (aus der Dose), abgetropft
1 TL Koriandersamen, grob zerstoßen	2 EL Honig
6 Zweige Thymian, plus Blätter von 2 weiteren Zweigen	

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Karotten schälen, Stielansätze entfernen, schlanke Exemplare ganz lassen, dicke halbieren. Alle Zutaten – ausgenommen zusätzliche Thymianblätter, Artischocken und Honig – in eine feuerfeste Form legen, die das Gemüse in einer Lage aufnehmen kann. Bei mittlerer Hitze aufkochen, danach sofort 45 Minuten im Ofen schmoren. Das Gemüse zwischendurch ein bis zwei Mal vorsichtig wenden.

Die Artischockenherzen trocken tupfen und halbieren. Zum Gemüse geben und 15 Minuten mitschmoren. Den Honig daraufträufeln, extra Thymianblätter darüberstreuen und 15 Minuten weitergaren. Das Gemüse sollte weich sein, der Saft reich an Olivenöl und gut reduziert.





Salzige Ofenkartoffeln mit Joghurt

Ich weiß, es klingt lächerlich: Ein Rezept für Ofenkartoffeln. Es gibt allerdings eine Zubereitungsmethode, um eine knusprige Schale mit fluffigem Inneren zu erreichen. Sie mögen einfach sein, sind es jedoch wert, gut gemacht zu werden.

Für 6 Personen

6 mittelgroße mehligkochende Kartoffeln (z. B. Adretta, Afra, Bintje, Schwarzblaue aus dem Frankenwald, je ca. 300 g schwer)

Meersalzflocken

Pfeffer aus der Mühle

Butter

griechischer Joghurt

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Kartoffeln waschen und ein paar Mal mit einer Gabel anstechen. Noch feucht rundum mit etwas Meersalz bestreuen. Dies verleiht eine knusprige Schale (in Folie backen macht die Schale weich).

Die Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Blech so verteilen, dass sie einander nicht berühren. Die Hände befeuchten und das Pergament mit Wasser besprenkeln. Im Ofen 1–1 ½ Stunden backen (die Garzeit hängt von der verwendeten Sorte und der Menge ab). Fühlen sich die Kartoffeln auf Druck unter der Schale weich an und geben etwas nach, sind sie fertig. Zur Sicherheit können Sie auch einen dünnen Spieß in die Mitte der Kartoffeln stechen.

Die Oberseite der Kartoffeln mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden. Die Kartoffeln mit einem Geschirrtuch anfassen und fest drücken, damit sich alle vier Spitzen öffnen. Salzen und pfeffern. In die Mitte je eine Butterflocke setzen, darüber einen Klecks Joghurt.

Rein in die Kartoffeln, raus aus den Kartoffeln

Meine erste Ofenkartoffel – erstaunlich für eine Irin – aß ich in Kanada. Ich fand die Kombination aus heißer Kartoffel, schmelzender Butter, kühler saurer Sahne und Frühlingszwiebel unwiderstehlich. An der Universität – wo wöchentlich Abgabetermine für Aufsätze durchgearbeitete Nächte bedeuteten – ging ich gerne gegen zwei Uhr morgens zum Straßenverkäufer. An eisigen Wintertagen konnte ich es kaum erwarten, die Hände um die warme Verpackung zu legen. Kartoffeln, Bohnen und geriebenen Käse in sich hineinzuschaukeln war so tröstlich. Oft ist es nicht einfach, sich interessante Füllungen für Ofenkartoffeln auszudenken, wenn man hungrig ist. Hier daher einige meiner Favoriten. Ich mache immer noch oft Bohnen mit Tomatensauce und Cheddar – es weckt Erinnerungen –, doch meist bringe ich Besseres zustande.

Blauschimmelkäse, Walnüsse & Brunnenkresse

Die Kartoffel aufbrechen. Etwas Brunnenkresse hineinlegen (sie welkt, das ist gut), darauf einen Klacks saure Sahne, zerkrümelten Blauschimmelkäse oder Roquefort und gehackte Walnüsse.

Saure Sahne, Räucherforelle & Dill

Ein Klassiker und immer wieder gut, am besten in kleinen Kartoffeln (für große ist es etwas üppig). Eine Butterflocke in die aufgebrochene Kartoffel setzen, darauf zerpflückte Räucherforelle und gehackten Dill. Als grandiose Luxusversion mit Keta (Lachskaviar).

Speckwürfel, Zwiebeln & Greizer

Dicke Speckwürfel im eigenen Fett braten. Herausnehmen und dünne Zwiebelringe in derselben Pfanne weich und goldbraun braten. Aufgebrochene Kartoffeln mit Zwiebeln und Speck füllen. Geriebenen Greizer darüberstreuen. Den Käse unter dem heißen Backofengrill schmelzen. Ein pochiertes Ei oder ein Spiegelei darauf macht es zum Festmahl.

Dal, Joghurt & Würzbutter

Mein Behelfessen in Studentenzeiten, inzwischen jedoch verfeinert. Etwas Dal bereiten (siehe Seite 77); Sie können den Kürbis weglassen und einfach mehr Linsen nehmen. Die Kartoffeln mit Dal, Joghurt (kein griechischer) und gehacktem Koriander füllen. Wer will, brät noch Kreuzkümmel, Chiliflocken, gehackten Ingwer mit Knoblauch in etwas Butter und übergießt den Joghurt damit.

Joghurt, Avocadosalsa & Feta

Eine Süßkartoffel mit griechischem Joghurt und einer Mischung aus gehackter Avocado, gehackten Tomaten, Limettensaft, Chili, gemahlenem Kreuzkümmel und Olivenöl füllen. Mit Koriandergrün und zerkrümeltem Feta bestreuen.

Ziegenkäse & schwarzes Olivenrelish

Schwarze Oliven hacken. Mit gehackten Walnüssen, Petersilie, Knoblauch, Chili, Olivenöl und weißem Balsamicoessig mischen. Mit Zitronensaft beträufeln. Zerkrümelten Ziegenkäse und Rucola in eine aufgebrochene Süßkartoffel füllen. Das Olivenrelish hineinlöffeln und mit Pfeffer bestäuben.



Schinken, Camembert & Sahne

Die Ofenkartoffeln aushöhlen, das Fleisch pürieren. Eine fein gehackte Zwiebel in Butter anbraten. Kartoffelpüree, Kochschinkenstücke, Salz, Pfeffer, Sahne und gehackten Camembert (oder geriebenen Cheddar oder Greyerzer) einrühren. In die Kartoffelschalen füllen. Unter dem Grill oder im Ofen goldbraun backen.

Geräucherter Schellfisch, Cheddar & Spinat

Den Fisch in Milch beinahe garen. Den Spinat in nicht zu heißer Butter zusammenfallen lassen und hacken. Die Ofenkartoffeln aushöhlen, das Fleisch pürieren. Spinat mit Kartoffelpüree, Fisch, Butter, etwas Sahne, Salz, Pfeffer und geriebenen Cheddar zerstampfen. In den Kartoffelschalen auf dem Grill oder im Ofen bräunen.

Ofensüßkartoffel, Chorizo, Champignons & Ei

Süß und erdig, immer eine glorreiche Kombination. Sie können das Ei auch weglassen oder Speckwürfel anstelle der Chorizo verwenden. Ein cremiger, pikant-süßer Hochgenuss.

Für 2 Portionen

- 2 Süßkartoffeln
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 150 g braune Champignons, geputzt und in Stücke geschnitten
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 100 g Chorizo, in etwa 3 mm dicke Scheiben geschnitten
- 2 große Eier
- 1 kleine Handvoll Koriandergrün (nach Belieben)
- 1 Prise Pimenton (geräuchertes Paprikapulver, nach Belieben)

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Süßkartoffeln wie gewöhnliche Kartoffeln backen, allerdings nur etwa 30 Minuten (Garzeit hängt von der verwendeten Sorte und Größe ab). Das Backblech sollte mit Backpapier ausgelegt sein, da Süßkartoffeln klebrigen Saft absondern, der schwer zu entfernen ist.

Kurz vor Ende der Garzeit 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze darin kurz bei starker Hitze dünsten, dann salzen und pfeffern. Pilze verlieren beim Kochen viel Flüssigkeit. Lassen Sie diese komplett verdampfen. In eine Schüssel füllen und warm halten. Zusätzlich ½ EL Öl in die Pfanne gießen und die Chorizo darin rundum anbraten. Zu den Pilzen geben.

Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen. Die Eier darin braten. Heißes Öl über die Eigelbe löffeln, um das Garen zu beschleunigen.

Die Süßkartoffeln längs aufbrechen. Pilze und Chorizo hineinlöffeln, Koriander nach Belieben darüberstreuen. Die Spiegeleier darauflegen. Nach Belieben mit Räucherpaprika bestäuben. Mit jungen Blättern, wie etwa Babyspinat, servieren.



Butternuss Strata

Strata ist ein pikanter italienischer Brotauflauf. Ein herzhafter, schmelzender Genuss. Großartig für ein Essen mit Freunden. Für eine vegetarische Version einfach den Speck durch zusätzlichen Kürbis ersetzen. Sie können auch gedünsteten Lauch oder Spinat hinzufügen (vorher gut ausdampfen lassen).

Für 8 Portionen

1 kg Butternusskürbis	1 großzügige Prise frisch geriebene Muskatnuss
3 ½ EL Olivenöl, plus mehr für den Salbei	ca. 15 Salbeiblätter
Salz und Pfeffer aus der Mühle	60 g Parmesan oder Pecorino, fein gerieben
250 g Ricotta, vorzugsweise frisch, nicht haltbar gemacht	1 Zwiebel, fein gehackt
40 g Sauerteigbrot (ohne Kruste gewogen)	2 Knoblauchzehen, fein gehackt
450 ml Vollmilch	200 g Speckwürfel
6 große Eier, leicht verquirlt	Butter für die Form
	125 g Büffelmozzarella, abgetropft und zerzupft

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Kürbis entkernen, in 2 ½ cm breite Spalten schneiden und schälen. Auf einem Backblech mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Etwa 35 Minuten backen, bis er weich und leicht karamellisiert ist, dann auskühlen lassen. Den Ricotta in einem Sieb abtropfen lassen.

Das Brot zerzupfen. In einer Schüssel locker mit Milch, Eiern und Ricotta vermischen. Muskatnuss, die Hälfte des Salbeis (gehackt) und 25 g Parmesan einrühren. Kräftig salzen und pfeffern. Zugedeckt kühl stellen.

Die Zwiebel in 1 EL Olivenöl weich und hellgolden dünsten. Den Knoblauch 1 Minute mitbraten. Beiseitestellen. Den Speck im restlichen ½ EL Öl rundum goldbraun braten.

Eine Auflaufform buttern und mit der Hälfte der Brotmischung auslegen. Die Hälfte vom Kürbis, den ganzen Mozzarella sowie die Hälfte von Speck und Zwiebel hineinfüllen. Die restlichen Anteile darauf verteilen: zuerst Brot, dann Speck und Zwiebel, zuletzt Kürbis, darüber Parmesan. Die Form 30 Minuten stehen lassen (der Auflauf wird dadurch lockerer).

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Backform in ein tiefes Backblech mit so viel kochendem Wasser stellen, dass die Form zu einem Drittel im Wasserbad steht. Für 1 Stunde backen. Die restlichen Salbeiblätter einige Sekunden in sehr heißem Olivenöl knusprig braten und auf dem Auflauf verteilen. Mit grünem Salat servieren.

Rote Bete aus dem Ofen mit Ziegenkäse, Roggen & Dill

Sie werden kaum glauben, dass eine so große Menge Rote Bete nur vier bis sechs Personen satt machen soll, doch sie schrumpfen. Es gibt unzählige Variationsmöglichkeiten für Ofenbete: Ersetzen Sie den Ziegenkäse durch Joghurt mit Dill und reiben Sie Meerrettich darüber, probieren Sie eine Gremolata mit Dill, oder besuchen Sie kulinarisch eine ganz andere Weltgegend mit dickem Joghurt, Koriander oder Dill und eingelegten Zitronen. Am besten lauwarm genießen.

Für 4 Personen als Vorspeise, für 6 als Beilage

1,2 kg gemischte Bete (möglichst Rote, Gelbe und rosa-weiß gestreifte), vorzugsweise in der Größe von Golfbällen
Olivenöl
100 ml Buttermilch
3 EL Rapsöl

Salz und Pfeffer aus der Mühle
2 EL frisch gehackte Dillspitzen
50 g Roggenbrot oder Pumpernickel, zerkrümelt
225 g weicher Ziegenkäse, zerkrümelt
1 Handvoll Leinsamen oder Kürbiskerne (nach Belieben)

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Blätter der Beten entfernen, Wurzelansätze belassen, jedoch sorgfältig waschen. In einer ofenfesten Form großzügig mit Olivenöl bestreichen, danach 50 ml Wasser zugießen. Im Ofen 30–60 Minuten, je nach Größe und Sorte der Bete, sehr weich backen.

Die Buttermilch mit 2 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer und Dill mischen. Die Beten schälen, sobald sie kühl genug zum Anfassen sind, dann längs halbieren und in eine Servierschale legen.

Das restliche Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Brotkrumen darin knusprig und aromatisch rösten. Die Beten mit der Buttermilchmischung beträufeln und Ziegenkäse sowie Brotkrumen darauf verteilen. Mit den Samen oder Kernen bestreuen, so Sie welche verwenden, und servieren.

Biberli Cacik

Es gibt kaum etwas Einfacheres, doch die Kombination aus süßem Fruchtfleisch und pikantem Dressing ist unwiderstehlich. Nehmen Sie gewöhnliche Paprikaschoten, wenn Sie keine türkischen oder Romanopaprika bekommen (obwohl deren Form sehr attraktiv ist).

Für 4 Personen

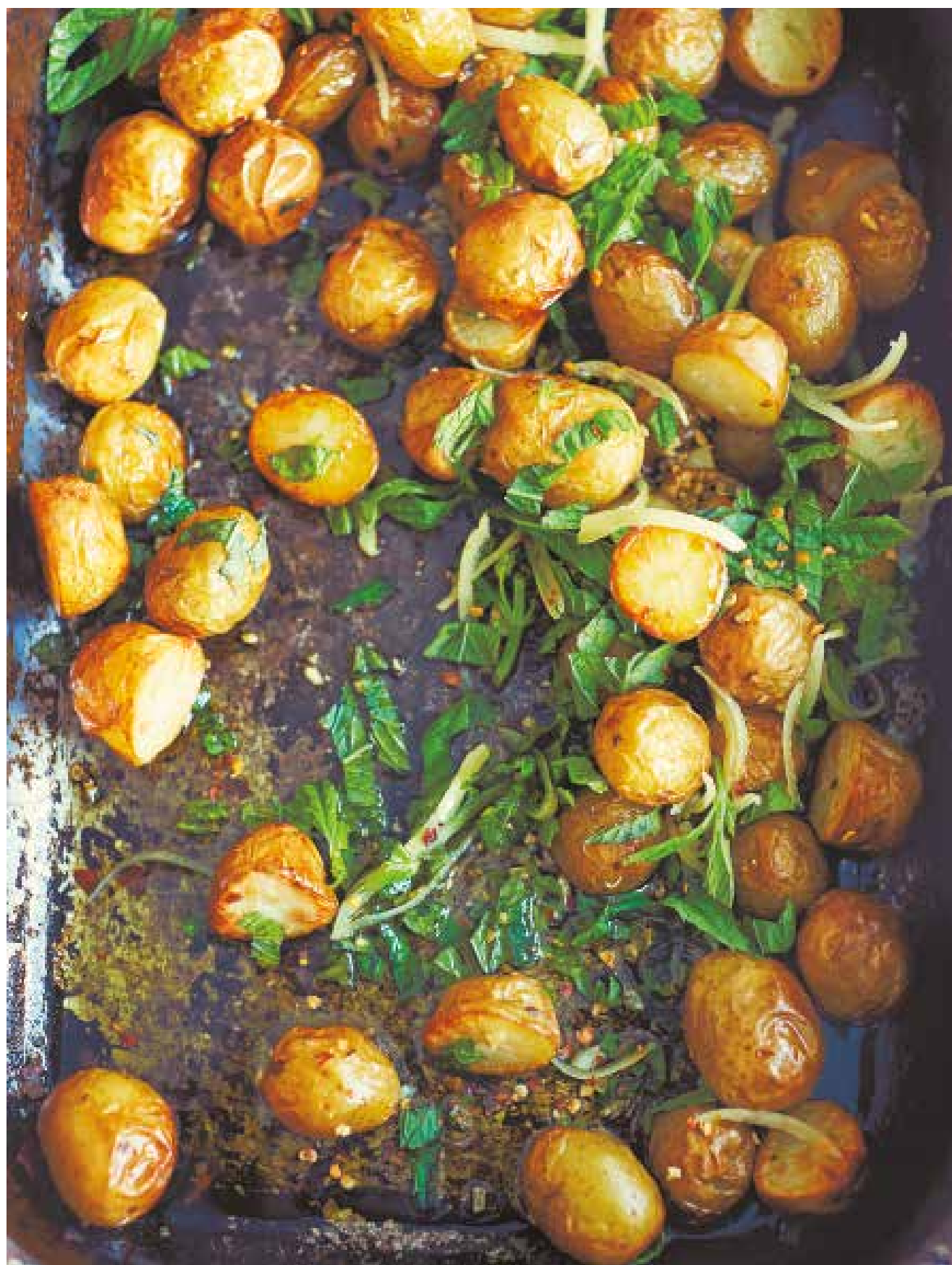
8 lange türkische Paprikaschoten oder Romano, falls erhältlich
 4 EL Olivenöl
 Salz und Pfeffer aus der Mühle
 4 kleine rote Chilischoten, entkernt
 250 g griechischer Joghurt
 4 EL Buttermilch
 2 EL natives Olivenöl extra, plus mehr zum Servieren
 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
 3 EL grob gehackte Dillspitzen
 75 g Feta, zerkrümelt

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Paprika auf einem Backblech mit dem Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Im Ofen 25–30 Minuten sehr weich backen. Zur Halbzeit die Chilis unter die Paprikaschoten schieben.

In der Zwischenzeit Joghurt mit Buttermilch, nativem Olivenöl und Knoblauch zu einer zähflüssigen Sauce mischen.

Die Paprika auf einen Servierteller legen. Mit dem Bratensaft begießen. Die Chilis hacken und darüberstreuen. Die Joghurtsauce daraufflöffeln, mit Dill und Feta bestreuen. Mit etwas nativem Olivenöl beträufelt servieren.





Ofenkartoffeln mit Chili, Minze & eingelegten Zitronen

An stärkehaltige Beilagen denke ich als Letztes, wenn ich eine Mahlzeit zubereite. Oft schiebe ich einfach festkochende Kartoffeln mit etwas Olivenöl in den Ofen. Eine Auswahl an Würzideen ist dabei hilfreich. Diese hier sind so gut, ich könnte sie pur essen. Sie passen aber auch hervorragend zu Fleisch- und anderen Gemüsegerichten, die vom Mittleren Osten inspiriert sind. Sie können noch einige entsteinte und gehackte Oliven kurz vor Ende der Garzeit hinzufügen.

Für 6 Personen als Beilage

- 1 ½ kleine eingelegte Zitronen
- 1 kg festkochende Babykartoffeln
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- ½ TL Chiliflocken
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- ca. 20 Minzeblätter, zerzupft

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Das Fruchtfleisch der eingelegten Zitronen entfernen, die Schale in feine Streifen schneiden. Beiseitestellen.

Die Kartoffeln sollten in etwa so groß wie Walnüsse sein, größere Exemplare halbieren. In einer Form, in der die Kartoffeln in einer Lage Platz finden, mit 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer sorgfältig mischen.

Im Ofen 30 Minuten backen, nach 15 Minuten Chiliflocken untermengen. Die Kartoffeln sollen auch im Kern weich sein. Den Knoblauch im restlichen Olivenöl hellgolden braten, dann gut mit den Kartoffeln mischen. Mit Minze und Zitronenschalen vermischen und servieren.

Babykartoffeln mit Brunnenkresse & Knoblauch-Crème fraîche

Kartoffeln werden gerne übersehen, doch sie lassen sich mit wenig Aufwand zu etwas ganz Besonderem machen. Dies ist eindeutig kein Salat. Die Brunnenkresse wird in den warmen Kartoffeln ein wenig welken. Es ist eine interessante Mischung unterschiedlicher Temperaturen und eine ausgezeichnete Beilage zu so vielen Gerichten: Lammbraten oder Koteletts, Hähnchen oder Fisch.

Für 8 Personen als Beilage

1 kg Babykartoffeln

15 g Butter

1 Spritzer Zitronensaft

Salz und Pfeffer aus der Mühle

250 g Crème légère, alternativ saure Sahne (sie hat die richtige Textur für dieses Gericht)

1 kleine Knoblauchzehe, zerdrückt

75 g Brunnenkresse, grobe Stängel entfernt

75 g Radieschen, in sehr feinen Scheiben (idealerweise eine Mischung aus rosafarbenen und violetten)

Die Kartoffeln weich kochen und in dicke Scheiben schneiden. In einer Servierschüssel mit Butter und Zitronensaft mischen. Kräftig salzen und pfeffern.

Die Crème légère mit Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen. Die Brunnenkresse mit den Kartoffeln mischen (das Welken ist erwünscht) und Radieschen darauf verteilen. Mit etwas Crème légère bestreichen, den Rest in einer Schüssel reichen.



Ofenauberginen mit Walnüssen & Sardellen

Gut zu gebratenem Lamm oder als Hauptgericht mit anderen Gemüsespeisen. Sie können die Auberginen wie hier angegeben braten – das Ritzen des Fruchtfleisches macht einen großen Unterschied – und mit weniger aufwendigen Beilagen servieren. Versuchen Sie Kichererbsenpüree (siehe Seite 89) oder sehen Sie sich die flott gemachten Saucen und Relishes an (siehe Seiten 152–153). Auberginen sind so fleischig – wirklich sättigend – und harmonieren mit einer großen Palette an Aromen.

Für 6 Personen als Beilage, für 4 als Hauptgang mit anderen Gemüsegerichten

8 kleine Auberginen

Olivenöl

Meersalzflocken und Pfeffer aus der Mühle

1 große Knoblauchzehe, gehackt

100 g Walnusskerne

5 Sardellen (aus der Dose), abgetropft und gehackt

5 EL natives Olivenöl extra

2 EL frisch gepresster Zitronensaft, oder nach Geschmack

1 TL weißer Balsamicoessig

3 EL fein gehackte Petersilie

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Die Auberginen längs halbieren. Zum besseren Eindringen der Hitze die Schnittflächen kreuzweise einritzen, doch nicht durchschneiden. In einer Lage in eine feuerfeste Form schichten. Mit Olivenöl bepinseln, salzen, pfeffern und 25 Minuten backen.

Den Knoblauch mit einer Prise Salz im Mörser verreiben. Die Salzflocken dienen als Schleifmittel. Mit Walnüssen und Sardellen zu einer Paste stoßen, die teils fein, teils grobkörnig ist. Natives Olivenöl, Zitronensaft, Essig, Pfeffer und Petersilie einrühren.

Die Auberginen umdrehen und weitere 10 Minuten backen. Anschließend auf eine Servierplatte mit den Schnittflächen nach oben legen. Die Walnuss-Sardellen-Mischung darüberlöffeln.

Duftende Sichuan-Auberginen

Dies basiert auf einem grandiosen Gericht aus Sichuan, in dem die Auberginen frittiert werden ... doch ich traue mir nicht beim Frittieren, wenn ich in Eile bin, also habe ich es abgeändert. Haben Sie keinen schwarzen Reisessig, verwenden Sie Balsamicoessig. Die Chili-Bohnenpaste erhält man in großen Supermärkten, Asialäden oder online. (Ich habe im Notfall auch koreanische Chilipaste verwendet. Ist nicht Sichuan, aber immer noch verdammt gut.) Zum Eindicken dient Kartoffelstärke. Ich lasse sie weg, wenn die Sauce sämig genug ist.

Für 4 Personen als Beilage

4 Auberginen	2 TL Sojasauce
4 EL Erdnussöl	Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 ½ gehäufte EL Szechuan Chili-Bohnenpaste (z. B. Toban Djan)	¾ TL Kartoffelstärke
2 cm frischer Ingwer, geschält und geraspelt	2 TL schwarzer chinesischer Reisessig
1 rote Chilischote, entkernt und gehackt	4 Frühlingszwiebeln, geputzt und in 5 cm große Stücke geschnitten
4 Knoblauchzehen, sehr fein gehackt	weiße Sesamsamen
100 ml Hühnerbrühe oder Wasser	
1 ½ TL Kristallzucker	

Die Auberginen vom Stielansatz befreien, dritteln und in dicke Stifte schneiden. In einem Wok 1 ½ EL Öl erhitzen. Die Auberginen portionsweise bei starker Hitze kräftig goldbraun und weich dünsten. Beisitestellen.

Das restliche Öl im Wok erhitzen. Die Chili-Bohnenpaste darin 20 Sekunden rösten. Ingwer, Chili und Knoblauch 30 Sekunden mitbraten. Brühe, Zucker, Sojasauce, Salz und Pfeffer einrühren. Sobald die Mischung köchelt, die Auberginen hinzufügen und einige Minuten kochen, bis sie die Sauce aufgesogen haben. Die Kartoffelstärke in 1 EL Wasser glatt rühren.

Essig, Frühlingszwiebeln und Kartoffelstärke in den Wok rühren und etwa 30 Sekunden kochen. Abschmecken, Sesam darüberstreuen und sofort mit Reis servieren.

Ofenauberginen mit Tomaten & Safransauce

Die Kombination mag eigenartig klingen: Auberginen – ein sehr mediterranes Gemüse – und Sahne. Doch sie ergibt ein köstliches Gericht, weich, gehaltvoll und opulent. Je nachdem, was sie sonst noch servieren, können Sie zusätzlich gehobelten Parmesan darüberstreuen. Es passt sehr gut zu gebratenem Lamm. Fein auch als Hauptgang, dafür einfach die Mengen erhöhen. Der Safran sollte vor der Verwendung gut 30 Minuten quellen. Farbe und Aroma entwickeln sich dadurch wesentlich besser.

Für 6 Personen als Beilage

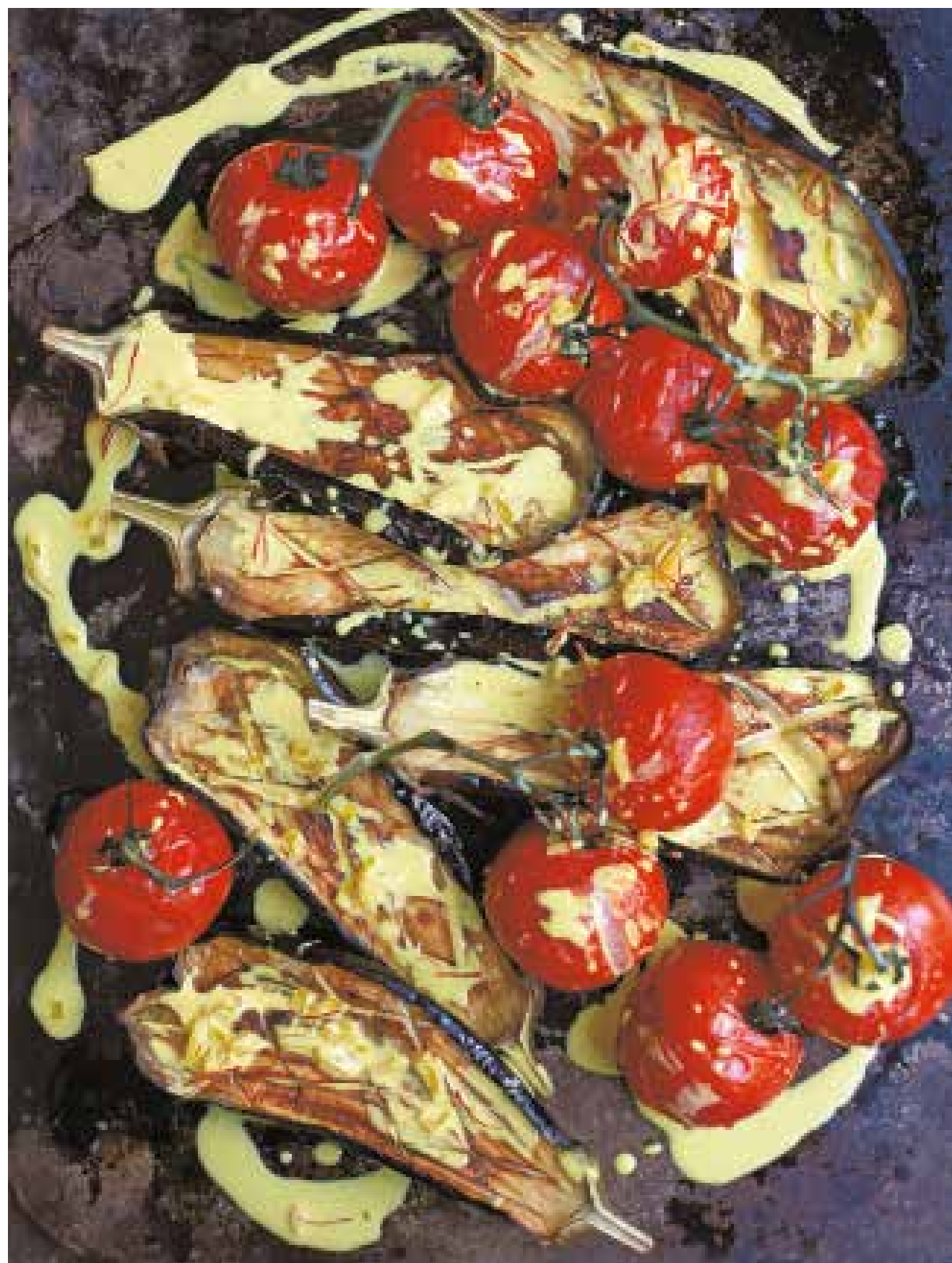
1 sehr großzügige Prise Safranfäden	150 ml trockener Weißwein oder trockener Wermut
3 Auberginen	
natives Olivenöl extra	500 ml kräftige Hühner- oder Gemüsebrühe
6 Tomatenrispen mit je 4–5 Tomaten	150 g Crème double, alternativ
Salz und Pfeffer aus der Mühle	je 75 g Mascarpone und Sahne
15 g Butter	frisch gepresster Zitronensaft, nach Geschmack
2 Schalotten oder ¼ Zwiebel	

Den Safran in einer kleinen Schüssel mit 50 ml kochendem Wasser übergießen und 30 Minuten ziehen lassen.

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Die Auberginen längs halbieren und die Schnittflächen zur besseren Hitzeverteilung kreuzweise einritzen, doch nicht komplett durchschneiden. Auberginen und Tomaten in einer feuerfesten Form, in der sie in einer Lage Platz finden, mit Olivenöl bestreichen. Salzen, pfeffern und 30 Minuten backen.

Die Butter zerlassen und die Schalotten darin weich braten ohne zu bräunen. Den Wein zugießen und auf etwa 50 ml einkochen. Safranwasser sowie Brühe zugießen und auf ein Drittel reduzieren lassen. Crème double, Salz und Pfeffer einrühren. Die Sauce kochen, bis sie einen Löffelrücken überzieht. Dann durch ein Sieb gießen, um die Schalotten zu entfernen, etwas Zitronensaft einrühren und abschmecken.

Die Auberginen umdrehen und das Gemüse weitere 10 Minuten backen. Das Gemüse auf einer vorgewärmten Servierplatte oder in einer flachen Servierschüssel anrichten (Auberginen mit der Schnittseite nach oben). Etwas Sauce darüberlöffeln, den Rest dazuservieren.





FRUCHTIGE DESSERTS

Gebackene Birnen mit Zitrone, Lorbeer & Marsala

Elegant – obwohl es eine rustikale Speise ist –, raffiniert und herbstlich. Der Lorbeer macht den großen Unterschied.

Für 6 Personen

6 große, knapp reife Birnen (vorzugsweise Williams Christ)

600 ml Marsala

frisch gepresster Saft von 1 Bio-Zitrone, plus Schale von ½, in breiten Streifen

6 Lorbeerblätter

125 g heller Vollrohrzucker

Den Backofen auf 190 °C vorheizen.

Die Birnen längs halbieren. Mit den Schnittseiten nach oben eng in einer Lage in eine feuerfeste Form schichten. Allzu viel Platz rund um die Birnen würde den Marsala einfach verdampfen lassen. Ich entferne weder Schale noch Kerngehäuse. Eventuell vorhandene Stängel ebenfalls belassen.

Marsala, Zitronensaft und 100 ml Wasser zugießen. Die Zitronenschale unter die Birnen schieben. Den Lorbeer hinzufügen. Vom Zucker 100 g über und neben die Birnen streuen. Die Birnen 40–45 Minuten backen, oder so lange, bis sie weich sind und sich an den Rändern einzurollen beginnen. Gegen Ende der Garzeit die restlichen 25 g Zucker einstreuen. Die Sauce sollte glänzend und braun sein. Wird sie zu dick und erinnert an Karamellbonbons, ein wenig Wasser zugießen. Die Birnen auf einem Servierteller anrichten oder in der Backform servieren.

Crème fraîche sowie Haselnuss- oder Mandelkekse dazureichen.





Eton Mess mit Bratapfel & Ahornsirup

Ein wenig altes England und ein großer Klecks Neuengland. Die Bestandteile vorbereiten, doch erst kurz vor dem Servieren zusammensetzen, sonst werden die Meringues matschig.

Für 6 Personen

700 g aromatische, säuerliche Kochäpfel (z. B. Bramley), geschält, entkernt und halbiert
 35 g weicher, hellbrauner Zucker, alternativ heller Vollrohrzucker
 5 EL Ahornsirup, plus mehr zum Servieren
 30 g Haselnusskerne, plus mehr zum Servieren
 250 g Sahne
 75 g griechischer Joghurt
 120 g Meringue, grob zerbrochen

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Äpfel in einer ofenfesten Form mit Zucker bestreuen. Etwa 50 ml Wasser zugießen. Die Äpfel 15–20 Minuten backen, oder bis sie sehr weich sind. Mit 3 EL Ahornsirup übergießen und abkühlen lassen.

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften. Danach grob hacken.

Die Äpfel mit einer Gabel grob zerdrücken, sie sollen noch Struktur haben. Die Sahne steif schlagen, dann Joghurt und restlichen Ahornsirup einrühren.

Äpfel, Joghurtsahne, Haselnüsse und Meringue in Gläser schichten, zwischendurch mit Ahornsirup beträufeln. Mit Sahne abschließen und etwas Ahornsirup darübergeben. Mit Haselnüssen bestreut sofort servieren.

Brataprikosen mit Orangenblüten-Fruchtcreme

Das Aroma gebratener Aprikosen ist unglaublich intensiv und honigartig. Es hält daher einem »Abschwächen« durch die Sahne durchaus Stand. Amaretti oder Katzenzungenkekse dazureichen.

Für 8 Personen

800 g Aprikosen, halbiert und entsteint
75 ml Weißwein oder Wasser
1 TL Vanilleextrakt
100 g Kristallzucker
300 g Crème double, alternativ je 150 g Mascarpone und Sahne
4 EL griechischer Joghurt
5 EL Orangenblütenhonig, oder nach Geschmack, plus mehr zum Servieren
3 TL Orangenblütenwasser, oder nach Geschmack
geröstete Mandelblättchen zum Servieren

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Die Aprikosen in einer Lage mit der Schnittseite nach oben in eine feuerfeste Form schichten. Wein mit Vanille mischen und über die Früchte gießen. Gleichmäßig mit Zucker bestreuen.

Die Aprikosen 30–45 Minuten im Ofen backen, oder bis sie vollkommen weich sind. Abkühlen lassen. Die schönsten 8 Hälften zum Dekorieren aufheben, den Rest mit dem Saft (es wird nicht viel sein) in der Küchenmaschine pürieren.

Die Crème double nicht zu fest aufschlagen. Joghurt, Honig und Blütenwasser einrühren. Das Aprikosenpüree nur leicht unterheben, damit das leuchtende Orange erhalten bleibt und eine leicht marmorierte Crème entsteht. Abschmecken, um Süße und Bedarf nach zusätzlichem Blütenwasser festzustellen.

In Gläser oder Schüsseln füllen. Die zurückbehaltenen Aprikosenhälften darauflegen. Nach Wunsch mit etwas Honig beträufeln – je nachdem, wie süß Sie die Creme empfunden haben. Mit Mandelblättchen bestreut servieren.





Mint-Julep-Cocktail mit Sommerbeeren

Beeren, Bourbon, Minze. Was gibt es daran auszusetzen? Achten Sie darauf, dass der Sirup gut und kalt ist.

Für 6–8 Personen

250 ml Bourbon

200 g Kristallzucker, oder nach Geschmack

frisch gepresster Saft von 4 Limetten, oder nach Geschmack

ca. 40 Minzeblätter, plus zusätzliche Minzestängel zum Servieren

900 g gemischte Beeren, z. B. Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren und rote Johannisbeeren

Schlagsahne zum Servieren

In einem Topf 200 ml Bourbon mit Zucker, der Hälfte des Limettensaftes und 150 ml Wasser unter Rühren aufkochen. Die Hälfte der Minzeblätter hinzufügen und alles auf die Hälfte einkochen. Restlichen Bourbon und Limettensaft einrühren. Abschmecken. Gegebenenfalls mehr Zucker oder Limettensaft hinzufügen. Gut kühlen.

Die Erdbeeren entkelchen und in gut 3 mm dicke Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit den übrigen Beeren, dem gekühlten Sirup und den restlichen Minzeblättern mischen. Im Kühlschrank 30 Minuten ziehen lassen. Nicht länger, sonst werden die Früchte zu weich. Mit geschlagener Sahne servieren. Jede Portion mit einem Minzestängel dekorieren.

Pfirsiche in Pfirsichtee mit Rosmarin

Ein intensives Aroma von Kräutern und Pfirsich. Sie können den Rosmarin auch durch Lavendel ersetzen.

Für 6 Personen

2 Beutel Pfirsichtee (oder anderer Früchtetee, Beeren oder Apfel eignet sich ebenfalls)

125 g Kristallzucker

3 Zweige Rosmarin, plus mehr zum Servieren

frisch gepresster Saft von 2 Zitronen, plus 2 breite Streifen Bio-Zitronenschale

6 Pfirsiche, halbiert und entsteint

Die Teebeutel mit 1 l kochendem Wasser überbrühen und etwa 7 Minuten ziehen lassen, dann entfernen. Den Tee in eine Kasserolle gießen, in der die Pfirsiche in einer Lage Platz finden. Den Zucker darin auflösen. Rosmarin, Zitronensaft, Zitronenschale und Pfirsiche hinzufügen. Die Pfirsiche auf dem Herd bei milder Hitze 12–25 Minuten weich kochen. Die Gardauer hängt vom Reifegrad der Pfirsiche ab. Zwischendurch zur Probe mit einem scharfen Messer in den Hohlraum stechen, den der Stein hinterließ.

Die Pfirsiche mit einem Schaumlöffel auf eine große Platte heben. Sie sollen einander nicht berühren, sonst garen sie weiter und werden zu weich.

Zitronenschale und einen Rosmarinzweig aus der Kochflüssigkeit entfernen. Die Flüssigkeit auf etwa 250 ml Sirup einkochen. Zum völligen Abkühlen beiseitestellen, dabei den Rosmarin im Sirup belassen.

Die Pfirsiche in eine Schale legen. Den Sirup durch ein Sieb darübergießen. Mit einigen frischen Zweigen Rosmarin servieren.



Sommerlicher Mandelkuchen mit Früchten

Ein wunderbarer Kuchen für August und September, wenn es reichlich Obst gibt. Sie können auch andere Fruchtmischungen verwenden – Pfirsiche, Brombeeren und Feigen sind auch fein –, Hauptsache, die Steinfrüchte sind reif.

Für 8 Personen

FÜR DEN KUCHEN

100 g weiche Butter, plus mehr für die Form
 125 g Feinkristallzucker
 2 große Eier, leicht verquirlt
 1 TL Vanillezucker
 einige Tropfen Mandelaroma
 180 g Weizenmehl
 ¾ TL Backpulver
 100 g saure Sahne
 100 g Marzipanrohmasse, in kleine Stücke
 geschnitten
 1 Prise Salz

FÜR DIE FRÜCHTE

2 reife Nektarinen, halbiert, entsteint und in
 Scheiben geschnitten
 1 große oder 2 kleinere feste Pflaumen,
 halbiert, entsteint und in Scheiben
 geschnitten
 60 g Himbeeren
 3 EL Feinkristallzucker
 etwas Puderzucker zum Bestäuben

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Eine Springform (20 cm Ø) buttern und mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten für den Kuchen in der Küchenmaschine glatt rühren. Den Teig in die Springform füllen.

Die Früchte mit Zucker mischen und wild durcheinander auf dem Teig verteilen.

Den Kuchen 1 ½ Stunden backen. Er ist fertig, wenn ein in die Mitte gestochener Spieß sich sauber wieder herausziehen lässt (das Marzipan erschwert allerdings die Beurteilung, der Kuchen ist sehr saftig). In der Form abkühlen lassen. Vorsichtig den Ring und die Bodenplatte entfernen. Das Papier abziehen und den Kuchen auf einen Teller gleiten lassen. Leicht mit Puderzucker bestäubt servieren.

Beeren & Melone in Holunderblütensirup

Der Holunderblütensirup ist vielseitig verwendbar: Sie können Aprikosen oder kleine halbierte Äpfel darin dünsten, oder ihn auch über Spalten von reifen Pfirsichen oder Mangos gießen.

Für 6 Personen

400 ml Weißwein

175 g Kristallzucker

frisch gepresster Saft von 1 Zitrone, plus 2 breite Streifen Bio-Zitronenschale

2 EL Holunderblütensirup, oder nach Geschmack (die Intensität des Aromas variiert stark)

½ Charentais- oder Ogenmelone

200 g Erdbeeren, entkelcht und halbiert oder geviertelt (kleine Früchte bleiben ganz)

200 g Himbeeren

Wein, Zucker, Zitronensaft und -schale mit 200 ml Wasser in einer Kasserolle langsam aufkochen, dabei unter Rühren den Zucker auflösen. Die Mischung 7 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen, den Holunderblütensirup einrühren und komplett auskühlen lassen. Abseihen.

Die Melone entkernen, in Spalten schneiden und schälen, dann mit Erdbeeren und Himbeeren in eine flache Schale legen. Den kalten Sirup darübergießen und kurz in den Kühlschrank stellen (liegen die Früchte zu lange im Sirup, werden sie unangenehm weich) oder bei Raumtemperatur servieren. Schlagsahne oder Crème fraîche dazureichen.

Ofenpflaumen in Schlehenlikör

Die Einfachheit selbst. Haben Sie Zwetschgenlikör zu Hause herumstehen, können Sie ihn ebenso verwenden. Auch Birnen sind gut anstelle der Pflaumen.

Für 4 Personen

12 Pflaumen, halbiert und entsteint

100 ml Schlehenlikör (mind. 25 %), plus 1 ½ EL zum Servieren

frisch gepresster Saft von 1 Orange, plus 2 breite Streifen Bio-Orangenschale

5 Wacholderbeeren, zerdrückt

50 g weicher, hellbrauner Zucker, alternativ heller Vollrohrzucker

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Pflaumen mit der Schnittseite nach oben eng nebeneinander in eine ofenfeste Form schichten. Orangenschale und Wacholderbeeren unter die Pflaumen stecken. Schlehenlikör mit Orangensaft mischen und über die Früchte gießen.

Mit Zucker bestreut 20 Minuten backen, oder bis die Früchte weich sind.

Die Pflaumen mit einem Schaumlöffel zum Abkühlen auf eine große Platte heben. Sie sollen einander nicht berühren, sonst garen sie weiter und werden zu weich.

Den Saft in der Form auf dem Herd bei großer Hitze zu leicht sirupartiger Konsistenz einkochen. Sollten Sie jedoch eine größere Form mit viel Platz rund um die Früchte verwendet haben, könnte der Saft bereits dick genug sein. Beim Abkühlen dickt der Saft noch etwas weiter ein. Kalt stellen, danach über die Pflaumen gießen. Mit den zusätzlichen 1 ½ EL Schnaps beträufeln, um die alkoholische Note zu betonen.





In Sherry gebackene Birne mit Schokosauce und Eiscreme

Birne, Sherry, Schokolade. Eine berauschende und wundervolle Mischung. Sie müssen selbstverständlich nicht unbedingt Eisbecher verwenden; nehmen Sie einfach, was Sie haben. Wichtig ist es, großzügig zu sein. Darauf achten, dass die Schokosauce nicht zu heiß wird; gemächlich arbeiten und alles warm halten, doch nicht zu heiß, dann klappt es.

Für 8 Personen

8 Birnen, nicht ganz reif, halbiert und entkernt
500 ml süßer Sherry
frisch gepresster Saft von 1 Zitrone
40 g weicher, dunkelbrauner Zucker, alternativ dunkler Vollrohrzucker
200 g gute Zartbitterschokolade (70 % Kakao), in Stücke gebrochen
100 ml Vollmilch

50 g Crème double, alternativ Mascarpone
60 g Feinkristallzucker
25 g Butter
200 g Sahne
1 TL Vanilleextrakt
Vanilleeiscreme zum Servieren
45 g Haselnusskerne, halbiert und geröstet (siehe Seite 281)

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Die Birnen mit der Schnittseite nach oben nebeneinander in eine feuerfeste Form schichten. Sherry, Zitronensaft und 80 ml Wasser hinzugießen. Die Birnen mit braunem Zucker bestreuen und 40–45 Minuten backen, oder so lange, bis sie weich sind. Abkühlen lassen.

Die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Milch, Crème double und 45 g Zucker in einem Topf unter gelegentlichem Rühren erhitzen. Sobald der Zucker geschmolzen ist, die Masse nach und nach mit dem Schneebesen unter die Schokolade mischen. Anfangs wird es aussehen, als mischten sich die Anteile nicht, doch rühren Sie einfach weiter, bis eine homogene Masse entsteht. Die Butter einrühren, bis sie geschmolzen ist. Etwas, doch nicht komplett, abkühlen lassen. Sahne, Vanille und restlichen Zucker aufschlagen.

In Eisbechern oder Schalen Birnen, Eiscreme, Nüsse und etwas Schokosauce anrichten. Mit Schlagsahne, Schokosauce und Haselnüssen garnieren.

Heiße Kirschen mit Grappa & Eiscreme

Ich genoss dies in einem Restaurant in Norcia in Umbrien. Den meisten Teil des Tages verbrachte ich mit der Reise dorthin, da Claudia Roden es im The Observer empfohlen hatte. Es war ein bescheidenes Lokal und ich werde das perfekte Essen nie vergessen: Tomatensalat mit Basilikum, Lammkoteletts »scottadito« mit Bratkartoffeln, Wurst mit Linsen und dieses Dessert. Die Besitzer hatten keine Ahnung, dass Claudia sie empfohlen hatte, und waren so aufgeregt, dass sie mir mit mehr Grappa dankten, als ich trinken konnte. (Sie liefen am Sonntagabend durch Norcia auf der Suche nach einem Kopiergerät für Claudias Artikel. Ich habe ihnen den Zeitungsausschnitt überlassen.) Das Dessert wird frisch gemacht. Manche Menschen hassen das – sie möchten alles fertig haben, bevor die Gäste kommen –, doch es geht sehr rasch und es hat etwas Zauberhaftes an sich, warme Kirschen in einer Pfanne zu Tisch zu tragen.

Für 4 Personen

25 g Butter

450 g Kirschen, entsteint (ich reiße sie lieber auseinander, um den Stein zu entfernen, statt sie zu schneiden)

100 g Feinkristallzucker

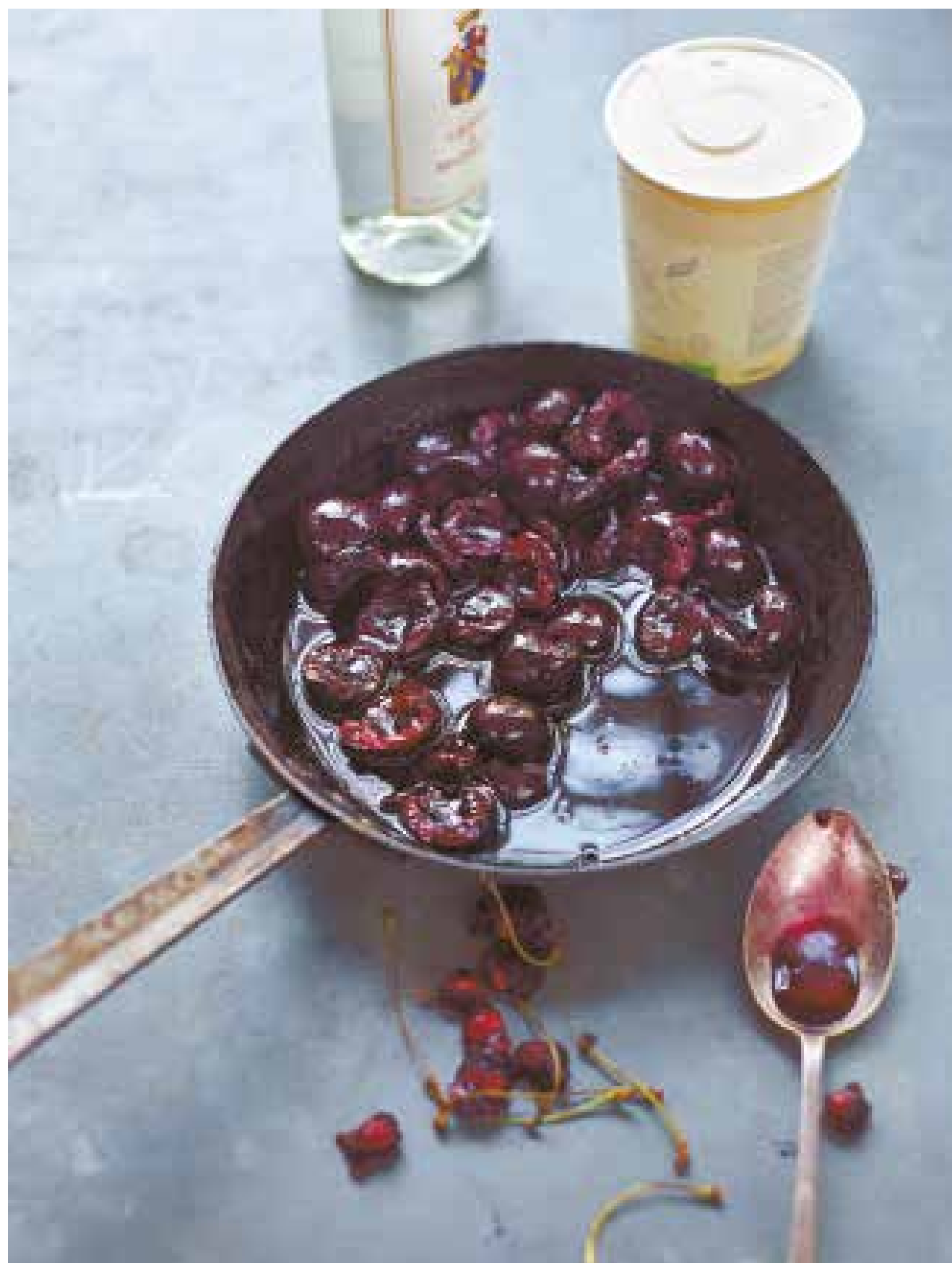
frisch gepresster Saft von ½ Zitrone

3–4 EL Grappa

Vanilleeiscreme zum Servieren

Die Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Kirschen und Saft, der beim Entkernen austrat, in der Butter bei mittlerer Hitze mit dem Zucker verrühren, bis er schmilzt. Mit Zitronensaft unter gelegentlichem Rühren weiterköcheln, bis ein dicklicher Sirup entsteht.

Den Grappa zugießen (Sie können die Kirschen nun flambieren, es ist jedoch nicht nötig) und die Pfanne zum Tisch tragen. Die Eiscreme mit den heißen Kirschen sofort servieren.



Weißer Nektarinen & Himbeeren in Rosé

Ein sehr elegantes Dessert. Es können auch Pfirsiche verwendet werden, doch ich mag die zarte Säure der Nektarinen und den Duft der weißfleischigen Früchte.

Für 6 Personen

600 ml Roséwein

225 g Kristallzucker

2 Streifen Bio-Zitronenschale, plus frisch gepresster Saft von ½ Zitrone

6 weiße Nektarinen oder Pfirsiche, halbiert und entsteint

200 g Himbeeren

Wein, Zucker und Zitronenschale in einer Pfanne aufkochen, in die alle Nektarinen in einer Lage hineinpassen. Sobald sich der Zucker aufgelöst hat, die Hitze reduzieren. Die Nektarinen hineinlegen und sanft unter gelegentlichem Wenden knapp garen. Nach 8 Minuten immer wieder den Gargrad testen, da die Früchte ziemlich plötzlich weich werden können. Weiche Früchte sofort mit einem Schaumlöffel herausheben und mit Abstand auf einer großen Platte abkühlen lassen. Den Saft leicht sirupartig einkochen. Es sollen 250–300 ml übrig bleiben. Abkühlen lassen. Der Saft wird beim Kühlen noch etwas dickflüssiger.

Die Nektarinen vorsichtig enthäuten. Die Schalen sollten leicht abgleiten. Die Nektarinen mit dem erkalteten Sirup übergießen und kühlen.

Kurz vor dem Servieren die Himbeeren vorsichtig unterheben, ohne sie zu zerteilen.





Streuselkuchen mit Rhabarber & Himbeeren

Sehr saftig. Ein herrliches Dessert ebenso wie ein feiner Kuchen zum Kaffee.

Für 8 Personen

FÜR DEN KUCHEN

125 g Butter, plus mehr für die Form
 125 g Feinkristallzucker, plus 5 EL für Rhabarber
 und Himbeeren
 3 große Eier, leicht verquirlt
 2 TL Vanilleextrakt
 125 g Weizenmehl
 4 g Backpulver
 2 EL Milch, nach Bedarf
 700 g Rhabarber, geschält und in 2 ½ cm große
 Stücke geschnitten
 100 g Himbeeren
 Puderzucker zum Bestäuben

FÜR DIE STREUSEL

170 g Weizenmehl
 100 g kalte Butter, in Würfel geschnitten
 100 g Vollrohrzucker
 100 g Mandelblättchen

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Springform (23 cm Ø) buttern.

Die Butter mit 125 g Zucker schaumig schlagen. Die Eier einzeln einschlagen, dabei nach jedem Ei kräftig weiterschlagen. Die Vanille einrühren. Sollte die Mischung gerinnen, 1 EL Mehl einrühren. Restliches Mehl sowie Backpulver unterheben und so viel Milch einrühren, dass die Masse zähflüssig wird. In die Springform füllen.

Rhabarber und Himbeeren mit dem restlichen Feinkristallzucker mischen und auf dem Teig verteilen.

Für die Streusel Mehl und Butter mit den Fingern verbröseln. Zucker und Mandeln einkneten, dann die Streusel auf den Kuchen streuen.

Etwa 80 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun wird und sich ein in die Mitte des Kuchens gestochener Holzspieß sauber wieder herausziehen lässt. In der Form abkühlen lassen. Ring und Boden der Form vorsichtig entfernen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

Crostata mit Aprikosen & Amaretti

Ebenso wie frei geformte Tartes sind Crostatas sehr nachsichtig. Reißt der Teig oder wellt er sich an den Rändern, flicken Sie ihn einfach. Sie können anstelle der Amaretti auch gemahlene Mandeln, Walnüsse oder Haselnüsse verwenden (den Likör dann ebenfalls weglassen) oder diesen Kuchen mit Pfirsichen oder Pflaumen backen.

Für 8–10 Personen

280 g Weizenmehl, plus mehr zum Arbeiten
 150 g kalte Butter, grob gewürfelt
 75 g Puderzucker, plus mehr zum Servieren
 1 Eigelb
 1 EL Crème double, alternativ Mascarpone
 100 g Amaretti, zerbröseln
 2 EL Kristallzucker
 600 g Aprikosen, entsteint und geviertelt (weder über- noch allzu unreif)
 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
 2 EL Amaretto (nach Belieben)

Mehl, Butter und Puderzucker in der Küchenmaschine zu einer krümeligen Masse vermengen. Mit Eigelb und Crème double weitermixen. Sollte dabei kein Ball entstehen, einige TL sehr kaltes Wasser hinzufügen und nochmals rühren. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt 1 Stunde kühl stellen (länger ist auch in Ordnung).

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Den Teig auf einem leicht bemehlten Backpapier zu einem Kreis (etwa 32 cm Ø) ausrollen und mitsamt Pergament auf ein Backblech legen. Die Amaretti mit der Hälfte des Kristallzuckers mischen und auf dem Teig verteilen, dabei einen Rand von 3 ½ cm freilassen. Die Aprikosen kreuz und quer darüberlegen. Restlichen Zucker daraufstreuen, danach Zitronensaft darüberträufeln, zuletzt Amaretto, falls verwendet. Die Teigränder rundum nach innen klappen und leicht zusammendrücken, oder zu einem erhöhten Rand formen. Bruchstellen gegebenenfalls flicken. Die Crostata 35 Minuten backen, bis die Früchte weich und an manchen Stellen leicht karamellisiert sind. Sollte der Teig zwischenzeitlich zu dunkel werden, mit Alufolie bedecken. Leicht abkühlen lassen und kurz vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.





Melonen-Granita

Kaum ein Dessert ist einfacher als Granita. Man braucht bloß eine Gabel und einen Tiefkühler. Die Granita sollte sehr aromatisch sein – verwenden Sie nur vollreife Früchte. Charentais ist die beste Sorte für dieses Rezept und hat auch eine grandiose Farbe. Das letzte Mal machte ich die Granita während einer Hitzewelle. Ich testete bis spätabends noch Rezepte und hatte gerade den Backofen eingeschaltet. Da erinnerte ich mich an die Granita im Tiefkühler und aß eine Schüssel davon, im Garten, nach Mitternacht. Die Granita schmolz rascher, als ich sie essen konnte. Es war Glückseligkeit pur.

Für 6 Personen

250 g Feinkristallzucker

2 Charentaismelonen

frisch gepresster Saft von 2 Limetten, oder nach Geschmack

Den Zucker in 250 ml kochendem Wasser unter Rühren auflösen, dann beiseitestellen und abkühlen lassen.

Ein Schneidbrett auf ein tiefes Tablett stellen, um den austretenden Saft aufzufangen. Die Melonen halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel in eine Schüssel schaben. Ein Sieb über die Schüssel legen. Ausgetretenen Saft und die an Fasern hängenden Kerne in das Sieb schütten und sanft in die Schüssel drücken.

Das Melonenfleisch mit Saft im Mixer pürieren, dann durch ein Sieb streichen. Das Püree mit Zuckersirup und Saft von 1–2 Limetten mischen. Abschmecken. Nach Belieben zusätzlichen Limettensaft einrühren. Es sollte jedoch das zarte Aroma der Melonen nicht übertüncht werden. Hier ist Ihr feiner Gaumen gefragt.

In einem flachen Behälter gefrieren, dabei immer wieder mit einer Gabel Eissplitter abschaben. In kleinen gekühlten Gläsern ohne weitere Beigaben servieren.

Trifles mit Bratapfel, Brombeeren & Whiskey

Kein Pudding dabei, ich weiß, doch diese kleinen Köstlichkeiten dürfen in meinem Buch Trifles genannt werden. Wer mag, kann allerdings eine Schicht Pudding hinzufügen. Ein gutes, frisches Fertigprodukt ist in Ordnung. Für eine große Schüssel Trifle die Mengen verdoppeln.

Für 4 Personen

500 g aromatische, säuerliche Kochäpfel
(z. B. Bramley), geschält, geviertelt und
entkernt
50 g weicher, hellbrauner Zucker, alternativ
heller Vollrohrzucker
ca. 36 Brombeeren
70 g Kristallzucker

125 ml Apfelsaft
4 EL Whiskey, oder nach Geschmack
250 g Crème double, alternativ
je 125 g Mascarpone und Sahne
16 Löffelbiskuits
25 g Haselnusskerne, halbiert und geröstet
(siehe Seite 281)

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Äpfel nebeneinander in eine feuerfeste Form schichten, mit 35 g braunem Zucker bestreuen und 30 Minuten völlig weich garen. Die Äpfel werden aufplatzen und matschig aussehen, doch das ist in Ordnung. Die Äpfel samt Saft in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Abkühlen lassen.

Einige Brombeeren zum Dekorieren beiseitelegen, den Rest mit 20 g Kristallzucker mischen. Den Apfelsaft mit 50 g Zucker aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Abkühlen lassen, dann 2 EL Whiskey einrühren. Die Crème double aufschlagen. Mit restlichem braunem Zucker und 2 EL Whiskey verrühren. Gläser oder Schüsseln bereitstellen.

Die Löffelbiskuits halbieren. Die Hälfte davon im Apfelsirup einweichen, bis sie sehr feucht sind, doch nicht zerfallen. In die Gläser legen. Eine Schicht Apfelpüree und etwas Crème double darauf verteilen. Die restlichen Löffelbiskuits in den Sirup tunken und darüberlegen.

Die mit Zucker gemischten Brombeeren auf die Gläser verteilen und etwas Apfelsirup darauflöffeln. Die Gläser schwenken, damit der Sirup in die unteren Schichten gelangt. Mit Crème double, Haselnüssen und zur Seite gelegten Brombeeren garnieren.

Bratäpfel mit Orangenmarmelade & Southern Comfort

Wenn Sie finden, Southern Comfort schmeckt nach Hustensaft (oder zu sehr nach Pubertät), verwenden Sie stattdessen Whiskey, Bourbon, Calvados oder Cointreau. Jeder mag Bratäpfel, doch sie benötigen ein wenig Aufputz, um sie zu etwas Besonderem zu machen.

Für 8 Personen

FÜR DIE ÄPFEL

130 g Sultaninen oder Rosinen
 300 ml Orangensaft
 abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
 8 Tafeläpfel, vorzugsweise mit Stängel
 75 g Haselnuss- oder Walnusskerne, grob
 gehackt und leicht geröstet (siehe Seite 281)
 150 g weicher, hellbrauner Zucker, alternativ
 heller Vollrohrzucker

FÜR DIE ORANGENMARMELADENCREME

300 g Crème double, alternativ
 je 150 g Mascarpone und Sahne
 125 g Orangenmarmelade, nicht zu fest
 Puderzucker nach Geschmack
 1 ½ EL Southern Comfort, oder nach
 Geschmack

Die Sultaninen in der Hälfte des Orangensaftes aufkochen. Bei reduzierter Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, Orangenschale einrühren und 30 Minuten quellen lassen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Von den Äpfeln Deckel mit etwa 5 cm Durchmesser abschneiden. Das Kerngehäuse und etwas vom Fruchtfleisch rundum entfernen, um Platz für die Füllung zu schaffen. Die Äpfel in eine feuerfeste Form stellen. Sultaninen mit Nüssen und braunem Zucker mischen und die Äpfel damit füllen, den Rest in der Form verteilen. Die Deckel wieder auf die Äpfel setzen. Den restlichen Orangensaft zugießen und die Äpfel 30–40 Minuten backen, oder bis sie weich sind. Gelegentlich mit Saft begießen und gut beobachten (sie geraten recht plötzlich an einen Punkt, an dem sie platzen).

Die Crème double aufschlagen, bis sie knapp die Form behält. Die Orangenmarmelade und etwas Puderzucker einrühren (es wird nicht viel nötig sein). Southern Comfort oder den Alkohol Ihrer Wahl hineinträufeln. Die Äpfel warm mit dem Garsud und der Sahnecreme servieren.

Früchte aus dem Ofen mit beschwipster Orangensahne

So einfach. Verwenden Sie möglichst Orangenmarmelade mit feinen Schalenstreifen. Wichtig ist, dass Birnen und Pflaumen leicht unreif sind, sonst zerkochen sie, bevor die Äpfel weich werden.

Für 6 Personen

FÜR DIE FRÜCHTE

2 lange, schmale Birnen (z. B. Conference),
leicht unreif
frisch gepresster Saft von 2 Zitronen
2 Äpfel
6 leicht unreife Pflaumen, halbiert und entsteint
abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
125 g Orangenmarmelade

1 ½ EL Zuckerrübensirup
2 EL Sherry oder Whiskey

FÜR DIE SAHNE

200 g Sahne
abgeriebene Schale von ½ Bio-Orange
1 EL weicher, dunkelbrauner Zucker, alternativ
dunkler Vollrohrzucker
Cointreau, nach Geschmack

Den Backofen auf 190 °C vorheizen.

Die Birnen längs sechsteln und entkernen. Schälen ist nicht nötig. Die Birnen in eine große, feuerfeste Form legen, in der alle Fruchtstücke in einer Lage Platz finden (oder auf ein tiefes Backblech legen und später in einer Schale servieren). Sofort mit Zitronensaft beträufeln. Die Äpfel sechsteln, Kerngehäuse entfernen, dann zu den Birnen legen. Pflaumen und Orangenschale hinzufügen. Die Früchte mit den Händen gut mit dem Zitronensaft vermischen.

Die Marmelade mit Sirup und Alkohol glatt rühren, dabei die Marmelade mit dem Rücken eines Löffels zerdrücken. Die Früchte damit beträufeln und 40 Minuten backen, oder bis sie weich und leicht karamellisiert sind. Dabei gelegentlich mit dem Saft bestreichen.

Die Sahne schlagen, bis sie fest zu werden beginnt. Orangenschale und Zucker unterrühren, bis die Sahne steif ist. Nach und nach etwas Cointreau einträufeln. Die Früchte warm oder bei Raumtemperatur servieren. Die Sahne extra reichen.





St. Clement's Posset mit Rosmarin & Brombeeren

Posset ist ein wundervolles traditionelles Dessert, das einem Kinderreim über die Kirchenglocken von London entsprungen scheint: »Oranges and lemons« say the bells of St. Clement's«, lautet der bekannte erste Vers. Einfach Sahne erhitzen, Zitrusfruchtsaft einrühren und abkühlen lassen ... schon hat man ein seidig cremiges Dessert. Man kann es mit beliebigen Früchten belegen – Blaubeeren, Himbeeren, gedünstetem Rhabarber (genau genommen ein Gemüse) –, solange sie säuerlich sind.

Für 6 Personen

500 g Crème double, alternativ je 250 g Mascarpone und Sahne

1 Zweig Rosmarin

150 g Feinkristallzucker

frisch gepresster Saft von 1 Zitrone und ½ Orange

frische Brombeeren zum Servieren

Crème double, Rosmarin und Zucker in einem Topf mit dickem Boden unter gelegentlichem Rühren langsam aufkochen. Vom Herd nehmen und 30 Minuten ziehen lassen.

Den Rosmarin entfernen, die Crème erneut aufkochen und bei mittlerer Hitze 3 Minuten köcheln. Sie müssen wie ein Falke darauf aufpassen, dass es nicht überkocht. Den Saft der Zitrusfrüchte einrühren.

Noch warm auf Gläser oder Dessertschüsseln verteilen und abkühlen lassen, danach abgedeckt 3 Stunden kühl stellen, damit das Posset fest wird.

Kurz vor dem Servieren mit Brombeeren belegen.

Mühelose Desserts

Ich liebe es, Desserts zu planen und zuzubereiten, doch ich mache selten etwas sehr Kompliziertes. Das liegt weniger an Zeitmangel als an der Tatsache, dass einfache Desserts zu den Besten gehören, vor allem wenn es gute Früchte gibt. Keine der folgenden süßen Nachspeisen ist im Entferntesten aufwendig.

Fraises mam goz

Ein bretonisches Erdbeerdessert. Je 150 ml Rotwein und Wasser mit 100 g Zucker unter gelegentlichem Rühren 7 Minuten kochen. Abkühlen lassen, Orangenblütenwasser nach Geschmack einrühren. Über entkelchte, halbierte Erdbeeren gießen und 1 Stunde ziehen lassen.

Mel y Mató

Eine katalonische Art, Trockenfrüchte zu servieren: milder, cremiger Ziegenkäse, Trockenfrüchte, geröstete Mandeln oder Haselnüsse, einige Tropfen Thymianhonig, dazu ein Glas gekühlter Muskateller.

Beeren, Meringue & Curdcream

Geschlagene Sahne mit Orangen- oder Zitronencurd sowie dem Fruchtfleisch einiger Passionsfrüchte mischen. Die Creme auf großen gekauften Meringues verteilen. Mit gemischten Beeren bestreuen.



Crème aus geschmorten Bananen & Rum

In einer feuerfesten Form 5 sehr reife Bananen mit frisch gepresstem Saft und abgeriebener Schale von 2 Bio-Limetten, reichlich weichem, dunkelbraunem Zucker und einem kräftigen Schuss Rum bei mittlerer Hitze etwa 1 Stunde backen. Abkühlen lassen, pürieren, mit geschlagener Crème double und etwas griechischem Joghurt mischen. Nach Geschmack mehr Rum oder Zucker hinzufügen. Vor dem Servieren kühlen.

Ofenpfirsiche mit Amaretto

Reife, halbierte und entsteinte Pfirsiche mit Vollrohrzucker und Amaretto im heißen Backofen 30 Minuten garen, oder bis sie sich beim Anstechen mit einem scharfen Messer weich anfühlen. Geschlagene Sahne mit einem kräftigen Schuss Amaretto mischen und über die Pfirsiche verteilen. Mit zerkrümelten Amaretti bestreuen.

Weißer Nektarinen & Muskateller

Wenn Sie vollreife weiße Nektarinen bekommen können, gibt es nichts Besseres. Die Nektarinen halbieren und entsteinen. Auf einem Teller mit weißen Johannisbeeren (sie sehen wie leuchtende Perlen aus) servieren, dazu ein Glas sehr kalten Muscat de Beaumes de Venise.

Brombeeren & Crème de cassis

Brombeeren – Sie können auch Johannisbeeren darunter mischen – mit Kristallzucker mischen. Einige Esslöffel Crème de cassis sanft einrühren. Mit einem Hügel aus Ricotta, Crème fraîche oder Vanilleeiscreme servieren.

Gegrillte Aprikosen & Honig

Reife Aprikosen halbieren und entsteinen. In eine feuerfeste Form schichten und mit Honig beträufeln. Auf dem heißen Grill oder im Ofen erhitzen, bis sie Blasen bilden (nicht zu lange). Mit Crème fraîche und gehackten Pistazien servieren.

Pfirsich Melba

Im Mixer 200 g Himbeeren mit 30 g Puderzucker pürieren. Durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen. Vollreife – oder pochierte (siehe Seite 296) – Pfirsiche mit Himbeersauce und Vanilleeiscreme in hohe Gläser schichten.

Himbeer-Schoko-Eisbecher

Hohe Gläser schichtweise mit Vanilleeiskugeln, zerkrümelten Brownies mit weichem Kern, Himbeeren und obiger Himbeersauce befüllen. Mit weich aufgeschlagener Sahne abschließen. Für eine beschwipste Version etwas Himbeerlikör in die Sauce rühren.

Himbeer-Whiskey-Trifle

Zwei Scheiben Biskuit mit Himbeermarmelade bestreichen und in Suppenteller legen. Whiskey mit etwas Zucker mischen und den Biskuit damit beträufeln. Gute, dickflüssige Vanillesauce darübergießen und Himbeeren darauflegen. Mit gesüßter Schlagsahne abschließen.

Schokoladentafeln

Gute weiße oder dunkle Schokolade schmelzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech gießen. Weiße Schokolade mit gefriergetrockneten Himbeeren, Mandeln, Pistazien und getrockneten Rosenblättern belegen. Zu dunkler Schokolade passen geröstete Haselnüsse, gehackte Trockenaprikosen und kandierte Orangen, oder aber getrocknete Sauerkirschen und Walnüsse.





ANDERE
SÜSSE
SACHEN

Sgroppino

Ich weiß, ich weiß, kaum ein Rezept und manche meinen obnehin, es sei eher ein Cocktail als ein Dessert. Wie auch immer Sie es einordnen, es ist ein großartiger Abschluss für ein Menü. Sgroppino ist eine venezianische Erfindung. Ordnungsgemäß sollte er geschüttelt als Schaum serviert werden, doch ich finde es hübsch, wenn das Sorbet im Glas schwimmt. Außerdem schmilzt das Sorbet obnehin rasch und erzeugt von selbst einen Schaum. Die klassische Version mit Zitronensorbet ist immer noch sehr beliebt, doch sogar in Venedig serviert man inzwischen auch andere Aromen. Pfirsich- oder Himbeersorbet sind gut. Mir ist auch die eine oder andere frische Himbeere als Einlage untergekommen.

Für 6 Personen

- 6 Kugeln sehr gutes Zitronensorbet
- 6 Gläser gekühlter Prosecco, nur halb gefüllt
- 6 EL Wodka

Das Sorbet vorsichtig in die Gläser gleiten lassen, da der Prosecco aufschäumt. (Wenn er sich beruhigt hat, können Sie mit Prosecco aufgießen.) Den Wodka hinzufügen und servieren.





Zitronenkuchen mit Lavendel

Getrockneter Speiselavendel ist bei guten Gewürzhändlern und in Apotheken erhältlich. Ein Rezept für eine Glasur finden Sie auf Seite 327.

Für 8 Personen

Butter für die Form

300 g Kristallzucker

¾ EL getrocknete Lavendelblüten

175 g Weizenmehl

½ TL Backpulver

½ TL Natron

¼ TL Salz

2 große Eier, leicht verquirlt

250 g griechischer Joghurt

125 ml mildes Olivenöl

abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone, plus 1 EL frisch gepresster Zitronensaft

Puderzucker zum Bestäuben

frische Lavendelzweige zum Servieren

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Backform (20 cm Ø, 6 cm Höhe) einbuttern. Den Boden mit Backpapier auslegen.

Kristallzucker mit Lavendel im Zerkleinerer pulverisieren. Mehl mit Backpulver, Natron und Salz in eine Schüssel sieben und mit dem Lavendelzucker mischen. In die Mitte eine Mulde drücken. Eier, Joghurt und Öl in einem Schnabelgefäß mischen. Nach und nach in die Vertiefung gießen und mit der Mehlmischung vermengen. Zitronenschale und -saft kurz einrühren.

Die Masse in der Backform 45–50 Minuten backen, oder bis der Kuchen sich von den Seitenwänden löst und ein in die Mitte gestochener Spieß sich sauber wieder herausziehen lässt. Den Kuchen stürzen, das Backpapier abziehen. Auf einem Gitterrost abkühlen lassen. Kurz vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen und mit Lavendelzweigen dekorieren.

Bitterer Schokokuchen ohne Mehl mit Kaffeecreme

Ich habe von diesem Kuchen über die Jahre so viele Versionen gebacken, dass ich ihn nun im Schlaf machen könnte. Er ist das kleine Schwarze der Desserts: elegant und zeitlos. Machen Sie ihn ein paarmal, es wird immer einfacher. Sie können die Kaffeecreme durch Orangenmarmeladecreme (siehe Seite 305) ersetzen, oder einfach durch Beeren und Sahne, oder auch durch heiße Kirschen mit Grappa (siehe Seite 294).

Für 8 Personen

FÜR DEN KUCHEN

300 g gute Zartbitterschokolade
(70 % Kakaoanteil), in Stücke gebrochen
160 g Butter, plus mehr für die Form
150 g Feinkristallzucker
5 große Eier, getrennt
40 g gemahlene Mandeln
Puderzucker zum Bestäuben

FÜR DIE CREME

300 g Crème double, alternativ
je 150 g Mascarpone und Sahne
½ EL Instantkaffee, in ½ EL kochendem Wasser
aufgelöst
2 EL Whiskey, oder nach Geschmack
3 EL Puderzucker, oder nach Geschmack

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Springform (20 cm Ø) einfetten.

Schokolade, Butter und Zucker im Wasserbad unter gelegentlichem Rühren schmelzen. Die Masse herausnehmen und etwa 4 Minuten abkühlen lassen. Die Eigelbe einzeln einrühren.

Das Eiweiß halbfest schlagen. Die Mandeln und die Hälfte des Eischnees unter die Schokomasse heben. Dann den restlichen Schnee unterheben.

Die Masse in die Form füllen und 35 Minuten backen. Völlig abkühlen lassen. Vorsichtig Ring und Boden der Backform entfernen. Den Kuchen auf einen Servierteller gleiten lassen (er wird dabei zusammenfallen und Risse bekommen). Die Crème double halbfest aufschlagen. Kaffee und Whiskey in dünnem Strahl einrühren, dann den Puderzucker untermengen. Süße und Alkoholaroma abschmecken. Den Kuchen mit Puderzucker bestäuben und mit der Creme servieren.





Roopas Kheer mit duftenden Früchten

Ich kann einfach kein Buch schreiben, ohne ein paar Rezepte meiner Freundin Roopa Gulati darin aufzunehmen, so sehr liebe ich ihr Essen. Sie brachte dieses Dessert, eine Art indischer Milchreis, einmal mit zu mir, doch wir plauderten so viel, dass wir nicht dazu kamen, es zu essen. Sie ließ es bei mir im Kühlschrank. Ich gestehe, ich aß es den Rest der Woche zum Frühstück (maßlos, ich weiß). Der Reis soll dick, jedoch nicht pampig sein.

Für 8 Personen

FÜR DEN KHEER

1 großzügige Prise Safranfäden
10 Kardamomkapseln
1,4 l Vollmilch, plus mehr bei Bedarf
240 g Basmatireis
80 g Pistazien, geschält, plus mehr zum Servieren
100 g Feinkristallzucker, plus mehr bei Bedarf
½–1 EL gutes Rosenwasser
50 g dicke Crème double, alternativ Mascarpone

FÜR DIE FRÜCHTE

180 g Feinkristallzucker
2 breite Streifen Bio-Orangenschale
150 g Rosinen, oder eine Trockenfruchtmischung
aus Rosinen, Äpfeln, Sauerkirschen und
Aprikosen
frisch gepresster Saft von ½ Zitrone oder
1 Limette
1 TL Rosenwasser, oder mehr nach Geschmack

Den Safran mit 3 EL kochendem Wasser übergießen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Die Kardamomkapseln aufbrechen und mit der Milch in einem schweren Topf zum Kochen bringen. Den Reis einrühren und bei reduzierter Hitze 30–40 Minuten simmern, bis er weich und dick wird, dabei häufig umrühren. Bei Bedarf zusätzliche Milch einrühren.

Die Pistazien fein hacken oder kurz im Zerkleinerer mixen. Den Zucker im Reis auflösen. Nüsse und Safran mitsamt Einweichwasser einrühren. Auskühlen lassen, danach kühl stellen. Die Masse dickt dabei weiter an. Ist sie bereits sehr fest, noch etwas Milch einrühren und, bei Bedarf, zusätzlich Zucker. Den gekühlten Reis mit Rosenwasser – tropfenweise, falls es kräftig schmeckt – und Crème double mischen.

Für die Trockenfrüchte 200 ml Wasser mit Kristallzucker und Orangenschale unter Rühren aufkochen. Vom Herd nehmen, die Früchte hinzufügen und im Sirup abkühlen lassen. In die erkaltete Mischung Zitronensaft und (sparsam) Rosenwasser einrühren.

Den indischen Milchreis in kleinen Schüsseln mit Pistazien bestreut servieren. Die Früchte getrennt reichen.

Espressokuchen mit brauner Butter & Kaffeeglasur

Er ist weniger fluffig als gewöhnlicher Kaffeekuchen, da er mit geschmolzener Butter zubereitet wird. Ich verwende hier Kaffee-Extrakt von Nielsen-Massey. Sie können auch Camp Coffee nehmen.

Für 10 Personen

FÜR DEN KUCHEN

220 g Butter, plus mehr für die Form
200 ml starker Kaffee, vorzugsweise Espresso
150 g weicher, hellbrauner Zucker, alternativ heller Vollrohrzucker
220 g Zuckerrübensirup
2 TL Kaffee-Extrakt
2 große Eier, leicht verquirlt
240 g Weizenmehl
100 g braunes Malzmehl, alternativ Vollkornmehl

1 Prise Salz
1 TL Natron
75 g Walnusskerne, grob gehackt

FÜR DIE GLASUR

2 EL Instant-Espressopulver
100 g Butter
200 g Puderzucker, gesiebt
2 EL geröstete und gehackte Walnusskerne
(siehe Seite 112)

Den Backofen auf 170 °C vorheizen. Eine Backform (23 × 12,5 × 7 cm) buttern und den Boden mit Backpapier auslegen. Kaffee, Butter, Zucker und Sirup in einer Kasserolle erwärmen, jedoch nicht kochen. Umrühren, um den Zucker aufzulösen, dann abkühlen lassen. Kaffee-Extrakt und Eier einschlagen.

Beide Mehlsorten mit Salz und Natron in eine Schüssel sieben. Die Kleie aus dem Sieb hinzufügen und die Walnüsse unterrühren. In die Mitte eine Mulde drücken. Nach und nach die Kaffeemischung hineingießen und mit dem Mehl vermengen. In die Form füllen und 75 Minuten backen, bis ein in die Mitte gestochener Spieß sich sauber wieder herausziehen lässt. In der Form 10 Minuten abkühlen lassen, dann auf einen Gitterrost stürzen, das Papier abziehen und den Kuchen wieder auf die richtige Seite drehen. Abkühlen lassen.

Den Instant-Espresso in 2 EL kochendem Wasser auflösen. Abkühlen lassen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, die Hitze erhöhen und braten, bis sie gerade braun und nussig wird, dann sofort abkühlen lassen. Butter und Puderzucker vermischen. Den Espresso portionsweise einarbeiten. Zugedeckt zum Erstarren kühl stellen.

Die Glasur mit einem Palettenmesser auf dem Kuchen verstreichen. Es ist ein Teekuchen, verspielte Schnörkel sind daher unpassend, doch geröstete Walnüsse dürfen drauf.

Kuchen mit Zitrone & Ricotta

Sehr saftig durch den Ricotta, der jedoch auch für die kurze Haltbarkeit verantwortlich ist. Am besten noch am selben Tag aufessen. Der perfekte Kuchen, um den Frühling willkommen zu heißen.

Für 8 Personen

170 g Butter, plus mehr für die Form
 170 g Vollrohrzucker
 abgeriebene Schale von 4 Bio-Zitronen, plus frisch gepresster Saft von 3 Zitronen
 3 große Eier, getrennt, Eigelbe leicht verquirlt
 250 g frischer Ricotta (möglichst kein haltbar gemachtes Produkt), in einem Sieb abgetropft
 100 g Weizenmehl, gesiebt
 2 leicht gehäufte TL Backpulver
 25 g Mandeln, möglichst frisch gemahlen
 Puderzucker zum Bestäuben
 gemischte Beeren, Crème fraîche oder Schlagsahne zum Servieren

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Springform (20 cm Ø) ausbuttern.

Butter und Zucker hell und schaumig schlagen. Die Zitronenschale einrühren, dann die Eigelbe einzeln gut einarbeiten. Abgetropften Ricotta und Zitronensaft einrühren.

Das Eiweiß halbfest aufschlagen. Mehl, Backpulver und Mandeln mischen und mit der Buttermasse verrühren. Zwei große Löffel Eischnee einrühren, dann den Rest sanft unterheben. In die Springform füllen und 45–50 Minuten backen, bis ein in die Mitte gestochener Spieß sich sauber wieder herausziehen lässt. Der Ricotta macht den Kuchen sehr saftig, die Textur ist daher nicht wie bei einem üblichen Sandkuchen.

Den Ring der Springform vorsichtig entfernen und den Kuchen abkühlen lassen. Er ist wunderbar, wenn er noch ein wenig warm ist, schmeckt aber auch kalt. Mit Puderzucker bestäuben. Mit Beeren und Crème fraîche oder Schlagsahne servieren.

Brotauflauf mit Rosinen, Zitrone & Marsala

Brotpudding – und unzählige Variationen davon – steht für mich seit 20 Jahren ganz oben auf der Liste der Desserts. Dieser hat sizilianische Anklänge. Machen Sie ihn zwei Mal und Sie beherrschen ihn mit links – und können ihn nach Belieben abwandeln. Unveränderlich sind die Mengen an Milch, Crème double, Eiern, Zucker, Butter und Brot. Einfach in den Ofen schieben, sobald die Gäste eintreffen.

Für 6 Personen

100 g Rosinen	150 g Feinkristallzucker
100 ml Marsala, plus mehr bei Bedarf	1 Prise Salz
300 ml Vollmilch	3 große Eier, plus 1 Eigelb
300 g Crème double, alternativ je 150 g Mascarpone und Sahne	½ TL Vanilleextrakt
2 breite Streifen Bio-Zitronenschale, plus abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone	ca. 250 g süßes Hefengebäck in Scheiben
	50 g Butter
	Puderzucker zum Bestäuben

Rosinen mit Marsala bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen. Vom Herd nehmen und 30 Minuten quellen lassen.

Milch, Crème double, Zitronenschalenstreifen, 100 g vom Zucker und Salz in einem Topf mit schwerem Boden aufkochen, dann vom Herd nehmen. Eier, Eigelb und restlichen Zucker aufschlagen. Die heiße Milch unter stetem Rühren in dünnem Strahl einarbeiten, dann die Vanille einrühren.

Die Gebäckscheiben mit Butter bestreichen. Mit der Butterseite nach oben in eine feuerfeste Form schichten. Jede Lage mit geriebener Zitronenschale, Rosinen und Marsala versehen. (Sollte der Marsala vorzeitig aufgebraucht sein, etwas mehr aus der Flasche daraufträufeln.) Mit Brot abschließen. Die Creme durch ein Sieb darübergießen. Die Masse 30 Minuten ziehen lassen (der Auflauf wird dadurch lockerer). Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Form in ein tiefes Blech stellen. Kochendes Wasser bis zur halben Höhe der Backform in das Blech gießen. Den Auflauf 40–45 Minuten backen, oder bis er goldbraun und knapp gestockt ist (zur Probe mit dem Finger in die Mitte drücken). Leicht abkühlen lassen. Der Auflauf stockt ein wenig nach. Mit Puderzucker bestäuben und mit Crème fraîche oder Schlagsahne servieren.





Himbeer-Joghurt-Kuchen

Ich aß einen wunderbaren Himbeer-Joghurt-Kuchen in The Field Kitchen, einem Café in Nettlebed in der Nähe von Henley. Er ging mir einfach nicht mehr aus dem Kopf. Hier ist meine Version dieses Kuchens. Wegen der Himbeeren in der Glasur muss er an dem Tag, an dem er gebacken wird, aufgegessen werden.

Für 10–12 Personen

FÜR DEN KUCHEN

125 g Butter, plus mehr für die Form
225 g Feinkristallzucker
abgeriebene Schale von 2 Bio-Zitronen
½ TL Vanilleextrakt
2 große, zimmerwarme Eier, leicht verquirlt
300 g Weizenmehl, gesiebt
2 TL Backpulver

120 g Joghurt
200 g Himbeeren

FÜR DIE GLASUR

150 g Puderzucker, gesiebt
2 EL frisch gepresster Zitronensaft
ca. 10 Himbeeren

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Kastenform (22 × 12 × 7 cm) buttern. Den Boden mit Backpapier auslegen. Die Butter mit Zucker hell und schaumig rühren. Zitronenschale und Vanille hinzufügen. Die Eier langsam unter stetem Schlagen gut einarbeiten. Vom Mehl 2 EL in eine Schale abnehmen, um damit später die Himbeeren zu überziehen. Das restliche Mehl mit Backpulver mischen. Abwechselnd mit dem Joghurt unter die Buttermasse heben.

Die Himbeeren im aufbewahrten Mehl wälzen. Ein Drittel des Teiges in die Backform füllen und die Hälfte der Himbeeren gleichmäßig daraufstreuen. Ein weiteres Drittel Teig darübergießen und die restlichen Himbeeren hineingeben. Mit dem restlichen Teig abschließen und 75 Minuten backen, bis ein in die Mitte gestochener Spieß sich sauber wieder herausziehen lässt. Wird die Oberfläche während des Backens zu dunkel, locker mit Alufolie bedecken. Den fertigen Kuchen in der Form 10 Minuten stehen lassen. Dann herausnehmen, das Backpapier entfernen und den Kuchen auf einem Gitterrost abkühlen lassen.

Den Puderzucker mit Zitronensaft glatt rühren. Zwei Drittel der Glasur über den Kuchen gießen. Die Himbeeren teilweise zerdrücken. Mit der restlichen Glasur nur so weit vermischen, dass Farbflecken entstehen, und über den Kuchen gießen. Die Glasur wird nicht ganz fest, sollte jedoch vor dem Servieren ein wenig antrocknen dürfen.

Türkische Mokka-Schälchen

Die meisten türkischen Desserts basieren auf Früchten oder Teig. Doch bei meinem letzten Aufenthalt aß ich eine gewürzte Schokoladenmousse. Ich beschloss, diese Aromen mit türkischem Kaffee zu kombinieren. Es ist einfach zu machen und erfordert kein Herumbasteln in letzter Minute. Wichtig ist, die Schälchen mit Frischhaltefolie zu bedecken, damit sie im Kühlschrank keine fremden Aromen aufnehmen.

Für 6 Personen

250 ml Vollmilch
 250 g Crème double, alternativ je 125 g Mascarpone und Sahne
 gemahlene Samen von 5 Kardamomkapseln
 ½ Zimtstange
 4 EL weicher, dunkelbrauner Zucker, alternativ dunkler Vollrohrzucker
 2 EL Maisstärke
 4 ½ TL Instant-Espressopulver
 200 g gute Zartbitterschokolade (70 % Kakaoanteil), in Stücke gebrochen
 25 g Butter
 1 TL Vanilleextrakt
 200 g Sahne
 2 EL Puderzucker, oder nach Geschmack
 schokolierte Kaffeebohnen zum Servieren

Milch und Crème double mit Kardamom und Zimt aufkochen. Vom Herd nehmen und 30 Minuten ziehen lassen, damit die Milch die Aromen annimmt, anschließend abseihen.

Zucker, Stärke und Kaffeepulver in einer Kasserolle mischen. Die Gewürzmilch nach und nach mit einem Schneebesen klumpenfrei einrühren. Bei mittlerer Hitze unter stetem Rühren aufkochen. Vom Herd nehmen. Schokolade, Butter und Vanille einschlagen, bis die Masse glatt und die Schokolade geschmolzen ist. Auf 6 kleine Schälchen oder Kaffeetassen verteilen. Mit Frischhaltefolie bedeckt mindestens 2 Stunden kühlen, damit die Masse fest wird.

Die Sahne aufschlagen, den Puderzucker einrühren und die Schälchen mit der Sahne dekorieren. Mit schokolierten Kaffeebohnen bestreut servieren.

