

Natürlich Jamie



Meine Frühlings-,
Sommer-, Herbst- und
Winter-Rezepte

Natürlich Jamie

**Meine Frühlings-, Sommer-,
Herbst- und Winter-Rezepte**



Jamie Oliver

Fotos von David Loftus

Illustrationen von The Plant



Dorling Kindersley



Steve Irwin

1962–2006

gewidmet

Seine Leidenschaft fürs Leben und
seine Fähigkeit, mit Menschen jeden Alters
und aus aller Welt zu kommunizieren,
haben mich tief beeindruckt.

Er hat uns allen beigebracht, diesen
wunderbaren Planeten, auf dem wir
leben, wertzuschätzen!

Meine Liebe und mein Mitgefühl gehören
seiner Familie und seinen Freunden.





DORLING KINDERSLEY
London, New York, Melbourne, München und Delhi

Für die deutsche Ausgabe
Programmleitung: Monika Schlitzer
Projektbetreuung: Nicola Aschenbrenner
Herstellungsleitung: Dorothee Whittaker
Herstellung: Anna Strommer

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Titel der englischen Originalausgabe: JAMIE AT HOME

Die Originalausgabe erschien 2007 in Großbritannien bei Michael Joseph, Penguin Group, London

© Jamie Oliver, 2007

Fotografien © David Loftus, 2007/ www.davidloftus.com; Illustrationen © The Plant, 2007/ www.theplant.co.uk;
Batteriehühner Foto S. 41 © PA Photos; Lamm Foto S. 55 © Jake Eastham/ Alamy;
Pilze Fotos S. 295 © Adrian Ogden bei Gourmet Woodland Mushrooms

The moral right of the author has been asserted

Alle Rechte vorbehalten. Jegliche – auch auszugsweise – Verwertung, Wiedergabe, Vervielfältigung
oder Speicherung, ob elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie oder Aufzeichnung bedarf der vorherigen schriftlichen
Genehmigung durch die Copyright-Inhaber und den Verlag.

© der deutschsprachigen Ausgabe by Dorling Kindersley Verlag GmbH, München, 2007
Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Übersetzung: Helmut Ertl und Angelika Feilhauer; Lektorat: Anja Ashauer-Schupp
Fachliche Beratung (Pflanzensorten und Bezugsquellen) Elisabeth Bobinger

ISBN 978-3-8310-1102-5

Gesetzt in der Clarendon

Printed in Italy by Graphicom

Colour Reproduction: Altimage Ltd

Gedruckt auf Shiro Bright White

Besuchen Sie uns im Internet
www.dk.com

Mehr über Jamie Oliver unter
www.jamieoliver.com/jamieathome

Von Jamie Oliver gibt es außerdem:

Kochen mit Jamie Oliver, Kochen für Freunde, Genial Kochen mit Jamie Oliver,
Jamie's Kitchen, Essen ist fertig!, Genial italienisch, Besser kochen mit Jamie

Inhalt

Zeit zum Plaudern	6
Frühling: Spargel / Eier / Lamm / Rhabarber	10
Sommer: Grillen / Kohl und Rüben / Möhren und Rote Beten / Stangenbohnen / Zucchini Zwiebeln / Erbsen und Dicke Bohnen / Pizza Kartoffeln / Erdbeeren / Sommersalate / Tomaten	72
Herbst: Chili- und Paprikaschoten / Federwild / Haarwild / Pilze / Baumobst Eingelegtes & Eingemachtes	244
Winter: Lauch / Pies und Tartes / Kürbis Wintersalate / Wintergemüse	326
Nützliche Infos: Meine Lieblingssorten/ Adressen / Weitere Websites	392
Danke	396
Register	398



Zeit zum Plaudern

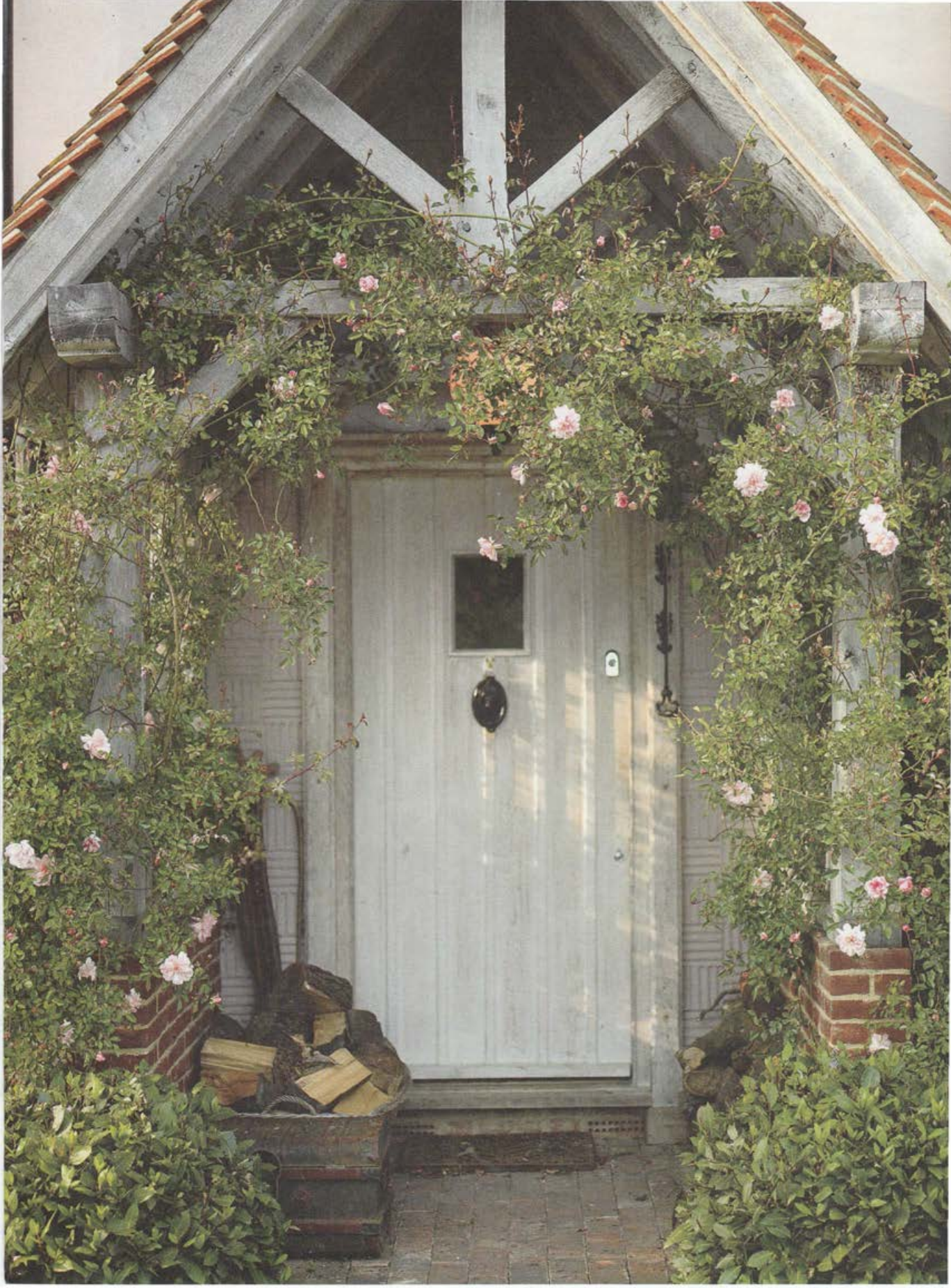
Ich glaube, es ist an der Zeit, reinen Tisch zu machen. Denn früher oder später steht es sowieso in allen Zeitungen, also erzähle ich es Ihnen lieber gleich. Es ist nämlich so: Meine Frau wirft mir vor, ich hätte ein Verhältnis. Sie erzählt überall, ich würde mich mal hier kurz verdrücken, mal dort für ein Stündchen verschwinden, und wenn ich zurückkäme, mit geröteten Wangen und schmutzigen Knien, sähe ich immer so erfrischt und schuldbewusst aus. Nun werden Sie sagen, ein Kochbuch ist wohl kaum der richtige Ort für eine reumütige Beichte, doch bevor Sie voreilige Schlüsse ziehen: Es ist nicht so, wie Sie denken! Ich kann alles erklären!

Was also ist passiert? Nichts, ich habe mich nur in meinen Garten verliebt, vor allem in meine Obst- und Gemüsebeete. Ja gut, ich habe so manche knackige Birne geküsst und sicher auch den einen oder anderen Baum umarmt oder mein Ohr an den Boden gedrückt, um zu lauschen, wie alles wächst und gedeiht. Na und? Ich bin nun mal gerade in der Phase, die ein Mann, der den »Naturburschen« in sich entdeckt, durchmacht. Wenn das so verwerflich ist, bitte, dann sperren Sie mich ein und werfen den Schlüssel weg! Ich schwöre, ich habe keine Affäre, ich bin nur gern bei meinem Gemüse. Und ich verrate Ihnen noch etwas: Dies war das beste Küchenjahr meines Lebens. Die neuen Rezepte haben mir gigantisch viel Spaß gemacht, denn jedes Stück Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten hat mich inspiriert.

Vor drei, vier Jahren bin ich mit meiner Frau und den Kindern zurück nach Essex gezogen, in das Dorf, in dem ich aufwuchs. Wie viele, die versuchen, Job und Familie unter einen Hut zu kriegen, kam ich langsam ins Straucheln. Inzwischen habe ich eine ganz gute Balance gefunden, und ob Sie es glauben oder nicht, das verdanke ich meinem Garten! Ich liebe es, da draußen in den Rabatten herumzuwühlen, es ist unglaublich entspannend. Halten Sie mich ruhig für einen verkappten Hippie, aber auf meinen Garten lasse ich nichts kommen, er hat mir viel Freude bereitet und mich stolz und zufrieden gemacht. Man muss das erlebt haben, wie sich ständig alles verändert – mal hat man Erfolg, mal läuft was schief –, zu lernen, dass jede Pflanze ihre Eigenarten hat, mit denen man unterschiedlich umgehen muss ... eine faszinierende Sache.

Auch meine Einstellung zum Essen, wie es entsteht und was damit verbunden ist, hat sich verändert. Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten, das bedeutet im Sommer mit Freunden und Familie draußen essen oder gemütlich am prasselnden Kaminfeuer die Nase in einen dampfenden Eintopf »quer durch den Gemüsegarten« stecken, aus knackfrischen Zutaten, die man im strömenden Regen eigenhändig geerntet hat. Schon komisch, aber in meiner nun sechszehnjährigen Laufbahn als Koch bin ich nie auf den Gedanken gekommen, in mir könnte ein Gärtner stecken. Ich habe zwar immer großen Wert auf regionale, saisonale und absolut frische Produkte gelegt, aber ich kam nie auf die Idee, sie selbst anzubauen. Ich hatte ja auch keine Ahnung, wie einfach das ist: Ein Tütchen aufreißen, ein paar Samen herausnehmen und ab in die Erde damit!

Alles begann mit ein paar Samen, die ich im Internet bestellt hatte, ohne zu wissen, was ich damit anfangen sollte. Die italienische Pflanzanleitung verstand ich nicht, also steckte ich die Samen einfach in den Boden und hoffte das Beste. Das erste Jahr war Kraut und Rüben, alles wuchs kreuz und quer, viel zu dicht nebeneinander, ich riss Unkraut aus, das keines war ... das absolute Chaos! Ich pflanzte Unmengen,





besetzte jeden Behälter, der mir unter die Finger kam, Taschen für Tomaten, Töpfe, Eimer, Kübel, selbst alte Gummistiefel waren nicht sicher vor mir! Es macht Freude zu sehen, wie es überall sprießt und wächst, und zu wissen, es wartet jede Menge erstklassiges Gemüse, das ganze Jahr lang. Je nachdem, was gerade erntereif aus dem Boden guckte oder am Strauch hing, hat mich das Gärtnern auch ständig zu neuen Rezepten inspiriert.

In den 1970er Jahren lief bei uns im Fernsehen oft »The Good Life«, eine Sitcom über ein Ehepaar – Barbara und Tom –, das ziemlich herumknapste und daher alles selbst anbaute. Margo und Jerry, ihre Nachbarn, lebten dagegen wie die Made im Speck, waren aber nicht gerade das, was man »glücklich« nennt. Ob man sich heute noch mit demselben Paar identifizieren würde wie damals? Ich glaube, in Sachen Luxus sind wir mittlerweile ganz schön verwöhnt, dabei gibt es keinen größeren Reichtum als Erfahrung und Wissen. Und von all den Dingen, die es im Leben zu lernen gibt, gehören die Esskultur und das Kochen für mich zu den wesentlichen.

Dieses Buch hat mir wirklich Spaß gemacht. Es ist natürlich überwiegend ein Kochbuch, unterteilt in Jahreszeiten, damit Sie immer wissen, wann welches Gemüse gerade Saison hat. Jede Jahreszeit besteht wiederum aus einer Reihe von Unterkapiteln mit einer Auswahl leichter und leckerer Rezepte. Am Ende finden Sie jeweils einige Tipps zum Anbau, als Anregung, vielleicht selbst einmal einen Versuch zu starten. Sogar im zwanzigsten Stock eines Hochhauses haben Sie immerhin den Fenstersims. Sie können auch Ihr Garagendach in einen Dachgarten verwandeln oder einige Töpfe im Hinterhof bepflanzen – egal wie und wo Sie wohnen, es lohnt einen Versuch. Schon eine kleine Auswahl Obst und Gemüse inspiriert enorm.

Beginnen Sie am besten mit fünf oder sechs anspruchslosen Sorten, die keine Schereereien machen, dann kann eigentlich nichts schief gehen. Ein super Einstieg sind zum Beispiel Blattsalate. Früher habe ich die Samen immer in einen Pflanzbeutel gestreut, den ich auf das Dach meiner Londoner Wohnung stellte. So hatte ich vier Monate lang frischen Salat, ohne ein einziges Blatt kaufen zu müssen! Oder neue Kartoffeln, frisch ausgebuddelt und gekocht – der absolute Gipfel! Sie können sie in Eimern oder Beuteln ziehen oder direkt in den Boden stecken. Oder Sie versuchen es mit Kräutern. Thymian, Rosmarin, Salbei und Lorbeer sind ganzjährig eine pflegeleichte Sache und bringen gleich so viel mehr Pfiff in den Kochtopf. Oder Sie pflanzen Erdbeeren in Ihre Blumenampeln (mehr darüber im Erdbeer-Kapitel).

Im hinteren Teil des Buches finden Sie eine Liste mit Samen und Pflanzensorten, die sich in meinem Garten bewährt haben. Also egal, ob Sie Salat oder Zucchini, Tomaten oder die guten alten Kartoffeln anbauen möchten, schlagen Sie hinten nach und probieren Sie einfach das eine oder andere aus. Dort finden Sie auch eine Reihe von Bezugsadressen für Samen und Gartenzubehör über das Internet.

Ob Sie nun gleich den Spaten holen oder doch lieber einkaufen gehen, sämtliche Zutaten in diesem Buch sind auf dem Markt oder im gut sortierten Supermarkt erhältlich. Doch sollten Sie tatsächlich einen Versuch wagen oder zumindest damit liebäugeln, hätte ich schon eine Menge erreicht. Ich bin wirklich stolz auf die neuen Rezepte. Auch die Hinweise zum Anbau habe ich der Einfachheit halber rezeptähnlich aufgebaut. Wenn Sie tiefer in die Materie einsteigen wollen, es gibt eine Menge hervorragender Gartenbücher. Und nun hinein ins Vergnügen!



The background of the entire page is a soft-focus photograph of a field of bright yellow flowers, likely dandelions, under a clear blue sky. Several stylized bees are scattered across the image. In the upper left, two small bees fly near each other. Below them, a larger bee is shown in profile, facing left. In the center, two more small bees are flying. In the bottom right corner, a large, detailed bee is shown from a side-on perspective, appearing to fly towards the left. All bees are black with yellow and white stripes.

Frühling

Spargel / Eier / Lamm / Rhabarber

Seit zwei Jahren esse ich nun schon meinen eigenen grünen Spargel und ich bin froh, dass er in meinem Garten wächst. Das tut er allerdings nicht so ganz ohne gutes Zureden, denn Spargelanbau erfordert vor allem eines: Geduld – nicht gerade meine Stärke! Bei den meisten Obst- und Gemüsesorten in diesem Buch trägt die Arbeit schon nach wenigen Monaten Früchte, bei Spargel ist das anders. Die ersten drei Jahre ist er ziemlich knauserig, da die meiste Energie in das weit verzweigte Wurzelwerk fließt und die Pflanze große Mengen Nährstoffe einlagern muss, um die schönen, fleischigen Stangen hervorzubringen. Diese Wartezeit, aber auch der geringe Ertrag und die Tatsache, dass Spargel nicht zur »Fließbandproduktion« taugt, erklären seinen relativ hohen Preis. Seit ich das weiß, haben sich mein Respekt und meine Schwäche für das zarte Edelm Gemüse eher noch verstärkt. Eins ist aber wichtig: Nur wenn man die Stangen so rasch wie möglich nach dem Stechen zubereitet, garantieren sie maximalen Geschmack.

Natürlich muss man Spargel nicht selber ziehen, schließlich bekommt man ihn in guter Qualität an fast jeder Ecke. Doch sollte man sich auf die Spargel-

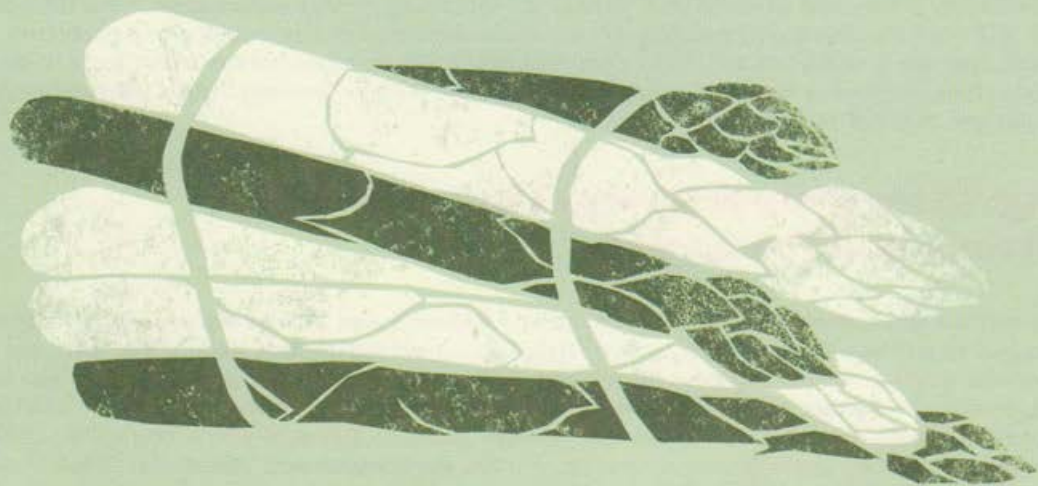
saison beschränken, wenn die frisch geernteten Stangen direkt vom Feld auf dem Markt landen. Spargel, der den halben Erdball umrundet hat, kann auch okay sein, niemals aber nachhaltig in Erinnerung bleiben. Die Auswahl der Spargelsorten ist groß – weiß, violett oder grün, lang und dünn oder dick und fleischig, wild oder »zahn« ...

Spargel ist unglaublich reich an Inhaltsstoffen. Er enthält einen ganzen Cocktail wertvoller Mineralien und Vitamine, darunter große Mengen Folsäure (der Körper kann sie nicht speichern, daher muss sie ständig zugeführt werden. Folsäure erfüllt wichtige Aufgaben im Blut und hilft Fehlbildungen während der Schwangerschaft wie der Spina bifida – dem »offenen Rücken« – vorzubeugen). Spargel wirkt außerdem harntreibend, das heißt, er reinigt die Nieren. Und freuen sich die Nieren, freut sich der Mensch!

Auch wenn selbst gezogener grüner Spargel etwas Arbeit macht, der Lohn und die Freude sind umso größer, wenn die ersten Köpfe aus der Erde linsen. Die reifen Stangen werden einfach an der Basis abgebrochen (so bleibt der harte, holzige Strunk in der Erde). Nur kurz

waschen und schon kann es losgehen – weißer Spargel muss natürlich noch geschält werden. Sie können Spargel dämpfen, kochen oder auch direkt in einer Pastasauce garen, damit nichts von seinem süßlichen Saft verloren geht. Beim Grillen oder Braten tritt sein ungewöhnliches, nussiges Aroma in den Vordergrund – eine echte Entdeckung.

Egal wie Sie Spargel zubereiten, ein Spritzer Zitronensaft und ein Schuss Olivenöl oder ein Butterflöckchen sind alles, was er zu seinem Glück braucht. Dabei hat Spargel noch viele andere Freunde – Eier, knuspriger Speck, Mozzarella, Parmesan und andere krümelige Hartkäse, Chili, Sahne, Seafood, Kräuter wie Minze, Petersilie, Basilikum, Rosmarin und viele mehr ...



Spargel

Dreimal Spargel einfach zubereitet

Das Spargelangebot ist riesig – es gibt weißen, grünen und wilden Spargel, es gibt dicke und dünne Stangen, Winzlinge und Goliaths! Doch den wirklichen Unterschied macht der Geschmack. Hier sind meine drei Lieblingsrezepte für Spargel als Beilage oder Vorspeise.

Für jedes Rezept benötigen Sie 2 große Handvoll oder 800 g gewaschenen und von den holzigen Enden befreiten Spargel, unabhängig von der Sorte. Die Mengen sind für 4 Personen bemessen.

Spargel mit Minze-Zitronen-Butter

Mit einem Sparschäler 5 cm unterhalb der Köpfe ansetzen und die **Spargelstangen** bis zu den Enden sauber abschälen. Zu einem Bund zusammenfassen und mit Küchengarn verschnüren. Jetzt benötigen Sie einen möglichst hohen Topf mit Deckel, in dem die Stangen aufrecht stehend Platz haben. Wasser in den Topf füllen, salzen und zum Kochen bringen. Den Spargel hineinstellen und zugedeckt 5 Minuten kochen. Dann den Herd ausschalten und das Gemüse weitere 10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen 2 kleine Handvoll frische **Minzblätter** im Mörser zu einem Mus pürieren. In einer Pfanne 100 g **Butter** mit etwas **Meersalz** und **frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer** leicht aufschäumen. Die zerriebene Minze und den Saft von 1 großen **Zitrone** in die Butter geben und unterrühren. Sobald die Mischung erneut aufschäumt, vom Herd nehmen. Zur Garprobe ein Stückchen Spargel am Ende einer Stange abschneiden und probieren. Ist es zart, aber noch etwas bissfest, ist der Spargel fertig. Die Stangen herausheben, kurz in einem Durchschlag abtropfen lassen und anrichten. Mit der Minze-Zitronen-Butter übergießen und mit einigen Minzblättern garniert servieren.

Gegrillter grüner Spargel mit Olivenöl, Zitrone und Parmesan

Dies ist eine großartige Kombination. Parmesan, Olivenöl und Zitrone passen einfach umwerfend gut zu grünem Spargel. Eine große Grillpfanne (mit geriffeltem Boden) erhitzen und die geputzten **grünen Spargelstangen** darin ohne Fettzugabe rundherum grillen, bis sie gar sind und ein schönes Muster angenommen haben. Auf vier Tellern anrichten und mit je 1 kräftigen Spritzer **Zitronensaft** und der dreifachen Menge **nativem Olivenöl extra** beträufeln. Etwas **Meersalz** und **frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer** darüberstreuen. Mit einem Stück **Parmesan** inklusive Reibe oder Käsehobel zum Darüberraupeln servieren.

Gedämpfter grüner Spargel mit Vinaigrette

Junger grüner Spargel schmeckt gedämpft einfach wunderbar. Die geputzten **grünen Spargelstangen** in einen Dämpfeinsatz oder Durchschlag legen und diesen auf einen Topf mit sprudelnd kochendem Wasser setzen. Ein Stück Alufolie oder einen Deckel auflegen und den Spargel im Dampf bissfest garen. Je nach Dicke der Stangen dürfte das etwa 5–6 Minuten dauern.

Für die Vinaigrette 1 gehäuften Teelöffel **Dijon-Senf**, 3 Esslöffel **nativem Olivenöl extra** und 1 Esslöffel **Rot- oder Weißweinessig** in einer kleinen Schüssel verrühren. Falls nötig, mit einem kleinen Schuss **Weißwein** oder **Wasser** etwas verdünnen, erneut gut umrühren und mit **Meersalz** und **frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer** abschmecken. Frischer **Kerbel**, falls zur Hand, schmeckt besonders gut zu Spargel, aber **glatte Petersilie**, **Minze** oder **Basilikum** tun es auch. Den Spargel auf vier Teller verteilen, großzügig mit der Vinaigrette überziehen und mit den frischen Kräuterblättchen bestreuen. Schon fertig – fantastisch!





In der Pfanne gegarter grüner Spargel mit Seafood

Egal wie klein oder groß der Geldbeutel, dieses Gericht gelingt mit fast allem, was das Meer zu bieten hat. Besonders lecker ist eine Mischung aus fettreichen und weißfleischigen Fischfilets kombiniert mit Meeresfrüchten wie Muscheln, Garnelen und Kalmaren. Da alles zusammen gegart wird, sollten die Zutaten in etwa gleich große Stücke geschnitten werden. Das Garen können Sie, wie ich es hier mache, in der Pfanne erledigen oder auf dem Grill, und wenn es ganz gesund zugehen soll, ist auch Dämpfen eine Option. Für den letzten Schliff sorgen natives Olivenöl extra, Zitronensaft und Chili-Aromen, die ungemein gut zu Spargel und Fisch passen.

Eine richtig große Bratpfanne oder zwei kleinere Pfannen heiß werden lassen und einen Schuss Olivenöl hineingeben. Die Fischfilets auf der Hautseite mehrmals etwa 1 cm tief eintreten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Haut nach unten in die Pfanne(n) legen. Die Tentakel der Kalmare und die Jakobsmuscheln zugeben. Die Kalmartuben mit einem Messer seitlich aufschlitzen und in die Innenseite rasch ein Karomuster eintreten. Mit der eingeätzten Seite nach unten in die Pfanne legen. Den Spargel hinzufügen und die Pfanne behutsam rütteln. Alles einige Minuten braten, dann wenden und von der anderen Seite garen. Den Thymian einstreuen.

Sie führen die Regie am Herd, also nehmen Sie alles, was Ihnen gar vorkommt, aus der Pfanne und stellen es warm – nicht tatenlos zusehen, wie es verbrennt! Sobald der Fisch eine knusprige Haut hat, die Jakobsmuscheln goldbraun karamellisiert sind und der Kalmar sich aufgekräuselt und ein schönes Grillmuster angenommen hat, die Pfanne vom Herd nehmen. Den Kalmar auf einem Brett grob in Stücke schneiden und zurück in die Pfanne legen. Die Fischfilets auf Tellern anrichten. Die Hälfte der Chilischote, einen guten Schuss natives Olivenöl extra und den Zitronensaft in die Pfanne geben, noch etwas würzen und kurz durchschwenken. Die Meeresfrüchte und den Spargel auf dem Fisch anrichten. Den restlichen Chili und das Fenchelgrün darüberstreuen und mit nativem Olivenöl extra beträufeln.

Für 2 Personen

Olivenöl

2 kleine Rotbarben- oder Schnapperfilets, sorgfältig entgrätet

1 Meerbrassen- oder Wolfsbarschfilet, sorgfältig entgrätet und halbiert

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

2 kleine Kalmare, küchenfertig gesäubert, Fangarme abgetrennt

2–4 frische Jakobsmuscheln, ausgelöst, gesäubert und kreuzweise eingeätzt

10 mittelgroße grüne Spargelstangen, holzige Enden abgeschnitten

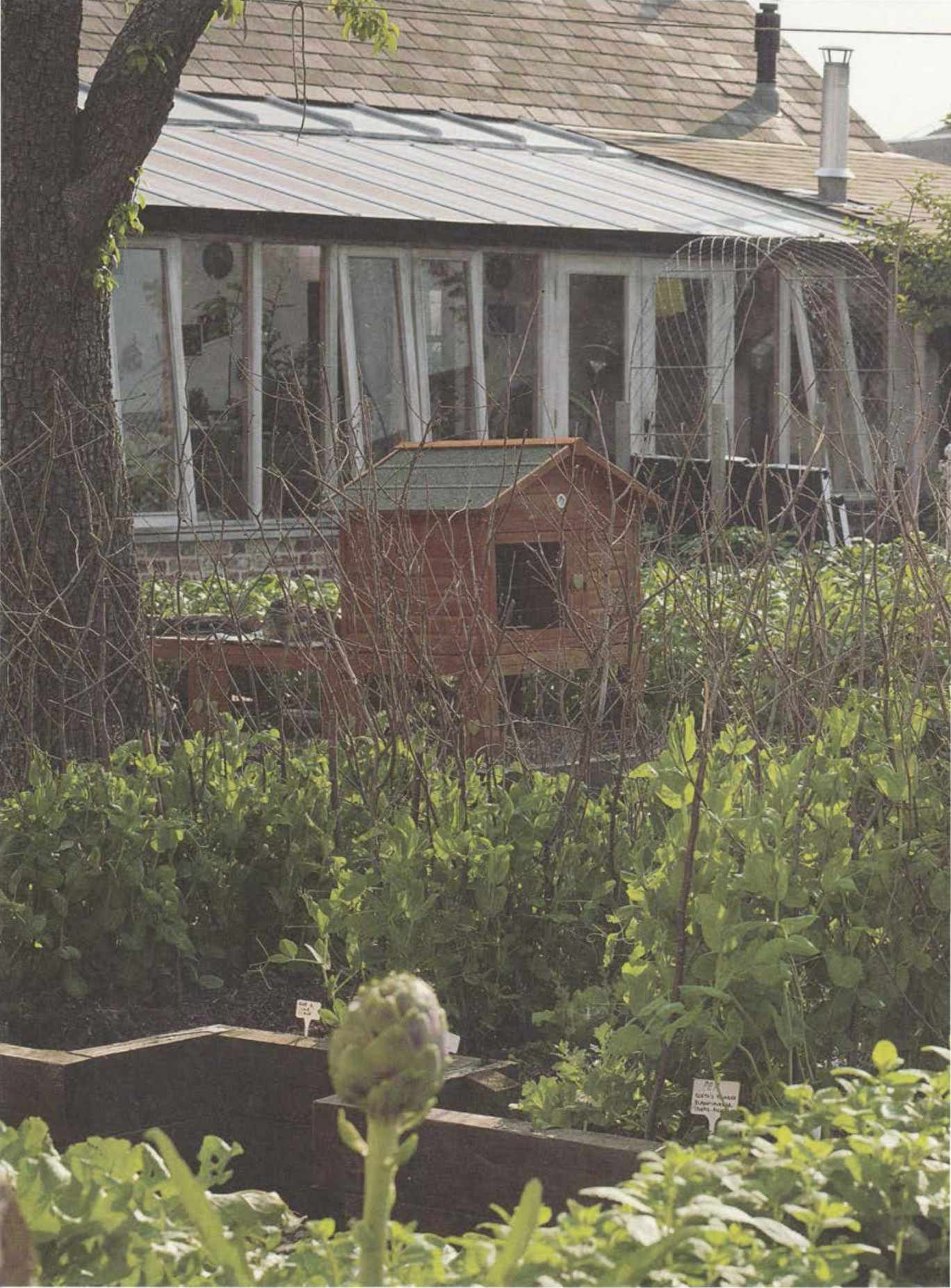
1 kleine Handvoll frische Thymianblätter

1 frische rote Chilischote, von den Samen befreit und gehackt

natives Olivenöl extra

Saft von 1 Zitrone

1 kleine Handvoll Fenchelgrün





Spargel in knusprigem Speck mit weichgekochten Eiern

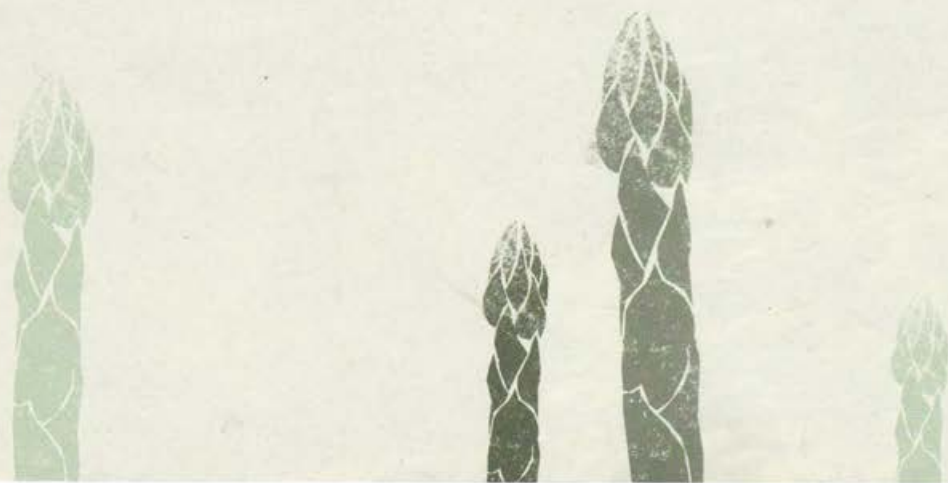
Dieses Gericht können Sie als Vorspeise, zum Frühstück, als leichtes Mittagessen oder auch (ich traue mich kaum!) – als Häppchen servieren (wie hier auf dem Bild zu sehen; ich habe lediglich die Zahl der Eier erhöht). Ein wirklich origineller Snack für eine Party. Jeder bekommt ein paar Stangen speckummantelten Spargel und ein weiches Ei zum Stippen – fast wie Frühstück mit Speck und Eiern, nur dass die Toaststreifen hier aus Spargel sind. Grandios!

Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Die Spargelstangen mit dem Speck umwickeln, aber die Köpfe herausgucken lassen. In eine Bratenpfanne oder eine andere ofenfeste Form legen, mit ein wenig Olivenöl beträufeln und im Ofen 10 Minuten braten, bis der Speck goldbraun und knusprig ist.

Sobald der Spargel im Ofen ist, machen Sie sich an die Eier, die Sie in kochendem und leicht gesalzenem Wasser 5 Minuten weich garen und anschließend kalt abschrecken. Von jedem Ei einen Deckel abtrennen. Die Eier in Eierbecher stellen oder, wenn es ein Partysnack werden soll, in einen Eierkarton stecken. Pro Person 3 Spargelstangen servieren, die in das kräftig mit Salz und Pfeffer gewürzte Ei getunkt werden.

Für 4 Personen

12 mittelgroße grüne Spargelstangen, holzige Enden abgeschnitten
12 dünne Scheiben Pancetta oder durchwachsener Frühstücksspeck
Olivenöl
4 große Freiland- oder Bio-Eier
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer





Grüne Spargelcremesuppe mit pochiertem Ei auf Toast

Diese cremige, seidig glänzende Spargelsuppe ist kinderleicht und ein todsicherer Erfolg dazu. Heiß serviert ein Hochgenuss, aber auch kalt mit einem Spritzer Zitronensaft kann ich sie an heißen Tagen sehr empfehlen. Das pochierte Ei auf geröstetem Brot ist für mich die Krönung, aber Sie können es natürlich auch weglassen. Ich pochiere immer gleich ein paar Eier mehr, falls es im Topf zu einer »Havarie« kommt! Die Zutaten sind für 8 Personen bemessen, aber halbieren Sie die Mengen ruhig oder frieren Sie den Rest ein.

Die Spargelspitzen abschneiden und für später beiseitelegen. Die Stangen grob zerkleinern. Einen großen, hohen Topf erhitzen und einen ordentlichen Schuss Olivenöl hineingießen. Die Zwiebeln, den Sellerie und den Lauch darin 10 Minuten anschwitzen, bis sie glasig und weich sind, aber nicht bräunen. Den zerkleinerten Spargel und die Brühe zufügen und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Mischung in der Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer pürieren. Die Suppe schrittweise (ganz wichtig!) mit Salz und Pfeffer abschmecken, dabei immer wieder probieren, bis sie die optimale Würze hat. Zurück auf den Herd stellen, die Spargelspitzen einrühren und die Suppe zum Kochen bringen. Einige Minuten köcheln lassen, bis die Spitzen zart sind.

Kurz vor dem Servieren fülle ich eine große Stielkasserolle 8–10cm hoch mit Wasser und bringe es zum Kochen. Dann schlage ich rasch nacheinander 10 wirklich ganz frische Eier hinein. Nur keine Panik, wenn es im Topf etwas eng wird, sie sollen ja nicht perfekt aussehen. Schon nach wenigen Minuten sind die Eier gar, denn das Eigelb sollte noch etwas weich sein. Inzwischen toasten Sie die Brotscheiben. Die pochierten Eier mit einem Schaumlöffel auf einen Teller legen und ein Stückchen Butter dazugeben. Die Suppe in acht vorgewärmte Suppenschalen schöpfen und je 1 Scheibe Brot hineinlegen. Auf jede Scheibe 1 pochiertes Ei setzen und leicht anritzen, sodass das Eigelb austritt und zerläuft. Salzen und pfeffern und mit nativem Olivenöl extra beträufelt servieren.

Für 8 Personen

**800g grüner Spargel,
holzige Enden
abgeschnitten**

Olivenöl

**2 mittelgroße weiße
Zwiebeln, geschält
und gewürfelt**

**2 Stangen Staudensellerie,
geputzt und gewürfelt**

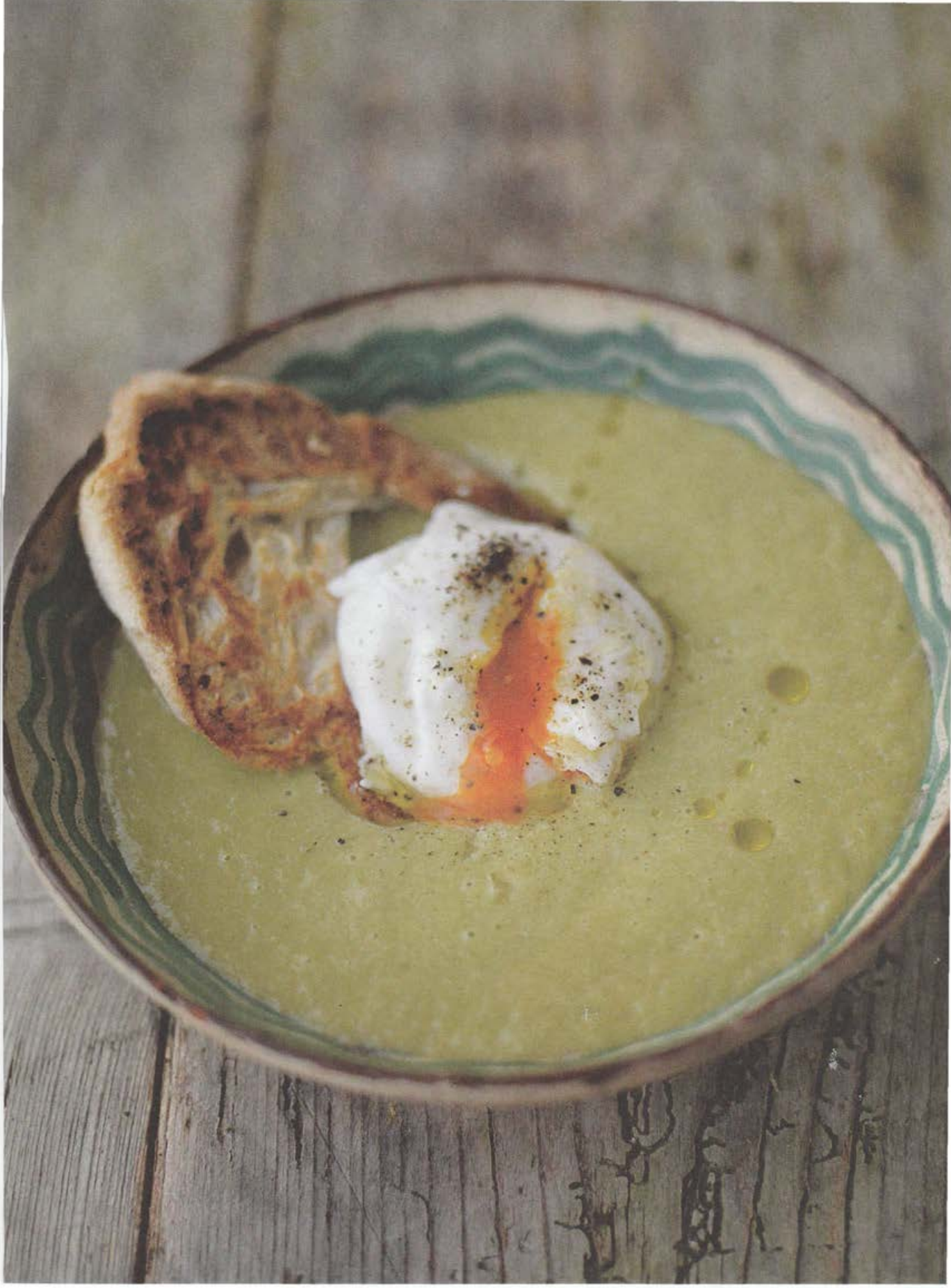
**2 Stangen Lauch,
geputzt und gehackt**

**2 l Hühner- oder
Gemüsebrühe**

**Meersalz und frisch
gemahlener schwarzer
Pfeffer**

**10 kleine, extrafrische
Freiland- oder Bio-Eier**

**8 Scheiben Ciabatta
ein Stückchen Butter
natives Olivenöl extra**





Knusprig leckere Spargel-Kartoffel-Tarte

Griechischen Filoteig aufzutreiben ist heute kein Problem mehr. Sogar einige gut sortierte Supermärkte haben ihn inzwischen im Sortiment. Auch beim Türken werden Sie fündig. Dort heißen die hauchdünnen Teigblätter *yufka*. Es gibt sie frisch oder tiefgefroren. Bei nächster Gelegenheit sollten Sie sich einen kleinen Vorrat anlegen, denn sie sind ungemein praktisch als Unterlage für süße und salzige Tartes oder als Hülle für Käseröllchen und pikante Fleischfüllungen. Der Teig wird beim Backen schön knusprig und passt somit perfekt zu weichen Zutaten, wie bei dieser schnellen Tarte – ideal für ein Picknick oder ein einfaches Mittagessen mit einem Salat. Sie können auch kleinere Portionstartes backen und als Vorspeise servieren.

Die Kartoffeln in kochendem Salzwasser 15 Minuten garen. Inzwischen in einem zweiten Topf den Spargel in kochendem Salzwasser 4 Minuten blanchieren. Kalt abschrecken und in einem Durchschlag abtropfen lassen.

Den Ofen auf 190°C vorheizen. Sie benötigen eine ofenfeste Form – es funktioniert mit allen möglichen Formen und Größen. Die Form mit etwa 5 Lagen Filoteig auskleiden, sodass die Blätter etwa 2,5 cm über den Rand hinaushängen. Dabei jedes Blatt einzeln mit etwas zerlassener Butter einpinseln. Mit einem feuchten, sauberen Küchentuch zudecken und beiseitestellen.

Die Kartoffeln, sobald sie weich sind, abgießen und mit den beiden Käsesorten zerstampfen. In einer zweiten Schüssel die Eier mit der Sahne verquirlen, dann die Kartoffel-Käse-Masse untermengen, eine herzhafte Prise Muskatnuss darüberreiben und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in die Form auf den Teig füllen und glatt streichen. Den überhängenden Teig nach innen einschlagen. Jetzt die blanchierten Spargelstangen dicht nebeneinander auf der Oberfläche verteilen. Den Spargel mit der restlichen Butter bestreichen und die Tarte im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten backen, bis sie goldgelb und knusprig ist. Noch 10 Minuten ruhen lassen und wie eine Quiche mit einem Salat als schnelles Mittag- oder Abendessen servieren.

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln,
geschält und in grobe
Stücke geschnitten
Meersalz und frisch
gemahlener schwarzer
Pfeffer
500 g grüner Spargel,
holzige Enden
abgeschnitten
200 g Filoteig
100 g Butter, zerlassen
100 g Lancashire-Käse,
frisch gerieben
(ersatzweise Greyerzer)
100 g Cheddar,
frisch gerieben
3 große Freiland-
oder Bio-Eier
300 g Sahne
Muskatnuss

So ziehe ich grünen Spargel

Boden

Grüner Spargel ist manchmal ein bisschen launisch, aber wenn Sie etwas Geduld haben und für die richtigen Wachstumsbedingungen sorgen, ist er völlig unkompliziert. Er braucht einen warmen, geschützten, sonnigen Platz und einen nährhaften, durchlässigen, leicht sandigen Boden. Der Boden in meinem Garten ist aber so schwer wie Essex-Ton, was bedeutet, dass er im Winter kalt und nass und im Sommer hart und trocken ist – und genau das hasst Spargel! Weil ich aber nicht gleich beim ersten Problem das Handtuch werfen wollte, habe ich für meinen grünen Spargel Hochbeete angelegt und sie mit der richtigen Erde gefüllt, nämlich mit einer Mischung aus grobem Sand, Kies, gutem Boden, Kompost, verrottetem Mist und Lauberde. Die Mühe zahlt sich definitiv aus, denn jetzt wachsen die Pflanzen mindestens zehn Jahre in den Beeten. Da Spargel mehrjährig ist, kommt er jedes Jahr wieder. Umpflanzen mag er aber nicht. Wenn Sie einen guten Platz im Garten gefunden haben, lassen Sie Ihren Spargel dort.

Pflanzen

Es ist preiswert, Spargel aus Samen zu ziehen, aber kaum jemand macht das und es dauert lange, bis die ersten Stangen sprießen. Man kauft also besser zweijährige Pflanzen. Zehn Stück müssten für eine normale Familie reichen. Samen sät man im Frühjahr einzeln in 5-cm-Töpfe oder Topfplatten. Wenn die Pflänzchen nach ein paar Monaten 10–15 cm hoch sind, setzt man sie in 10–15 cm große Töpfe mit nährstoffreicher Erde um und lässt sie bis zum folgenden Frühjahr wachsen. Dann sind sie groß genug, um ausgepflanzt zu werden.

Jungpflanzen kann man mit den Knospen nach oben gleich auspflanzen. Man setzt sie einfach 10–15 cm tief und mit einem Abstand von 30–45 cm mitten in das Hochbeet. Bei »wurzelackten« Pflanzen müssen Sie die Wurzeln möglicherweise ausbreiten – das ist ein biss-

chen so, als ob man einen Kraken pflanzt! Am Anfang müssen Sie gut gießen, aber wenn die Pflanzen angewachsen sind, ist das meistens nicht mehr nötig. Jäten Sie sorgfältig Unkraut, und verteilen Sie jeden Winter eine 10 cm dicke Schicht verrotteten Mist, Kompost oder Lauberde auf dem Beet. Dadurch schützen Sie die Pflanzen vor Kälte und düngen außerdem den Boden – Ihr Spargel wird Sie dafür lieben.

Grüner Spargel wächst auch in großen Töpfen (30–45 cm breit) mit nährhaftem, durchlässigem Pflanzsubstrat ganz gut. Sie können also auch ohne Garten ein paar Stangen ziehen. Blühender Spargel sieht sehr schön aus, ein bisschen wie Farn.

Ernten

Im dritten Jahr nach der Pflanzung können Sie richtig mit der Ernte loslegen, in der ersten Saison aber nur einen Monat lang, weil sich das Wurzelsystem noch nicht vollständig entwickelt hat. Wenn man dann zu viele Stangen erntet, wird es geschwächt. Ab dem vierten Jahr können Sie, sobald sich die ersten Stangen blicken lassen, bis Mitte Juni hemmungslos ernten.

Ernten Sie nur 12–20 cm lange Stangen, die Sie bei grünem Spargel in Bodenhöhe abschneiden oder abbrechen. Beim Abschneiden kann man Spargelspitzen, die noch im Boden sind, beschädigen. Obwohl professionelle Spargelanbauer Abschneiden bevorzugen, breche ich die Stangen lieber ab. Man hält sie dicht an der Basis fest und biegt sie zum Boden hin um. Sie brechen dann dort, wo die Stange holzig wird, sauber ab. Nach der Ernte bleibt Spargel nicht lange frisch. Essen Sie ihn also am besten gleich oder blanchieren Sie ihn in kochendem Wasser und frieren ihn anschließend ein.

Meine Pflanztipps

- Bei Spargel, der nass steht, verfaulen die Wurzeln. Weil dadurch rasch ein ganzes Beet ruiniert wird, müssen Sie dafür sorgen, dass Wasser schnell versickern kann.
- Ältere Spargelwurzeln stecken gern die Nase aus dem Boden. Wenn Sie das sehen, bedecken Sie sie am besten mit einer frischen Schicht Erde.
- Spätfröste können herauskommende Spargelstangen killen. Decken Sie deshalb bei Kälteeinbrüchen Ihr Beet mit Gartenvlies ab.



In diesem Kapitel zeige ich Ihnen, wie man aus ganz alltäglichen Eiern einige wunderbare Leckerbissen zaubert. Ich habe inzwischen meine eigenen Hühner – eine tolle Sache, denn die Mistkratzer machen einen Heiden Spaß und außerdem schmecken ihre Eier herrlich und die leuchtend gelben Dotter sehen wunderschön aus! Erfreulicherweise haben die Supermärkte bei uns ihr Angebot in letzter Zeit erheblich erweitert, sodass man heute sogar Gänse-, Wachtel- und Enteneier, ja selbst Möweneier bekommt. Fast alle mögen Eier in irgendeiner Form – ob gekocht, als Spiegel- oder als Rührei –, aber es lässt sich noch vieles mehr aus ihnen machen, und ich hoffe, meine Rezepte werden Ihnen dazu einige Anregungen geben. Doch bevor wir loslegen, noch ein paar Worte zur Herkunft der Eier, damit Sie am Ladenregal immer im Bilde sind, was Sie da gerade in den Einkaufswagen legen.

Folgende Sorten Hühnereier sind fast überall im Handel erhältlich. Manchmal ist nicht auf den ersten Blick ersichtlich, woher sie kommen und unter welchen Bedingungen sie gelegt wurden, darum hier ein paar Erklärungen zu den verschiedenen Handelsbezeichnungen und Haltungsformen.

Eier aus Käfighaltung

Die billigsten Eier werden nicht von ungefähr auch Batterie-Eier genannt. Sie werden unter den denkbar schlimmsten Bedingungen produziert. Mehr dazu auf Seite 40.

Eier aus Bodenhaltung

Die Legehennen werden in geschlossenen Ställen unter eher armseligen Bedingungen gehalten. Die Tiere kön-

nen beschränkt herumlaufen und haben Kontakt zu den Artgenossen. Zugelassen sind maximal neun Hennen pro Quadratmeter, die Zugang zu Nestern, Sitzstangen und Einstreuflächen haben müssen. Auch diese Haltung dient der Massenproduktion, und da die gestressten Hennen gern aufeinander herumhacken, sind ihre Schnäbel oft gestutzt. Immerhin hausen sie nicht in Käfigen.

Eier aus Freilandhaltung

Die Bedingungen sind ähnlich wie bei der Bodenhaltung, nur dass die Hennen tagsüber Auslauf im Freien haben. Die vorgeschriebene Mindestfläche im Gehege beträgt vier Quadratmeter pro Huhn. Gute Produzenten gehen freiwillig darüber hinaus.

»Woodland«-Eier

Sie sind eine englische Spezialität. Die Hennen werden im Freiland gehalten, das mit Bäumen und Sträuchern bepflanzt ist, um den Tieren natürlichen Schutz zu spenden. Im Unterholz können sie außerdem nach Futter suchen.

Eier aus ökologischer Erzeugung – Bio-Eier

Die Legehennen können wie Freilandhühner draußen herumlaufen. Ihr Futter besteht aus frischem Gras und wird meist durch biologisch angebautes Getreide ergänzt. Die Zahl der Tiere ist geringer als bei anderen Haltungsformen, und Antibiotika werden nur im Bedarfsfall verabreicht. Das Futter muss aus garantiert biologischem Anbau stammen, genveränderte Nahrung ist tabu. Alles in allem gute Voraussetzungen für gesunde, glückliche Hühner, die viel mehr Platz zum Herumlaufen haben und darum auch gesündere Eier legen.

Eier



Würzige Arme Ritter

Diese »Armen Ritter« sind gar nicht so arm. Genau das richtige zum Frühstück – vor allem, wenn ich verkatert bin! Die typisch englische *Brown Sauce* schmeckt gut zu den Eiern, zum Speck passt besser Ahornsirup – entscheiden Sie selbst. Die Idee mit dem Chili bekam ich bei einem Rührei, das ich in Italien gegessen habe – ein himmlischer Genuss!

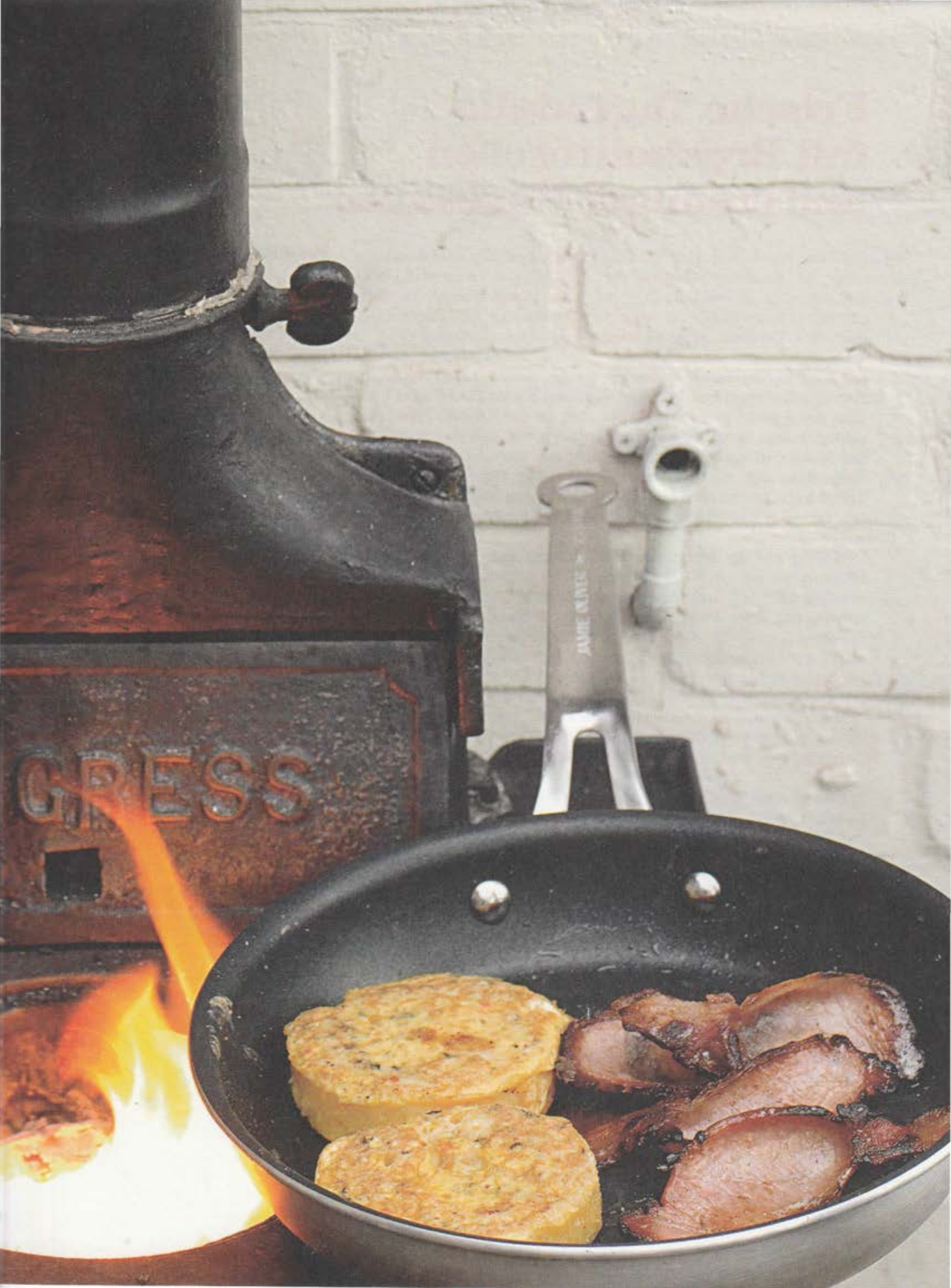
Die Eier in eine Schüssel schlagen und mit einer kleinen Prise Salz und Pfeffer und dem Großteil der gehackten Chilischote leicht verquirlen. Eine große beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und den Speck mit einem winzigen Tröpfchen Olivenöl von beiden Seiten knusprig braten. Inzwischen die Brotscheiben oder Crumpets komplett in das Ei tauchen und immer wieder wenden, bis sie sich so richtig voll gesogen haben. Den gebratenen Speck an den Pfannenrand schieben und die Pfanne leicht neigen, sodass das Fett in die Mitte läuft. Das Brot oder die Crumpets einlegen und in einigen Minuten goldbraun braten. Umdrehen und von der anderen Seite fertig braten.

Die Armen Ritter anrichten und mit dem Speck belegen. Einige Tropfen Brown Sauce oder Ahornsirup darüberträufeln und, wenn Sie wie ich ein Chili-Fan sind, mit dem restlichen gehackten Chili bestreuen. Perfekt – das Paradies auf einem Teller.

Für 2 Personen

- 2 große Bio-Eier**
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- 1 frische rote Chilischote, ohne Samen, fein gehackt**
- 6 Scheiben durchwachsener Frühstücksspeck**
- Olivenöl**
- 4 Scheiben Weißbrot oder englische Crumpets**
- HP Brown Sauce oder Ahornsirup**





Frische Tagliatelle mit Brokkoliröschen und cremiger Käsesauce

Der Star bei diesem Gericht (abgesehen von den Eiern natürlich!) ist Fontina, ein leckerer italienischer Bergkäse, der gut schmilzt. Erhältlich ist er an jeder guten Käsetheke und natürlich beim Italiener. Aber jede Mischung mit Parmesan, Pecorino, Taleggio oder Greyerzer funktioniert ebenso gut.

Sie können Tagliatelle natürlich fertig kaufen – aber auch im Handumdrehen selber machen! Rechnen Sie als Faustregel 1 Ei und 100g Mehl pro Person. Die Eier in die Küchenmaschine schlagen, das Mehl zugeben und rühren, bis sich das Summen des Motors in ein Rumpeln und Stottern verwandelt – ein Zeichen, dass sich die Zutaten verbinden. Das Gerät ausschalten und durch Druck mit dem Finger die Konsistenz des Teigs prüfen. Ist er leicht klebrig, noch etwas Mehl einarbeiten.

Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche legen und mit den Händen zu einem Kloß formen. Kurz durchkneten, bis er geschmeidig ist, und in vier gleich große Stücke teilen. Drehen Sie das erste Teigstück vier bis fünf Mal durch die Nudelmaschine, wobei Sie mit dem größten Walzenabstand beginnen und bei jedem weiteren Durchgang den Abstand um eine Stufe verringern, bis der Teig am Ende etwa so dick wie eine CD ist. Die Teigplatte großzügig mit Mehl bestäuben, zusammenfalten und in 1 cm breite Streifen schneiden. Diese mit weiterem Mehl bestäuben und mit den Fingern etwas auflockern. Beiseitelegen und mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Crème fraîche, den Fontina oder einen anderen gut schmelzenden Käse und den Parmesan mit einer Prise Salz und Pfeffer in eine große Schüssel geben und über das kochende Wasser auf den Topf setzen, um den Käse zu schmelzen. Das dauert nicht lange. Inzwischen die Brokkolistiele von den harten Ende befreien und schräg in Scheiben schneiden; die Röschen ganz lassen (große Exemplare halbieren).

Jetzt hat sich der Käse in eine schön cremige Sauce verwandelt, also die Schüssel vom Topf nehmen, die Tagliatelle und den Brokkoli in das siedende Wasser geben und 2–3 Minuten sprudelnd kochen, bis die Pasta auf den Punkt gar ist. Die Eigelbe und den Majoran – oder die Kräuterblätter, die Sie ausgewählt haben – unter die Sauce rühren. Pasta und Brokkoli abgießen, dabei etwas Kochflüssigkeit auffangen, und rasch mit der Sauce vermengen – durch die Hitze wird das Eigelb gegart. Ist die Sauce zu dick, mit einem Schuss Kochwasser verdünnen und glatt rühren. Zuletzt noch einmal abschmecken, mit etwas Parmesan bestreuen, nativem Olivenöl extra beträufeln und sofort servieren. Phänomenal!

Für 4 Personen

Für die Nudeln

4 große Freiland-
oder Bio-Eier

400 g italienisches Mehl

Type 00, ersatzweise

Type 405), plus Mehl

zum Bestäuben

Meersalz

Für die Käsesauce

250 g Crème fraîche

150 g Fontina oder

ein anderer gut

schmelzender Käse,

in Scheiben

150 g Parmesan,

frisch gerieben

Meersalz und frisch

gemahlener schwarzer

Pfeffer

400 g violetter Brokkoli

(ersatzweise grüner

Brokkoli)

2 große Eigelb

(Freiland oder Bio)

1 kleines Bund frischer

Majoran, Oregano

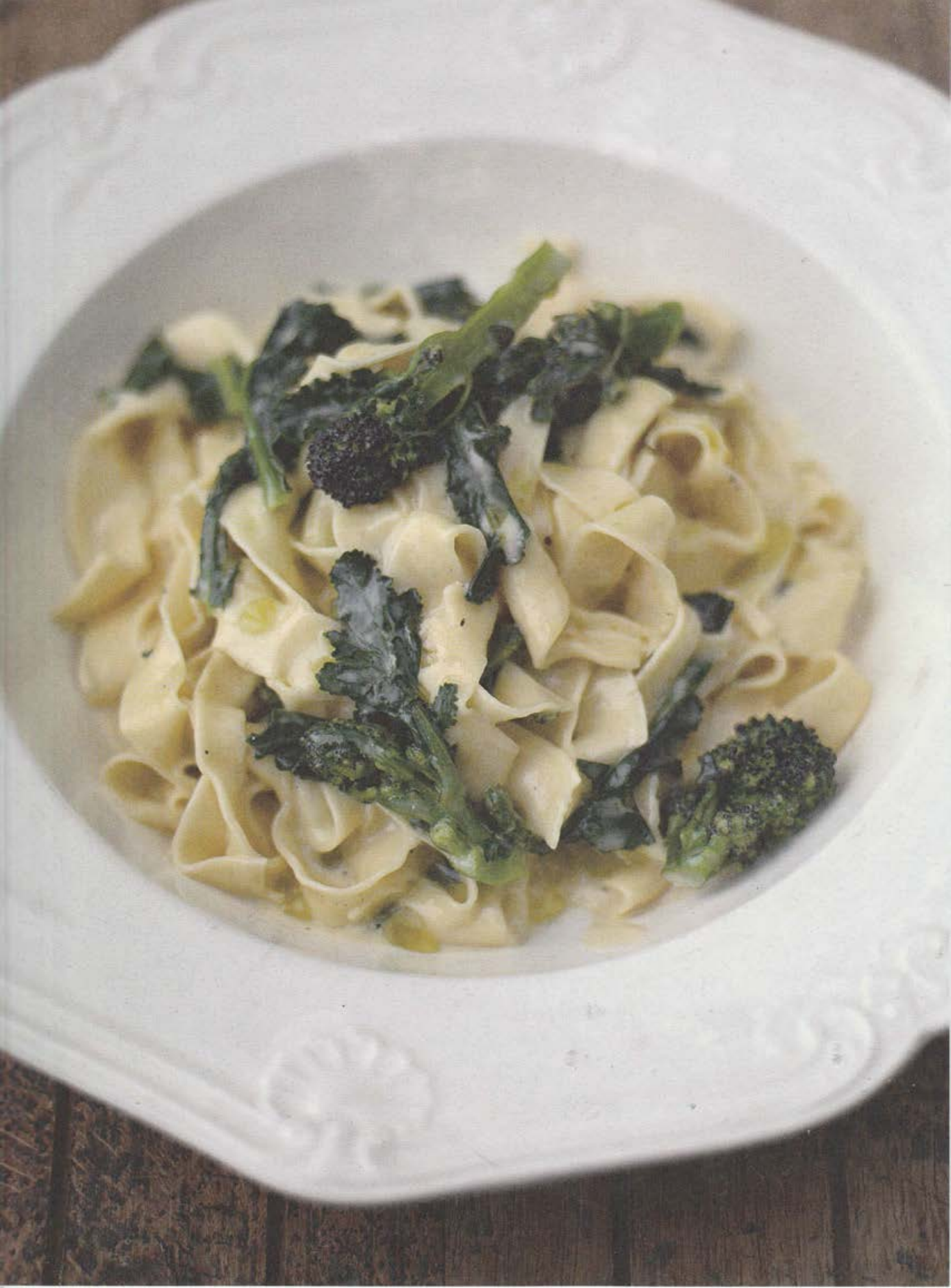
oder Thymian,

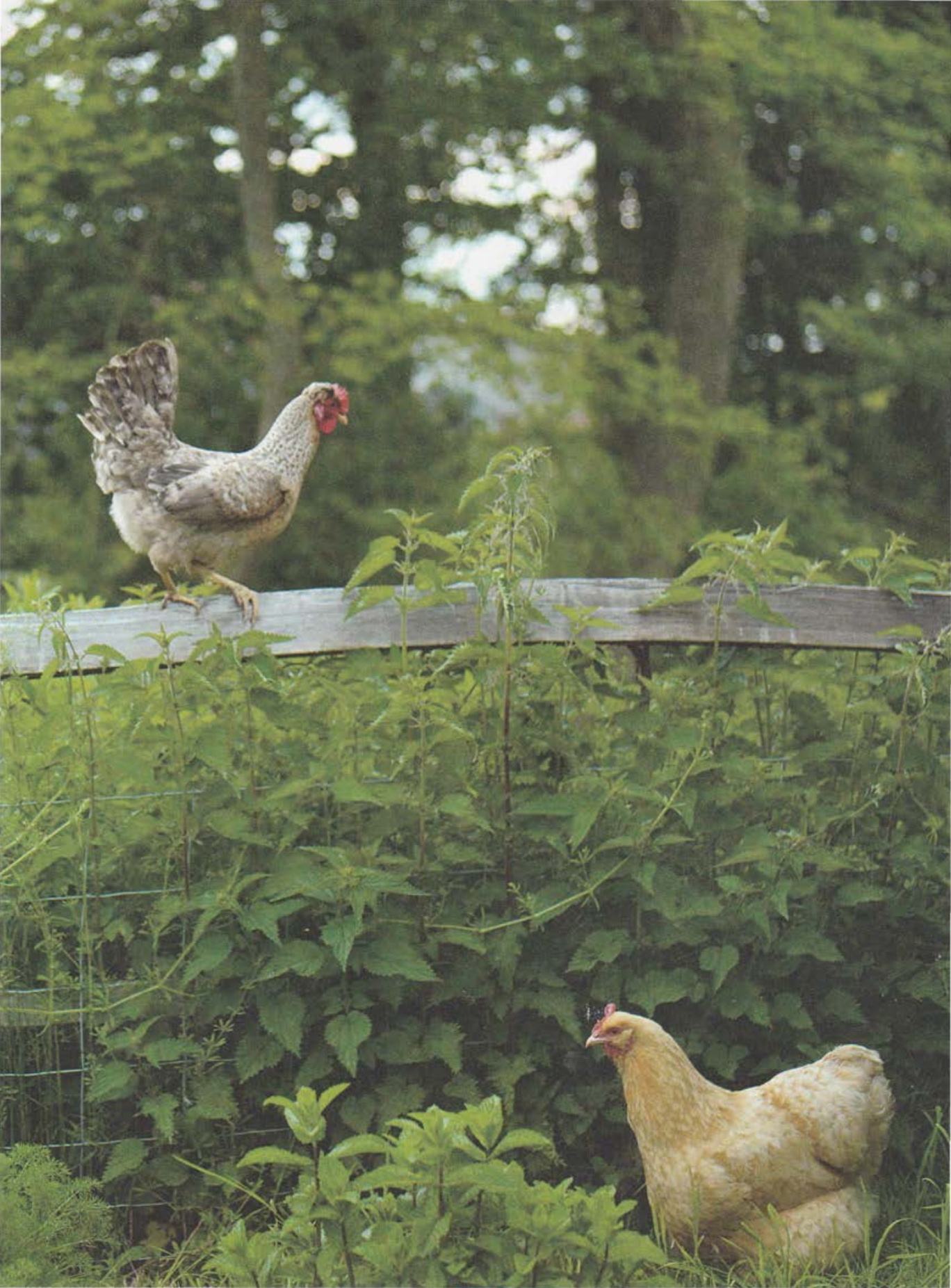
Blätter abgezupft

frisch geriebener Parmesan

zum Servieren

natives Olivenöl extra







Knackiger Fenchelsalat mit Bresaola und zarten Eierbändchen

Hier wollte ich mal ein bisschen was Außergewöhnliches mit Eiern anstellen, und da kam mir die Idee mit diesen zarten Bändern. Sie können sie schlicht und schnörkellos zubereiten oder mit Chili oder gehackten Kräutern würzen. Als kleines Extra obendrauf empfehle ich ein paar Tropfen Trüffelöl, das ein wunderbar erdiges Pilzaroma verströmt. Es gibt zwar auch ganz gute »Fälschungen«, aber nehmen Sie lieber das Original. Das ist zwar teuer, reicht aber ewig, und verwenden können Sie es für Suppen, Gratins, zu Bratkartoffeln ... soll ich weitermachen?

Den Fenchel mit einem scharfen Messer oder einem Sparschäler in feine Streifen oder Späne hobeln und für etwa 1 Minute in eiskaltes Wasser legen. So bleibt der Fenchel schön knackig. Der Nachteil: Er büßt mit der Zeit Aroma ein, also nicht zu lange wässern. Sobald er sich kräuselt, den Fenchel über einem Durchschlag abgießen (etwaige Eiskwürfel entfernen) und in einer Salatschleuder wirklich ganz trockenschleudern. Beiseitelegen.

Die Eier mit einer Prise Salz und Pfeffer verschlagen und einen kleinen Schuss Wasser untermischen – so werden die Eierkuchen schön dünn. Eine beschichtete Pfanne von 20 cm Durchmesser mit etwas Olivenöl einreiben und erhitzen. Etwas Eiermasse hineingießen und durch Neigen der Pfanne rasch verlaufen lassen. In weniger als 1 Minute ist der Eierkuchen gestockt. Leicht berühren, um zu prüfen, ob er auch durchgegart ist. Wenn ja, die Pfanne schräg halten, den Eierkuchen mit einem Holzspatel vorsichtig vom Boden lösen und herausheben. Gehen Sie langsam und vorsichtig vor – und keine Panik, wenn der erste kaputt geht! Mit etwas Übung haben Sie den Bogen ganz schnell raus. Die fertigen Eierkuchen auf einem Brett stapeln und mit Alufolie zudecken, damit sie warm bleiben.

Den Fenchel und die Salatblätter in einer Schüssel vermengen. Die Bresaola-Scheiben auf vier Tellern anrichten und mit nativem Olivenöl extra beträufeln. Die Eierkuchen einzeln aufrollen und in 1–2 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen vorsichtig mit den Fingern wieder entrollen und mit dem geriebenen Parmesan unter den Salat mengen. Den Salat mit 6 Esslöffeln nativem Olivenöl extra und dem Zitronensaft anmachen, mit Salz und Pfeffer würzen und behutsam, aber sorgfältig durchheben. Abschmecken und eventuell mit etwas Zitronensaft, Salz oder Pfeffer nachwürzen. Für das gewisse Etwas 1 Teelöffel Trüffelöl dazugeben. Das Fenchelgrün darüberstreuen. Die Teller mit der Bresaola servieren und die Salatschüssel in die Mitte stellen, sodass sich jeder selbst bedienen kann. Jetzt noch etwas frisch geriebenen Parmesan darüber und ... mjam!

Für 4 Personen

- 1 Fenchelknolle, das Grün abgeschnitten und aufbewahrt**
- 4 große Freiland- oder Bio-Eier**
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- Olivenöl**
- 1 Kopf Radicchio (z. B. Treviso) oder 2 rote Chicoree, Blätter gewaschen und trockengeschleudert**
- 2 große Handvoll Rucola und/oder Brunnenkresse, gewaschen und trockengeschleudert**
- 16 Scheiben Bresaola (luftgetrockneter Rinderschinken; ersatzweise Bündner Fleisch)**
- natives Olivenöl extra**
- 1 Handvoll frisch geriebener Parmesan, plus Parmesan zum Servieren**
- Saft von ½ Zitrone**
- 1 TL Trüffelöl (nach Belieben; unbedingt probieren!)**





Baiser vom Blech mit Birnen, gerösteten Haselnüssen, Sahne und Schokoladensauce

Bei dieser Schlemmerei ist fast alles von Rang vertreten, was süß und lecker ist. Lassen Sie bei dem Belag Ihrer Fantasie freien Lauf. Sehr gut schmecken auch Kastanienpüree mit Sahne und Schokolade oder andere weiche Früchte mit gebrannten Mandeln oder gerösteten Nüssen und Sahne.

Den Ofen auf 120 °C vorheizen und ein etwa 40 x 25 cm großes Backblech mit Pergamentpapier auslegen.

Die Eiweiße in eine blitzsaubere Schüssel geben und sicherstellen, dass sie absolut frei von Schalen- oder Eigelbresten sind. Mit dem elektrischen Handrührgerät auf mittlerer Stufe steif schlagen, bis Spitzen stehen bleiben. Nun bei laufendem Gerät nach und nach den Zucker und die Prise Salz einstreuen. Auf höchster Stufe 7–8 Minuten weiterschlagen, bis die Masse seidig glänzt. Zerreiben Sie etwas davon zwischen zwei Fingern, fühlt sie sich weich und glatt an, ist sie fertig. Ist sie leicht körnig, müssen Sie noch ein bisschen weiterschlagen.

Das Pergamentpapier an allen vier Ecken mit einem Klecks Baisermasse versehen und umdrehen, damit es am Blech haftet. Die Baisermasse darauf mit einem Löffel kreisförmig oder oval in der Größe eines DIN-A4-Blatts verstreichen und im Ofen etwa 1 Stunde backen. Sie sollte außen knusprig, innen aber noch etwas weich sein. Gleichzeitig die Haselnüsse auf einem zweiten Blech im Ofen in etwa 1 Stunde goldbraun rösten.

Die Birnen abgießen und den Saft von einer Dose auffangen. Die Fruchthälften in je 3 Spalten schneiden. Den Saft mit dem Ingwer (nach Belieben) in einem Topf bei mittlerer Hitze kurz zum Sieden bringen. Vom Herd nehmen, die Schokolade in Stückchen hineingeben und rühren, bis sie geschmolzen ist.

Baiser und Haselnüsse aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Das Baiser auf einem rustikalen Brett oder einer Platte anrichten. Die Sahne mit Puderzucker und Vanillemark steif schlagen, bis weiche Spitzen stehen bleiben. Die Haselnüsse in einem Küchentuch grob zerstoßen und die Hälfte davon über den Baiser streuen. Die Hälfte der Schlagsahne in Klecksen darüberlöffeln und mit etwas Schokoladensauce überziehen (ist sie wieder fest geworden, zum Verflüssigen den Topf einfach kurz in ein heißes Wasserbad setzen). Die Birnenspalten gleichmäßig auf dem Baiser verteilen, die restliche Sahne in Klecksen darüberlöffeln und mit weiterer Schokoladensauce überziehen. Zuletzt mit den restlichen Haselnüssen und der Orangenschale bestreuen und sofort servieren. Sie können auch alles im Voraus zubereiten und erst kurz vor dem Servieren übereinanderschichten.

Für 6–8 Personen

- 4 große Eiweiß (Freiland oder Bio)
- 200 g feinsten Zucker
- eine Prise Meersalz
- 100 g Haselnusskerne, Häute entfernt
- 2 Dosen (je 400 g) Birnen in Sirup, halbiert
- 2 Stückchen kandierter Ingwer, in dünne Scheiben geschnitten (nach Belieben)
- 200 g Bitterschokolade (mindestens 70 % Kakaoanteil)
- 400 g Sahne
- 50 g Puderzucker, gesiebt
- 1 Vanilleschote, längs halbiert und das Mark herausgekratzt
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange

Das Leiden der Käfighühner



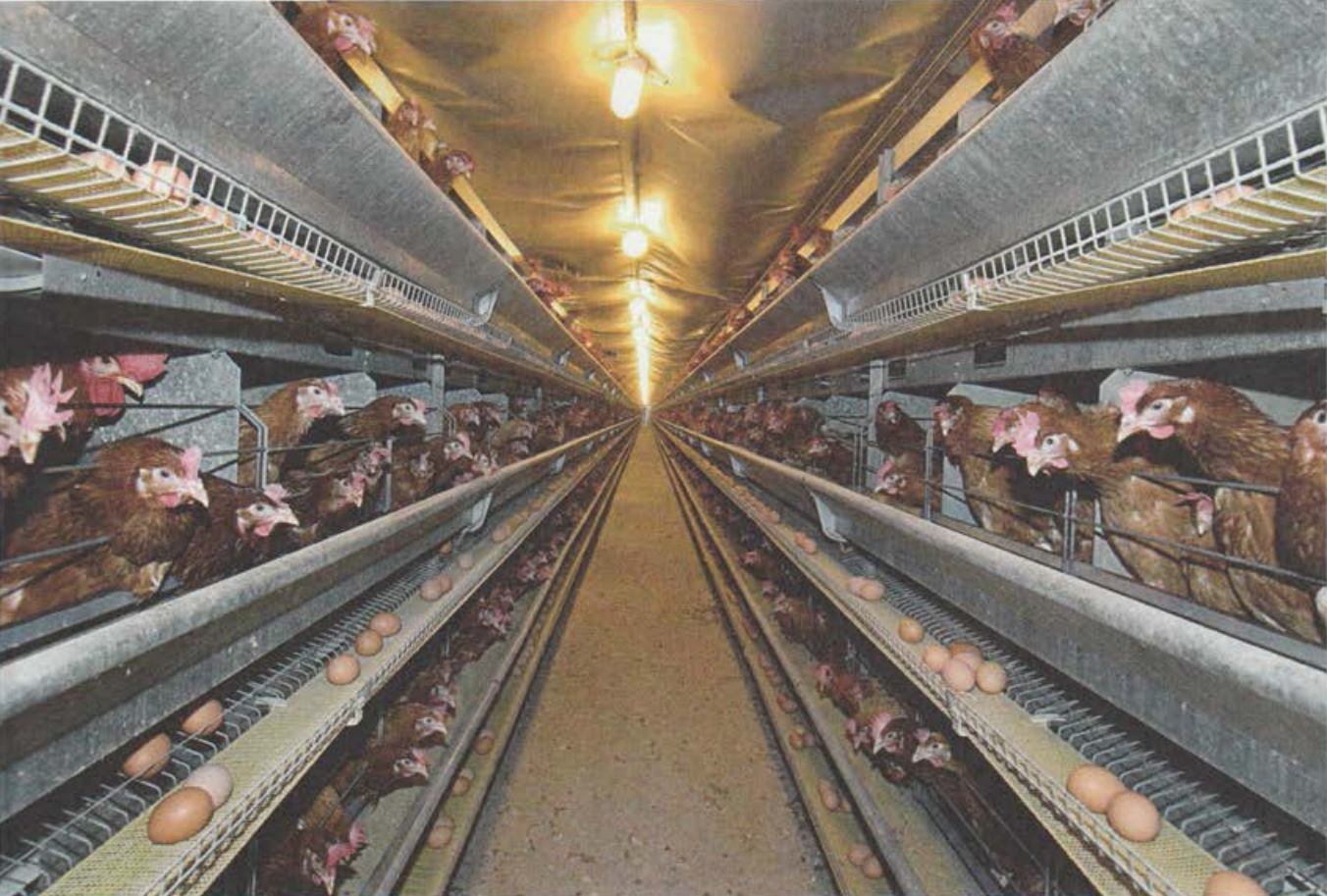
In Käfige gesperrte Batteriehühner sind leider immer noch eine traurige Realität in der modernen Geflügelhaltung, wobei das mit »Haltung« nicht viel zu tun hat, so erbärmlich sind die Zustände. Wer zum Teufel hat sich das bloß ausgedacht? Sie müssen sich das folgendermaßen vorstellen: Hunderte Hühner, die eingepfercht auf engstem Raum in Drahtkäfigen hausen (etwa fünf pro Käfig), mit gerade mal so viel Platz, wie ein DIN-A4-Blatt groß ist. Bis zu sechs Käfigtagen übereinander reihen sich dicht an dicht, vollgepackt mit Tieren ohne jede Möglichkeit zum Herumlaufen, Scharren oder Sandbaden. Zusammengepfercht fristen diese armen Kreaturen tagein, tagaus ihr trostloses Dasein, bis sie in einem miserablen gesundheitlichen Zustand enden.

Ich habe kürzlich ein paar dieser Tiere aus einem »Hühnerasyl« mit nach Hause genommen, wo sie den Rest ihres Lebens artgerecht mit meinen Mistkratzern verbringen können. In Großbritannien kann jeder beim »Battery Hen Welfare Trust«, einer Art Stiftung für geschundene Legehennen, ein paar dieser Tiere umsonst oder für 50 Pence das Stück aus ihrem Elend befreien – billiger als ein halbes Dutzend Eier. Schauen Sie im Internet unter www.huehner-info.de, wenn Sie Batteriehühner bei sich aufnehmen möchten. Ich hatte noch nie zuvor Hühner aus Legebatterien gesehen und war entsetzt, in welch erbärmlicher Verfassung sie waren. Ihre Kämme waren blassrosa, fast weiß, und schlaff statt leuchtend rot und aufgerichtet, wie es sich gehört. Auch ihre Füße waren in einem üblen Zustand – man stelle sich mal vor, man müsste barfuß ein Jahr auf blanken Gitterstangen stehen! Statt vom Scharren kurz gehalten, waren die Krallen viel zu lang. Das Federkleid war völlig ausgetrocknet und löchrig und die Schnäbel waren gestutzt. Am ersten Tag waren die Vögel wie weggetreten. Das hat mit Achtung vor der Kreatur nichts zu tun und mit artgerechter Haltung schon gar nichts.

Vielleicht legen sie mehr Eier und bringen mehr Profit, doch letztlich ist das Endprodukt genauso betroffen. Batterie-Eier sind schlicht nicht so gut wie Freiland- oder Bio-Eier. Ein gestresstes Huhn, vollgepumpt mit Antibiotika, liefert ein zweitklassiges Produkt.

Der »Battery Hen Welfare Trust« hat indes die Produzenten leidenschaftlich verteidigt. Das seien keine schlechten Kerle, sie steckten nun mal in einem Dilemma, denn die Geflügelwirtschaft sei in den letzten Jahren zu einem knallharten Geschäft geworden. Und wissen Sie was? Meine kleine Schimpfkanade richtet sich gar nicht so sehr gegen die Geflügelbauern, es geht mir vielmehr darum, Sie zu ermutigen, Eier aus möglichst natürlicher und regionaler Erzeugung zu kaufen.

Achten Sie also gleich beim nächsten Einkauf darauf, dass »Freilandhaltung« auf der Packung steht, und fragen Sie ruhig auch im Restaurant, was man dort für Eier verwendet. Ich finde es richtig gut, dass sich die Dinge langsam ändern. Rund 80 Prozent der britischen Verbraucher kaufen inzwischen Eier aus Freilandhaltung oder ökologischer Erzeugung. Doch das ist nur die Spitze des Eisbergs. Bei uns stammen immer noch 66 Prozent der Eier aus Legebatterien, und auch wenn immer mehr Menschen sie bewusst links liegen lassen, denkt kaum jemand an die vielen Fertigprodukte wie Quiches, Gebäck, Mayonnaise, Billig-Eiscreme ..., denn genau für die werden batterie-Eier verwendet. Man sollte also an den Info-Schaltern großer Supermärkte mal nachfragen, wie das mit ihrer Ware aussieht. Oder noch besser: Rufen Sie bei den Herstellern direkt an und fragen Sie ganz unverblümt, ob sie batterie-Eier für ihre Produkte verwenden. Es gibt bereits einige Supermärkte, die solche Waren komplett aus dem Sortiment gestrichen haben, Anlass zur Hoffnung, dass batterie-Eier weiter auf dem Rückzug sind und eines Tages sogar ganz verschwinden.



Ich habe zwar eigene Hühner im Garten, die mich mit frischen Eiern versorgen, aber was ich noch nicht probiert habe – und vorerst wohl auch lasse –, ist, Nutztiere zum Schlachten zu halten. Das ist auch gar nicht nötig, denn jeder, der sich für ein gutes Steak begeistern lässt, findet einen regionalen Erzeuger, von dem man das Fleisch direkt beziehen kann. Das ist die beste Alternative zur eigenen Haltung. Man braucht ja nicht gleich ein ganzes Lamm zu kaufen, ein halbes Tier oder ein Teil tut es auch. Wenn man sich ein bisschen mit Fleisch auskennt und einen guten Draht zur Quelle hat, ist das eine Menge wert. Außerdem ist Lammfleisch direkt vom Bauern oft viel billiger, als wenn es bereits um die halbe Welt gereist ist. Egal wo man lebt, man sollte immer versuchen, regionale Produkte zu kaufen, ob nun direkt von vertrauenswürdigen Bauern, beim Schlachter um die Ecke oder in einem guten Supermarkt. Sogar über das Internet kann man Lammfleisch beziehen.

Wenn Sie eine Gefriertruhe und den Mut haben, ein ganzes, halbes oder viertel Lamm zu kaufen und zu zerlegen, nur zu! Sie bekommen nicht nur Fleisch von allerbesten Qualität, sondern erfahren auch, woher das Tier stammt, wie es gelebt und was es

gefressen hat. Und probieren Sie ruhig verschiedene Zubereitungsarten aus, um aus jedem Stück das Maximum herauszuholen. So erweitern Sie auch noch Ihren Küchenhorizont. Außerdem erzielt der Erzeuger einen besseren Preis, kann also wieder mehr Geld in das Wohl des Viehbestands und die Bestellung seines Landes investieren.

Die Schafzucht ist die natürlichste Form der Viehwirtschaft, da die Tiere die meiste Zeit im Freien in ihrer natürlichen Umgebung verbringen, und das bekommt ihnen richtig gut! Nur wenn das Wetter wirklich katastrophal ist oder im Frühling, kurz bevor die Lämmer zur Welt kommen, werden sie in den Stall gebracht. Meine Freundin Daphne züchtet Schafe in North Wales. Ihre Herde weidet in den Bergen und ernährt sich von Gras und Kräutern. Die Tiere fühlen sich dort sehr wohl, und je zufriedener die Schafe sind und je weniger Stress sie bis zur Schlachtung haben, desto besser ist ihr Fleisch.

Lammfleisch sollte je nach Alter und Rasse der Tiere vier Tage bis eine Woche abhängen, damit es schön zart wird und Geschmack entwickelt. Als Grundregel gilt, je älter das Tier, desto länger dauert die Fleischreifung. Hammel benötigt gewöhnlich zehn Tage. Perfekt abge-

hangenes Fleisch ist dunkelbraun und hat schön weißes Fett. Das gilt übrigens auch für Rindfleisch und Reh. Lassen Sie sich im Supermarkt nicht das ganz magere Fleisch andrehen, denn der eigentliche Geschmacksträger ist das Fett. Bei einem wohlgenährten, artgerecht aufgezogenen Tier ist das Fleisch mit Fett marmoriert, wunderbar saftig und aromatisch.

Was also macht gutes Lamm aus? Mehrere Dinge sind wichtig. Erstens die Rasse, zweitens ein fürsorglicher,

engagierter Züchter und drittens die richtige Herdenpflege. Natürliche Faktoren wie Sonne, Regen und saftige Wiesen spielen ebenfalls eine Rolle. Wussten Sie, dass Osterlamm gar keine so gute Wahl ist? Das Fleisch ist zwar zart, hatte aber keine Zeit, Geschmack zu entwickeln. Im Herbst ist das Fleisch nicht nur billiger, es schmeckt auch besser, weil die Lämmer den ganzen Sommer Zeit hatten, auf saftigen Wiesen zu grasen und ganz natürlich heranzuwachsen. Eine Überlegung wert.



Pikante Lamm-Kebabs mit Pistazien und Salat

Original Kebabs, die vor Nüssen, Gewürzen, Kräutern und Früchten nur so strotzen, sind eine leckere Sache, wie jeder weiß, der die echte Küche des Nahen Ostens schon einmal probiert hat. Für dieses Rezept verwende ich Sumach, ein wunderbar zitrusfrisches Gewürz. Ersatzweise können Sie auch Zitronenschale nehmen.

Kaufen Sie wirklich erstklassiges Lammhack oder ein pariertes Stück aus Schulter oder Nacken, das Sie zu Hause selbst durchdrehen oder im Mixer zerkleinern. Wenn Sie Fleisch von älteren Tieren kaufen, bitten Sie Ihren Schlachter, die Sehnen gut zu entfernen und garen Sie das Fleisch etwas länger.

Am besten grillen Sie das Fleisch über heißer Holzkohlegrut. Falls das nicht geht, den Backofen- oder Elektrogrill auf höchster Stufe vorheizen oder eine Grillpfanne heiß werden lassen. Auf jeden Fall die Hitzequelle vorheizen.

Das Lammfleisch mit dem größten Teil Thymian, Chili, Kreuzkümmel und Sumach in die Küchenmaschine geben (von jedem Gewürz ein wenig zum Bestreuen zurückbehalten). Salzen, pfeffern und die Pistazien zufügen, den Deckel auflegen und zerkleinern, bis die Masse wie Hackfleisch aussieht.

Die Hackmasse in vier gleich große Portionen teilen und vier Spieße bereitlegen. Das Fleisch mit leicht angefeuchteten Händen um die Spieße herum zu einer langen Wurst formen. Mit den Fingern kleine Kerben in das Fleisch drücken, so bewahrt es beim Garen eine schöne Konsistenz.

In einer Schüssel die Blattsalate und die Minze vermengen, in einer anderen die Zwiebelringe kräftig mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft würzen (die Säure wirkt wie eine Marinade und hält das Aroma der rohen Zwiebel im Zaum). Mit den Händen gut durchmischen und die Petersilienblätter untermengen.

Die Fleischspieße rundherum goldbraun grillen. Die Salatblätter mit 1 Schuss Olivenöl und 1 Spritzer Zitronensaft anmachen und mit Salz und Pfeffer würzen. Inzwischen die Tortillas oder Pitabrote in der Pfanne oder unter dem Grill 30 Sekunden erwärmen, auf Teller legen und etwas Salat und Zwiebeln darauf verteilen. Die fertigen Kebabs von den Spießen auf die Fladen streifen – Sie können sie ganz lassen oder, wie auf dem Bild, in Stücke zerteilen – und mit dem restlichen Sumach, Kreuzkümmel, Chili und Thymian bestreuen. Jetzt können Sie entweder alles ein bisschen durchmengen, 1 Klecks Joghurt darübergeben, das Paket aufrollen und servieren oder die Restarbeit Ihren Gästen überlassen.

Für 4 Personen

- 500 g Lammfleisch**
(Schulter oder Nacken),
von Haut und Sehnen
befreit und in 2,5 cm
große Würfel geschnitten
- 2 gehäufte EL frische**
Thymianblätter
- 1 gestrichener EL**
getrocknete Chili-
schoten, zerbröselt
- 1 gestrichener EL**
gemahlener Kreuz-
kümmel
- 4 gestrichene EL Sumach**
(in orientalischen Läden)
oder abgeriebene Schale
von 1 unbehandelten
Zitrone
- Meersalz und frisch**
gemahlener schwarzer
Pfeffer
- 1 gute Handvoll**
Pistazienkerne
- einige Handvoll gemischter**
Blattsalat, z. B. Romana,
Endivien- und Rucola-
salat, gewaschen,
trockengeschleudert
und zerkleinert
- 1 kleines Bund frische**
Minze, Blätter abgezupft
- 1 rote Zwiebel, geschält**
und in ganz dünne
Ringe geschnitten
- 1 Zitrone**
- 1 Bund glatte Petersilie,**
Blätter abgezupft
- natives Olivenöl extra**
- 4 dünne, große Pita-**
brote oder Tortillas
- 4 gehäufte EL Joghurt**









Fantastische Lammschulter mit Quetschgemüse und Kohl

Mit diesem Rezept bewaise ich Ihnen, wie unglaublich lecker langsam gebratene Lammschulter schmeckt. Dafür müssen Sie mir aber eins versprechen: Lammfleisch aus regionaler Erzeugung zu kaufen, das ausreichend lange abhängen durfte. Der Braten allein ist schon ein Gedicht. Darum bleibt er praktisch ungeschminkt, abgesehen von einer einfachen Sauce aus dem köstlichen Bratfond. Begleitet wird er von dem aktuellen Saisongemüse, so ist er das ganz Jahr ein Genuss.

Den Ofen auf höchster Stufe vorheizen. Die Lammschulter auf der Fettseite mit einem scharfen Messer mehrmals einritzen. Die Hälfte der Rosmarinzwige und Knoblauchzehen in einen hochwandigen Bräter legen. Das Fleisch rundherum mit Olivenöl einreiben, salzen, pfeffern und auf den Rosmarin und Knoblauch setzen. Den restlichen Rosmarin und Knoblauch darüber verteilen und den Bräter mit Alufolie sorgfältig verschließen. In den Ofen schieben, die Temperatur sofort auf 120 °C reduzieren und das Lamm 4 Stunden braten, bis es sich mühelos mit zwei Gabeln zerteilen lässt.

Wenn das Fleisch fast gar ist, die Kartoffeln, die Möhren und die Steckrübe in reichlich siedendes Salzwasser geben und in 20 Minuten sprudelnd weich kochen. Abgießen, etwas Garflüssigkeit auffangen, zurück in den Topf geben und die Restflüssigkeit auf dem Herd verdampfen lassen. Das Gemüse mit dem Großteil der Butter zerstampfen. Ist Ihnen das Püree noch zu fest, etwas Kochwasser unterrühren. Das Quetschgemüse in eine Schüssel füllen, mit Alufolie zudecken und zum Warmhalten über einen Topf mit köchelndem Wasser setzen.

Die Lammschulter auf ein Küchenbrett legen, mit Alufolie und einem Küchentuch bedecken und ruhen lassen. Einen großen Topf Salzwasser für das Kohlgemüse zum Kochen bringen. Den Rosmarin und Knoblauch aus dem Bräter entfernen und zum Garnieren zurückbehalten. Das Fett bis auf einen kleinen Rest weggießen, den Bräter auf den Herd stellen und unter Rühren das Mehl darin anschwitzen. Die Brühe zugießen und den leckeren Bratensatz vom Boden losrühren. Sie benötigen nicht literweise Sauce, nur ein paar Löffelvoll pro Person. Die Kapern hineingeben, die Hitze reduzieren und die Sauce einige Minuten köcheln lassen.

Die Minze fein hacken und direkt vor dem Servieren mit dem Essig unter die Sauce rühren. Das Kohlgemüse 4–5 Minuten im kochenden Wasser bissfest garen (je nach Kohlsorte auch etwas länger). Abgießen und mit einer Prise Salz und Pfeffer in der restlichen Butter schwenken. Die Lammschulter mit dem Rosmarin und Knoblauch anrichten. Das Gemüse und die Sauce getrennt dazu reichen. Oberlecker!

Für 6 Personen

Für das Lamm

- 1 Lammschulter (ca. 2 kg)
- 1 großes Bund frischer Rosmarin
- 1 Knolle Knoblauch, ungeschält, in Zehen zerteilt
- Olivöl
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für das Quetschgemüse

- 750 g geschälte Kartoffeln, grob gewürfelt
- 3 große Möhren, geschält und in kleine Stücke geschnitten
- ½ große Steckrübe, geschält und in kleine Stücke geschnitten
- 75 g Butter

Für die Sauce

- 1 EL Mehl
- 500 ml heiße Hühner- oder Gemüsebrühe
- 2 gehäufte EL Kapern, gewässert, abgetropft und gehackt
- 1 großes Bund frische Minze, Blätter abgezupft
- 2 EL Rotweinessig
- 500 g Kohlgemüse, z. B. Weißkohl, Wirsing, Rosenkohl oder Cavolo nero (Schwarzkohl), Blätter getrennt, Stiele fein geschnitten



Gebratene Lammkoteletts mit cremigen Cannellini-Bohnen, Mangold und Salsa verde

Diese doppelten Lammkoteletts (auch Schmetterlingskoteletts) werden aus dem Sattelstück geschnitten. Hier serviere ich sie mit kalter Salsa verde, einer grünen Kräutersauce, wie sie gerade in Mode ist, weißen Bohnen und rotstieligem Mangold. Letzterer ist ein hervorragendes Gartengemüse mit wunderbaren Blättern und Stielen und zarten Trieben, die man für Salat verwenden kann.

Den Ofen auf höchster Stufe vorheizen und einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Für die weltbeste Salsa verde Knoblauch, Kapern, Cornichons und Sardellenfilets auf einem großen Brett fein hacken. Die Kräuter darauflegen und weiterhacken, bis alles ganz fein ist. Sie können das auch im Mixer erledigen, aber nicht zu lange pürieren, sonst haben Sie am Ende ein Püree und keine Sauce! Die Sauce in eine Schüssel füllen und den Rotweinessig sowie etwa 10 Esslöffel Olivenöl unterrühren. Den Senf und einen Schuss Wasser zugeben, noch einmal durchrühren und gut abschmecken.

Die Lammkoteletts mit Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine große, ofenfeste Grill- oder Bratpfanne sehr heiß werden lassen. Die Koteletts einlegen und fest auf den Pfannenboden drücken – kein Öl zugeben, es brät ausreichend Fett aus dem Fleisch aus. Die Koteletts nach 2 Minuten wenden, in der Pfanne in den vorgeheizten Ofen schieben und je nachdem, wie Sie das Fleisch am liebsten mögen, noch 10–15 Minuten braten.

Während das Fleisch im Ofen gart, den Mangold in kochendem Wasser 3–4 Minuten garen, bis die Stiele zart sind. Abgießen, in eine Schüssel geben und mit etwas nativem Olivenöl extra, Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer würzen.

Einen Topf erhitzen, 1 Schuss Olivenöl hineingießen und den Knoblauch darin einige Sekunden goldgelb anbraten. Die Chilis und die Bohnen zufügen, den Rosmarin darauflegen und den Topf mit einem Deckel verschließen. Die Hitze reduzieren, die Bohnen sanft erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fertigen Lammkoteletts auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit einem ordentlichen Klecks Salsa verde überziehen. Überschüssiges Fett aus der Pfanne abgießen, den Saft einer halben Zitrone in die Pfanne geben und den Bratensatz vom Pfannenboden losrühren. Die Bohnen mit oder ohne den Rosmarin – wie Sie wollen – in eine Schüssel füllen und den Mangold darauf anrichten. Den leckeren Bratensaft darüber gießen und das Gemüse mit den Lammkoteletts servieren.

Für 4 Personen

- 4 Doppelkoteletts vom Lamm (3 cm dick)**
- Olivenöl**
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- 300 g rotstieliger Mangold, geputzt und grob zerkleinert**
- 1 Zitrone, halbiert**
- 1 Knoblauchzehe, geschält und in Scheiben geschnitten**
- 2 kleine getrocknete Chilischoten, zerstoßen**
- 650 g (3 kleine Dosen) gekochte Cannellini-, Borlotti- oder Lima-Bohnen, abgetropft**
- 3 Zweige frischer Rosmarin**

Für die Salsa verde

- ½ Knoblauchzehe, geschält**
- 1 TL Kapern, gewässert und abgetropft**
- 4 Cornichons**
- 2 Sardellenfilets in Olivenöl von guter Qualität, abgetropft**
- 1 kleines Bund frische glatte Petersilie, Blätter abgezupft**
- 1 kleine Handvoll frisches Basilikum, Blätter abgezupft**
- 1 kleine Handvoll frische Minze, Blätter abgezupft**
- 1–2 EL Rotweinessig (nach Geschmack)**
- natives Olivenöl extra**
- 1 TL Dijon-Senf**
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**





Köstliches und ganz einfaches Lamm-Tatar

Es wird Sie vielleicht überraschen, aber es spricht genauso wenig gegen den Genuss von rohem Lammfleisch wie gegen den von rohem Rindfleisch. Carpaccis und Tatar sind in Italien und Frankreich an der Tagesordnung, und im »Fifteen« haben wir schon seit geraumer Zeit Lamm-Tatar auf der Karte. Es geht immer weg wie warme Semmeln, und jeder Teller kommt blitzblank zurück. Das sollte Ansporn genug sein.

In Italien habe ich dieses Tatar mit frisch gepresstem Olivenöl probiert. Einfach göttlich! Wenn Sie welches bekommen können, unbedingt zugreifen, ein erstklassiges Öl kann den ganzen Unterschied machen.

Fleisch für Tatar wird traditionell aus dem Filet oder aus der Lende geschnitten, doch bei Lamm kann man auch etwas festeres, würzigeres Fleisch wie Hüfte oder Keule verwenden, vorausgesetzt, es ist frei von Sehnen (das ist ganz wichtig – der Schlachter kann das für Sie erledigen) und Sie klopfen es vor dem Hacken mit einem Plattiereisen oder anderem »schweren Gerät« etwas mürbe.

Zunächst brauchen Sie ein großes Hackmesser. Das Fleisch auf ein Brett legen, in Scheiben schneiden und hacken, bis Sie grobes Hackfleisch haben. Das Fleisch an die Seite schieben und auf der anderen Brethälfte die Chilischote in Streifen schneiden. (Ich finde, Chili und Lamm sind wie füreinander geschaffen – wünschen Sie etwas mehr oder weniger Schärfe? Kein Problem!) Die Cornichons auf die Chilistreifen legen und beides hacken, dann die Minze darauflegen und erneut alles fein hacken.

Das Fleisch und alle gehackten Zutaten in einer Schüssel mit dem Senf sowie dem Orangen- und Zitronensaft gründlich durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen ordentlichen Schuss natives Olivenöl extra zugießen und alles noch einmal gut vermengen, damit das Fleisch gleichmäßig durchzieht. Jetzt müssen Sie probieren, denn das ist die Chance, noch mit etwas Chili oder Senf für eine Extradosis Feuer zu sorgen oder einen Spritzer Zitronensaft zuzugeben ... abschmecken ist ganz wichtig!

Ist das Tatar nach Ihrem Geschmack, die Ciabatta-Scheiben auf dem Grill oder in der Pfanne rösten oder tosten. Jetzt gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder Sie legen 2 Ciabatta-Scheiben auf jeden Teller, geben ein, zwei Esslöffel Tatar darauf, beträufeln es mit nativem Olivenöl extra und garnieren das Ganze mit Minzblättern und Brunnenkresse, die Sie mit etwas Zitrone würzen. Oder, wenn es etwas familiärer zugehen soll, richten Sie das Tatar und einige Cornichons auf einer Platte an, beträufeln es mit Olivenöl und dekorieren es mit den zurückgelegten Minzblättern. Die Brunnenkresse und das geröstete Brot servieren Sie dazu. Nun kann jeder selbst zugreifen.

Für 4 Personen

- 450 g Lammfleisch von bester Qualität, von Fett und Sehnen befreit (siehe Rezeptanleitung)**
- 1 frische rote Chilischote, halbiert und von den Samen befreit**
- 1 kleines Glas Cornichons**
- 1 kleines Bund frische Minze, zarte Blätter beiseite gelegt, Rest fein gehackt**
- 1 TL Dijon-Senf**
- Saft von ½ Orange**
- Saft von ½ Zitrone**
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- natives Olivenöl extra**
- 8 Scheiben Ciabatta (je 1 cm dick)**
- 2 Handvoll Brunnenkresse, gewaschen und trockengeschleudert**

Lamm

Wann ist ein Lamm ein Lamm?

Während der ersten zwölf Monate ihres Lebens gelten junge Schafe als »Lämmer«. Bei Fleisch von älteren Tieren spricht man von »Hammel-« oder »Schaffleisch«, das leider völlig unterbewertet ist und kaum noch im Handel auftaucht. Vor allem die zwei- bis dreijährigen Tiere liefern tolles Fleisch – es ist viel dunkler als das vom Lamm und muss ewig geschmort werden, damit es zart wird, aber dann ... wow! – was für ein Geschmack! Das Fleisch muss ganze zwei Wochen im Kühlhaus abhängen, daher wollen Supermärkte nichts davon wissen. Nur top-sortierte Schlachter leisten sich den Platz und die Zeit, es reifen zu lassen. Nach dem Krieg kam Schaffleisch aus der Mode, eigentlich eine Schande. Man sollte nur noch Hammel statt Lamm verlangen, damit sich das wieder ändert. Auch die Züchter würden davon profitieren, denn Hammelfleisch ist praktisch ein Nebenprodukt, da die älteren Tiere zur Zucht so oder so gehalten werden. Auf dem Markt erzielt Hammelfleisch allerdings bislang nur geringe Preise, es sei denn, die Nachfrage würde steigen. Fragen Sie also bei nächster Gelegenheit unbedingt mal Ihren Schlachter danach und werfen Sie einen Blick auf diese Website: www.muttonrenaissance.org.uk.

Ein kleiner Kurs in Anatomie

Damit Sie in etwa eine Ahnung haben, möchte ich Ihnen kurz erklären, wo die einzelnen Teilstücke beim Lamm liegen. In den meisten Schlachtereien liegt das Fleisch nämlich bereits fix und fertig in alle Einzelteile zerlegt in der Vitrine, und das Kühlregal im Supermarkt bietet ohnehin nur abgepackte Ware. Der Schnitt beim Schaf ist eigentlich ganz einfach, er ähnelt dem von Schwein, Rind und Reh. Da letztere aber größer sind, werden sie auch in mehr Stücke zerlegt, und dann wird's komplizierter. Ich habe die Beschreibung der Teilstücke absichtlich allgemein gehalten, da jedes Land seine eigenen, oft sogar regional verschiedenen Arten hat, Schlachttiere zu zerlegen.

Schulter

Dies ist das Vorderbein, das sich aber von der Keule – dem Hinterbein – erheblich unterscheidet. Die Schulter ist sehniger und muskulöser, da sie durch das zusätzliche Gewicht von Nacken und Kopf, zum Beispiel beim

Grasen, wenn sich die Tiere vornüber beugen, stärker beansprucht wird. Das Fleisch ist daher fester in der Struktur, wird aber, wenn es langsam bei niedriger Temperatur geschmort wird, wunderbar zart. Das ist mein persönlicher Geheimtipp und wahrscheinlich das am besten gehütete Geheimnis! Braten Sie beim nächsten Mal Schulter statt Keule.

Nacken (Hals, Kamm)

Dies sind die Muskeln, die vom hinteren Teil des Kopfes seitlich zu den Schultern hinab verlaufen. Die dünn geschnittenen, von Sehnen befreiten Steaks sind recht zart und aromatisch. Außerdem sind sie preiswert, also ideal für eine Grillparty, wenn Sie eine Menge Leute satt kriegen wollen.

Lammkarree

Das klassische vordere Rippenstück ist der begehrteste Teil des Lamms. Es liefert die Stielkoteletts, wird aber auch gern am Stück mit freigeschabten Knochen gebraten. Ein Dauergast in Nobelrestaurants. Sehr, sehr lecker, aber nicht ganz billig.

Lendenstück

Im hinteren Rückenabschnitt, auch Sattel genannt, befindet sich die Lende mit den darunterliegenden kleinen Filets. Die Koteletts aus diesem Stück mit ihrem kleinen Knochen zwischen Filet und Lende sehen aus wie winzige Porterhousesteaks. Auch die doppelten »Schmetterlingkoteletts« (siehe S. 50) werden aus der Lende geschnitten.

Hüfte

Der Allerwerteste vom Lamm. Ein schönes Stück Fleisch und ein preiswertes dazu. Vollaromatisch, sehr zart und am besten in Form von Steaks in der Pfanne gebraten oder gegrillt.

Keule

Alle Briten lieben den guten, alten Sonntagsbraten, und Lammkeule muss dafür am häufigsten ran. Ganz am unteren Ende der Keule sitzen die Hachsen, ebenfalls ein Hochgenuss.

Lammbrust

Lammbrust ist wie Schweinebauch, nur nicht ganz so fleischig. Die Zubereitung ist etwas kniffliger als bei anderen Stücken, da sie sorgfältig pariert und gerollt werden muss. Doch langsam und behutsam geschmort, kann sie ein echter Knüller sein.



Rhabarber ist ein merkwürdiger Geselle. Alle halten ihn für eine Frucht, dabei ist er wie Sauerampfer ein Knöterichgewächs, also eigentlich ein Gemüse. Wenn Sie irgendwo ein Fleckchen Erde frei haben, sollten Sie unbedingt mal über Ihren eigenen Rhabarber nachdenken. Er ist nicht nur eine Zier für jeden Garten, sondern auch ein vielversprechender Kandidat für Tartes, Crumbles und Desserts. Und es macht einfach Spaß, mal kurz eben im Garten zu verschwinden und mit ein paar Stangen Rhabarber unterm Arm zurückzukommen. Rhabarber ist extrem sauer, also egal wie und für was Sie ihn verarbeiten, um den Zuckertopf kommen Sie nicht herum. Darum taugt er auch nicht gerade als Vorreiter für durch und durch gesunde Ernährung (aber wer ist schon frei von jedem Laster?).

Bei uns in England weit verbreitet ist vorzeitig zum Reifen gebrachter Rhabarber (*forced rhubarb*), der zum Teil bereits im Januar die Gewächshäuser verlässt und nicht geschält werden muss. Er bildet dünne, hellrote und mildaromatische Stangen aus, die weniger Oxalsäure enthalten und beim Garen besser in Form bleiben. Generell gilt, dass rotfleischige Sorten weniger sauer und feiner im Aroma sind. Bei sehr säurereichen Sorten müssen Sie die Zuckermenge eventuell etwas erhöhen.

Rhabarber wird seit Menschengedenken gegessen, bereits 2000 Jahre v. Chr. nutzten ihn die Chinesen als Heilpflanze. Schon merkwürdig, denn eigentlich ist da gar nicht so viel drin, außer Wasser, einem bisschen Vitamin C, Calcium und Ballaststoffe. Was ihn wirklich auszeichnet, ist die

erstaunliche Bandbreite an Aromen, die fast explosionsartig den ganzen Mund füllen. Und er ist ungemein erfrischend, ein idealer Abschluss eines üppigen Mahls. Da Rhabarber so perfekt mit süßen, vollen Aromen harmoniert, mögen wir Briten ihn besonders gern. Ob Biskuit, Pudding, Teigtäschchen oder Tartes, sie alle vertragen sich prächtig mit ihm. Doch seine beste Freundin ist immer noch die gute, alte Vanillesauce – ein unschlagbares Duo, ob vereint als Eiscreme oder als klassisches Kompott mit Sauce.

Rhabarber zu dünsten dauert nur fünf Minuten, ein sehr praktisches Frühstück, zum Beispiel in griechischen Joghurt gerührt und mit gerösteten Nüssen und Haferflocken bestreut oder zu Pfannkuchen – köstlich! Seit neuestem serviere ich Rhabarberkompott auch als Beilage zu Fleisch, ähnlich wie man Apfelsauce zu Schweinebraten oder wie die Chinesen Pflaumensauce zu Ente reicht. Oder ich rühre es kurz vor dem Servieren einfach unter den Bratensaft. Machen Sie sich in diesem Kapitel also auf ein paar leckere Desserts gefasst und auf eines der besten Schweinefleischgerichte mit Rhabarber im asiatischen Stil, das mir je unter den Gaumen gekommen ist. Und erst der Rhabarber-Bellini – ein absolutes Muss!

Da fällt mir ein, wenn mein nächster Rhabarber reif ist, werde ich auf jeden Fall einen großen Vorrat Rhabarberkonfitüre kochen, die beim Abkühlen schön fest wird, fast wie ein Chutney. Schmeckt unglaublich gut zu Käse.

PS. Rhabarberblätter sind schwach giftig, also nicht mitgaren, essen oder rauchen!

Rhubarber



Knuspriges Schweinefleisch mit scharf-saurem Rhabarber und Eiernudeln

Dieses Rezept war von A bis Z ein Experiment, und ich habe mich riesig gefreut, dass es funktionierte. Der Gedanke war, die Säure und den Geschmack des Rhabarbers für eine würzige Marinade zu nutzen und den guten alten Haudegen von Schweinebauch darin so lange zu schmoren, bis er wunderbar mürbe ist. Dann wird das Fleisch im Wok knusprig gebraten und mit der Rhabarbersauce und ein paar schlichten Eiernudeln serviert – Mann, ist das gut! Todsicher ein Erfolg.

PS. Eine Reihe interessanter Kressearten und Kräuter gibt es mittlerweile sogar im gut sortierten Supermarkt

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Schweinebauchwürfel in einen Bräter geben. Sämtliche Zutaten für die Marinade in der Küchenmaschine zu einer geschmeidigen Paste verarbeiten. Über das Fleisch gießen, ein großes Weinglas voll Wasser dazugeben und alles gründlich durchmengen. Den Bräter sorgfältig (auch am Rand) mit Alufolie zudecken und für etwa 1½ Stunden in den Ofen stellen, bis das Fleisch ganz zart ist; es soll aber keine Farbe nehmen.

Das Fleisch aus dem Bräter heben und beiseitelegen. Die Sauce ist jetzt schön würzig – fast perfekt. Ist sie Ihnen ein bisschen zu flüssig, einfach bei schwacher Hitze etwas einkochen lassen, bis sie etwa so dick wie Ketchup ist. Die Sauce kräftig abschmecken, vielleicht noch ein wenig Sojasauce unterrühren und zur Seite stellen.

Einen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Eine große Pfanne oder Wok-Pfanne heiß werden lassen, einen ordentlichen Schuss Erdnuss- oder anderes Pflanzenöl hineingeben und das Fleisch darin einige Minuten rasch unter Rühren braten, bis es rundherum schön knusprig und goldbraun ist. (Je nach Pfannengröße müssen Sie eventuell in zwei Durchgängen arbeiten.) Inzwischen die Eiernudeln im kochenden Wasser garen. Den Großteil des Kochwassers abgießen. Die noch leicht feuchten Nudeln sofort auf vier vorgewärmte Schalen oder Teller verteilen.

Was mir an diesem Gericht ganz besonders gefällt, ist der Kontrast der verschiedenen Aromen – von den schlichten, nüchternen Eiernudeln über die würzig-frische Rhabarbersauce bis zu dem wunderbar knusprigen Schweinefleisch, das förmlich auf der Zunge zergeht. Zum Servieren großzügig Rhabarbersauce über die Nudeln löffeln, das Fleisch darauf anrichten und mit Frühlingszwiebeln, Chilistreifen, Kresse und Koriander bestreuen. Eine halbe Limette neben jede Portion setzen – perfekt.

Für 4 Personen

- 1 kg Schweinebauch, ausgelöst und ohne Schwarte, in 3–4 cm große Würfel geschnitten**
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- Erdnuss- oder anderes Pflanzenöl**
- 375 g mitteldicke chinesische Eiernudeln**
- 4 Frühlingszwiebeln, geputzt und in feine Röllchen geschnitten**
- 1 frische rote Chilischote, von den Samen befreit und in feine Streifen geschnitten**
- 2 Schälchen Kresse, möglichst interessante Sorten wie Shiso (auch Perilla; im Asia-Markt)**
- 1 Bund Koriandergrün, die Blätter abgepflückt**
- 2 Limetten, halbiert**

Für die Marinade

- 400 g Rhabarber, wenn nötig geschält**
- 4 EL flüssiger Honig**
- 4 EL Sojasauce**
- 4 Knoblauchzehen, geschält**
- 2 frische rote Chilischoten, halbiert und Samen entfernt**
- 1 gehäufte TL Fünf-Gewürze-Pulver (chinesische Gewürzmischung)**
- 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer, geschält und gehackt**



Eingesunkene Rhabarbersoufflés mit Vanillesauce

Soufflé ist ein Klassiker der alten Schule, den ich heute nur noch selten auflege, da ich mich zu oft darin geübt habe, als ich noch die Schulbank drückte. Wie ein gutes Omelett ist Soufflé eine echte Messlatte für einen guten Koch – wenn nur eine Kleinigkeit außer Kontrolle gerät, die Temperatur nicht stimmt oder was auch immer, fällt das Ding am Ende in sich zusammen und ist platt wie ein Pfannkuchen. Diese kleinen Soufflés aber sind so locker und lecker, dass es darauf nicht ankommt. Und das Beste ist, wenn man in das noch heiße Soufflé ein kleines Loch bohrt und einen Löffel eiskalte Vanillesauce hineingibt – unschlagbar!

Den Ofen auf 180°C vorheizen und ein Backblech einschieben. Den Rhabarber in einem Topf mit 100g Zucker vermengen und zugedeckt etwa 10 Minuten sanft dünsten, bis er weich ist. Vom Herd nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Sechs kleine Soufflé-Förmchen ausbuttern. Die Ingwerkekse in einen kleinen Frischhaltebeutel füllen, diesen verschließen und die Kekse mit einem Nudelholz oder dem Boden eines Topfs in möglichst feine Brösel zerstoßen. Die gebutterten Förmchen damit ausstreuen. Überschüssige Brösel ausschütten und für später aufbewahren. (Bis hierhin können Sie alles vorbereiten und die Förmchen in den Kühlschrank stellen.)

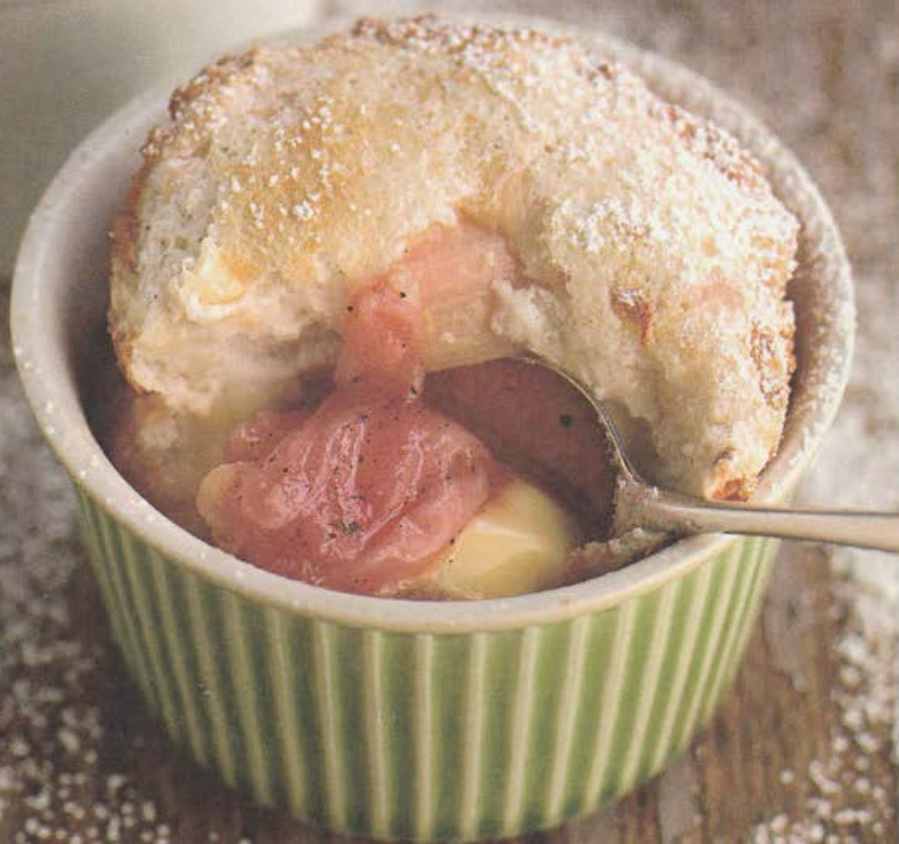
In jedes Förmchen 1 Esslöffel des erkalteten Rhabarbers geben. Den restlichen Rhabarber mit der Vanillesauce, dem Eigelb und dem Mehl vermengen. Die Eiweiße mit einer Prise Salz in einer großen, blitzsauberen Schüssel mit dem elektrischen Handrührgerät steif schlagen, bis weiche Spitzen stehen bleiben. Die restlichen 2 Esslöffel Zucker zugeben und auf höchster Stufe weiterschlagen, bis der Eischnee ganz steif ist. Das dauert etwa 3 Minuten.

Vorsichtig 2 Esslöffel Eischnee unter die Rhabarbermasse mischen, dann die Mischung auf den restlichen Eischnee geben und ganz behutsam unterheben. Die Soufflémasse in die Förmchen füllen und glatt streichen. Die Ränder abwischen.

Das heiße Blech aus dem Ofen nehmen, die Förmchen daraufstellen, wieder einschieben und 18–20 Minuten backen, bis die Soufflés aufgegangen und goldbraun sind. Mit den restlichen Ingwerkeksbröseln bestreuen und mit Vanillesauce servieren.

Für 6 Personen

400 g Rhabarber,
wenn nötig geschält,
in 2,5 cm lange Stücke
geschnitten
100 g plus 2 EL feinsten
Zucker (je nach Rhabar-
bersorte und Geschmack
auch mehr)
25 g weiche Butter
6 Ingwerkekse
150 g Vanillesauce
(Fertigprodukt), plus
eiskalte Vanillesauce
zum Servieren
1 großes Eigelb und
4 Eiweiß (Freiland-
oder Bio)
1 TL Mehl
Meersalz





Ultraschnelles Rhabarberkompott

Dies ist ein wirklich kinderleichtes Rhabarberkompott. Es braucht nur ein paar Minuten, bis der Rhabarber gedünstet und der Blätterteig gebacken ist und dann noch ein paar Handgriffe, bis alles auf dem Teller liegt.

Den Rhabarber in einen kleinen Topf geben, Zucker und Orangensaft zugeben, zugedeckt aufkochen lassen und einige Minuten garen. Dann den Deckel abnehmen und noch einen Moment köcheln lassen, bis das Kompott eingedickt ist.

Während das Kompott gart, bereiten wir ein paar wunderbar knusprige Waffeln zu. Den Puderzucker und Zimt auf eine saubere Arbeitsfläche sieben. Jetzt benötigen Sie 4 etwa 1 cm dicke Scheiben Blätterteig – etwaige Reste können Sie für ein anderes Mal im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren. Die Teigscheiben in dem Zimtzucker 5 mm dick ausrollen und dabei immer wieder wenden, sodass sie rundherum gut mit der Mischung bedeckt sind. Die Teigplatten diagonal halbieren, sodass Dreiecke entstehen. Eine große beschichtete Pfanne erhitzen und die Teigdreiecke darin portionsweise von beiden Seiten goldbraun backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

Den Joghurt mit der Orangenschale und dem Honig verrühren. Zum Servieren jeweils einen großen Klecks Joghurt in vier Dessertschalen geben und etwas Rhabarberkompott darüberlöffeln. Dann Joghurt und Kompott einschichten, bis die Schalen voll sind. Zuletzt ein Waffeldreieck hineinstecken. Oder Sie schichten den Joghurt, das Rhabarberkompott und die Waffeln dekorativ auf Einzelteller. Und jetzt keine Sekunde warten!

Für 4 Personen

Für das Kompott

500 g Rhabarber,
wenn nötig geschält,
in 4 cm lange Stücke
geschnitten

100 g Zucker oder
90 g Zucker mit
10 g Vanillezucker
vermischt (je nach
Rhabarbersorte
und Geschmack
auch mehr)

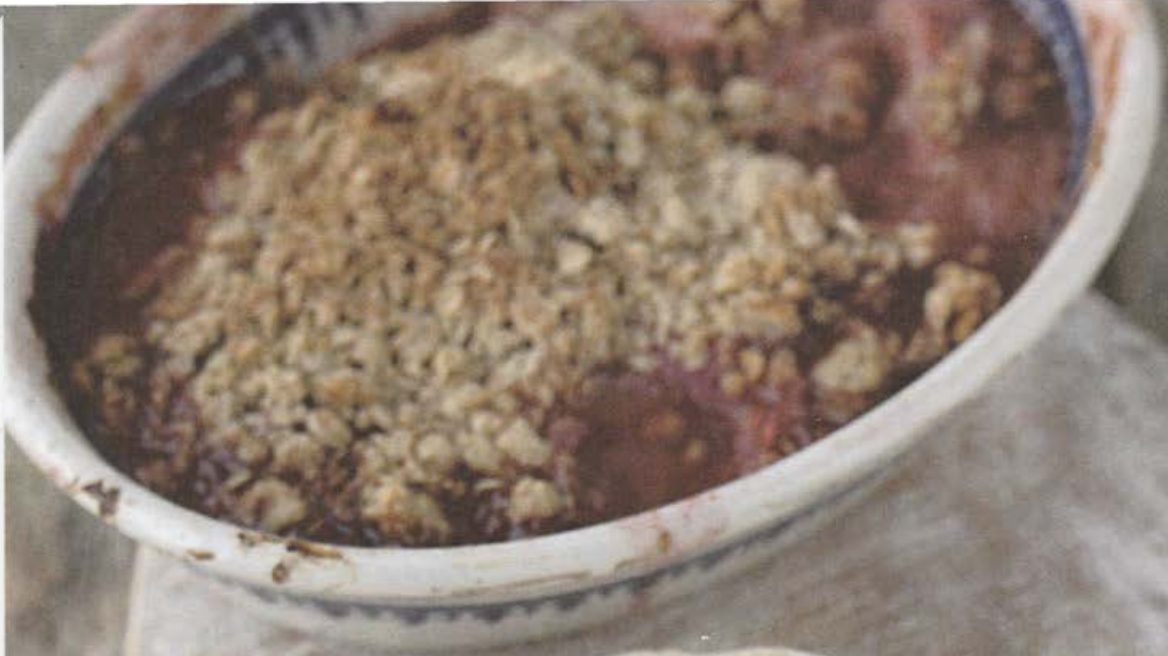
Saft von ½ Orange

Für die Blätterteigwaffeln

3 EL Puderzucker
1 TL gemahlener Zimt
1 Paket Blätterteig
(Fertigprodukt)

Für den Joghurt

500 g Joghurt
abgeriebene Schale von
1 unbehandelten Orange
1 EL flüssiger Honig



Rhabarber-Ingwer-Crumble

Dies ist ein klassischer Rhabarber-Crumble (Rhabarberkompott mit Streuseln). Das gewisse Extra daran – die weltbeste Streuselmischung mit Ingwer und Haferflocken – hat er allerdings von mir. Eine einmalige Geschmackskombination und unverschämt gut mit einem dicken Klecks Crème double oder Vanillesauce (das Original von Bird's natürlich – mein einziges Laster zurzeit).

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Den Rhabarber mit der Hälfte des Zuckers in einem Topf vermengen. Den Saft und die Schale der Orange zugeben, zugedeckt zum Kochen bringen und einige Minuten garen. Den Deckel abnehmen und etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis der Rhabarber etwas weich geworden ist. Das Kompott in eine ofenfeste Auflaufform oder in kleine Portionsförmchen füllen und gleichmäßig darin verteilen.

Für die Streusel (in England sagen wir Crumble) das Mehl mit den Fingern in die Butter reiben, bis die Mischung an feine Brotkrümel erinnert. Die Haferflocken, den restlichen Zucker und den Ingwer zugeben und gut durchmischen. (Sie können das auch in der Küchenmaschine erledigen. Einfach Mehl, Butter, Zucker und Ingwer klein häckseln und die letzten 10 Sekunden noch die Haferflocken zugeben.) Die Streusel über den Rhabarber streuen und im vorgeheizten Ofen 40–45 Minuten backen, bis das Kompott blubbert und die Streusel goldbraun sind. Nach Belieben mit einem dicken Klecks Crème double oder Vanillesauce servieren.

Für 4–6 Personen

**1 kg Rhabarber, wenn
nötig geschält, in große
Stücke geschnitten**
**200 g brauner Zucker (je
nach Rhabarbersorte und
Geschmack auch mehr)**
**abgeriebene Schale
und Saft von 1 un-
behandelten Orange**
100 g Mehl
100 g kalte Butter
100 g Haferflocken
**2 Stückchen kandierter
Ingwer, gehackt**
**Crème double oder Vanille-
sauce zum Servieren
(nach Belieben)**









Wodka-Rhabarber-Cocktail mit Sahne

Im »Fifteen« in Cornwall haben sie einen super Barmixer namens Tristan. Eigentlich ist er Koch, doch jetzt mixt er Cocktails, und man merkt seinen Drinks an, dass er ein verdammt gutes Händchen für Aromen hat. Er macht einen genialen Cocktail aus dem köstlichen Saft, der entsteht, wenn man Rhabarber dünstet, wie bei diesem Rezept.

Rhabarber, Zucker und Orangensaft in einem kleinen Topf vermengen und zugedeckt einige Minuten kochen lassen. Dann den Deckel abnehmen und köcheln lassen, bis ein dickes Kompott entstanden ist. Durch ein Sieb abgießen und den Saft auffangen, denn nur um den geht es (der Rhabarber schmeckt wunderbar mit Vanillesauce).

Wodka, Galliano, Sahne, Milch, Eiswürfel und 60 ml Rhabarbersaft in einen Shaker geben und kräftig schütteln. In zwei Cocktailgläser abseihen. Wunderbar!

Für 2 Cocktails

500g Rhabarber,
wenn nötig geschält,
klein gewürfelt
100g Zucker (je nach
Rhabarbersorte und
Geschmack auch mehr)

Saft von ½ Orange

60ml Wodka

15ml Galliano

15ml Sahne

15ml Milch

1 Handvoll Eiswürfel



Rhabarber-Bellini

Diesen süffigen Drink habe ich erst kürzlich bei meinen Kumpels Arthur und Jamie im Restaurant »Acorn House« in London (einen Besuch wert!) getrunken. Ein erfrischender Aperitif und eine schöne Art, dem Rhabarber die Ehre zu erweisen. Guten Schaumwein und Prosecco gibt es mittlerweile zu vernünftigen Preisen, so braucht man sich für diesen Hauch von Luxus nicht gleich in Unkosten zu stürzen. Pate gestanden hat hier der klassische Bellini – Pfirsichpüree, das mit Prosecco oder Champagner aufgegossen wird. Sie werden ihn lieben!

PS. Am liebsten serviere ich diesen Drink klirrend kalt an heißen Tagen, darum lege ich den Sekt zuvor etwa 40 Minuten ins Gefrierfach. Aber nicht darin vergessen!

Den Rhabarber, den Zucker und einige Esslöffel Wasser in einem kleinen Topf vermengen, zuge- deckt zum Kochen bringen und ein paar Minuten köcheln lassen. Den Deckel abnehmen und unter gelegentlichem Rühren weitergaren, bis die Mischung dick wird wie ein Kompott. Mit dem Stabmixer oder in der Küchenmaschine pürieren, bis die Mischung schön glatt ist. Abkühlen las- sen, noch einmal durchrühren und dann auf sechs Gläser verteilen. Mit dem eiskalten Sekt lang- sam aufgießen, dabei mit einem langen Barlöffel oder etwas Ähnlichem rühren, bis die Gläser zu drei Vierteln voll sind. Zuletzt mit einem Schuss Sekt für den nötigen Schaum sorgen – prost!

Für 6 Drinks

300 g Rhabarber, wenn nötig geschält, in feine Scheiben geschnitten
75 g Zucker (je nach Rhabarbersorte und Geschmack auch mehr)
1 Flasche Prickelwasser (Sekt, Prosecco, Champagner ...)

So ziehe ich Rhabarber

Boden

Rhabarber ist echt unkompliziert und im Garten ein netter, zuverlässiger Bursche. Weil er nicht launisch ist, braucht er wenig Aufmerksamkeit, und einmal gepflanzt kann er zwanzig Jahre oder länger wachsen, vor allem, wenn Sie ungefähr alle fünf Jahre seinen Wurzelstock in zwei Stücke teilen (bei einer sehr großen Pflanze auch in mehr). Die Wurzelstücke können Sie einzeln wieder einpflanzen. Weil Rhabarber so alt wird, sollten Sie ihm einen guten Start ins Leben geben, indem Sie den Boden sorgfältig vorbereiten. Suchen Sie einen hübschen sonnigen oder halbschattigen Platz für ihn aus und graben Sie eine Menge guten Kompost, verrotteten Mist und ein bisschen Bio-Dünger in die Erde ein.

Pflanzen

Rhabarber wird oft als Wurzelstock mit nackten Wurzeln verkauft. Solche Wurzelstöcke, die man im Winter und zu Frühjahrsbeginn in guten Gärtnereien oder Gartencentern bekommt, müssen sofort gepflanzt werden. Mitunter werden auch Rhabarberpflanzen in Töpfen angeboten, die man jederzeit pflanzen kann. Ich habe vor ein paar Jahren verschiedene Sorten gekauft, sie gepflanzt und darauf gewartet, dass sie wachsen ... und alle sind eingegangen! Wieso, weiß ich eigentlich nicht. So ist Gärtnern auch manchmal. Also musste ich wieder von vorn anfangen. Ich habe meine neuen Pflanzen an einen sonnigen Platz gesetzt, ein paar aber auch an leere Stellen im Garten, weil mir Rhabarber einfach gefällt – irgendwie ist er auf klotzige Art dekorativ!

Heben Sie in dem vorbereiteten Boden ein Loch aus, das groß genug für die Wurzel oder eine Pflanze ist, und setzen Sie die Wurzel oder Pflanze hinein. Verteilen Sie gute Erde um die Wurzeln oder den Wurzelballen, und drücken Sie die Erde behutsam an. Achten Sie darauf, dass sich die oberen Triebknospen in Bodenhöhe befinden. Pflanzen Sie Ihren Rhabarber mit 90–100 cm Abstand und wässern Sie ihn dann gründlich, damit sich die Erde rund um die Wurzeln herum setzt.

Ernten und aufbewahren

Nach dem Pflanzen müssen Sie Geduld haben. Lassen Sie Ihrem Rhabarber mindestens ein Jahr, besser aber zwei Jahre Zeit zum Wachsen, ehe Sie mit der Ernte beginnen. Denken Sie daran, dass Sie die Stangen zwanzig Jahre und länger ernten können, wenn Sie in jungen Jahren gut zu der Pflanze sind.

Alte Pflanzen vertragen eine gröbere Behandlung. Ich habe von meinem Kumpel Pete eine riesige Rhabarberpflanze bekommen, die er mitten im Winter ausgegraben hat (wir konnten sie nur zu zweit hochheben!). Dieses Jahr sollte ich ein paar Stangen ernten können, und darauf freue ich mich schon. Wenn man Rhabarber teilen will, gräbt man ihn am besten zwischen November und März aus. Achten Sie beim Teilen lediglich darauf, dass jedes Stück eine oder mehrere Triebknospen hat.

Geerntet wird Rhabarber zwischen April und Juli. Man sucht die dicksten Stangen aus, fasst sie möglichst nah an der Erde, dreht sie behutsam und bricht sie so von der Pflanzenbasis ab. Rhabarber wird am besten sofort gegessen, bleibt im Kühlschrank aber ein bis zwei Wochen passabel. Außerdem lässt er sich sowohl roh als auch gegart einfrieren.

Meine Pflanztipps

- Rhabarber blüht im Frühjahr und Sommer und hat fantastische hohe Blütenstände mit einem Haufen cremeweißer Blüten. Eigentlich soll man sie abschneiden, weil sie die Pflanze schwächen, aber ich lasse meistens ein paar stehen, weil sie so schön aussehen.
- Man kann Rhabarber relativ leicht vorzeitig zum Reifen bringen, wenn man sehr früh oder besonders zarte Stiele ernten will. Dazu muss man lediglich im Spätwinter einen Eimer über die Wurzeln stülpen und dann regelmäßig nachschauen, ob die dünnen, hellroten Stangen schon lang genug sind. Treiben Sie aber nicht jedes Jahr die gleiche Pflanze, sonst ist das arme Ding bald völlig erschöpft. Bei uns in England ist dieser Rhabarber (*forced rhubarb*) weit verbreitet.
- Ich mulche meinen Rhabarber im Herbst und Frühjahr, indem ich eine Schicht guten Kompost oder verrotteten Mist um ihn herum verteile. Das erweist sich vor allem im Sommer als hilfreich, weil dadurch der Boden nicht austrocknet.







Sommer

Grillen / Kohl und Rüben / Möhren und
Rote Beten / Stangenbohnen / Zucchini / Zwiebeln
Erbsen und Dicke Bohnen / Pizza / Kartoffeln
Erdbeeren / Sommersalate / Tomaten

Grillen gehört für mich zu den natürlichsten und ursprünglichsten Garmethoden. Es ist in vielen Ländern und Kulturen rund um den Globus verbreitet – in Südafrika nennt man es »braai«, in Australien stehen für die Allgemeinheit Elektrogrills in öffentlichen Parks, und in Korea und der Mongolei stellt man Minigrills auf den Esstisch, sodass jeder seine Portion Fisch, Fleisch oder Gemüse brutzeln kann. Eine schöne Art, alle am Tisch Sitzenden aktiv zu beteiligen.

Genau genommen kocht der Mensch erst einen verschwindend geringen Teil seiner Geschichte mit Gas und Strom. Dagegen ist das Garen über Feuer oder glühenden Kohlen viele tausend Jahre alt, so alt wie die ältesten Zivilisationen. Wen wundert's da, dass immer die Männer am Grill stehen – es weckt offenbar ihren Urinstinkt, die Familie mit Nahrung zu versorgen! Das englische »barbecue« bedeutete ursprünglich, Fleisch stundenlang bei niedriger Temperatur über dem Feuer zu garen, eine Methode, die Ende des 19. Jahrhunderts bei den Viehtreibern im amerikanischen Westen Schule machte. Die Cowboys bekamen nämlich das billige, zähe Fleisch wie Brust, das fünf bis sieben Stunden brauchte, um zart zu werden.

Über die Entstehung des Wortes »barbecue« gibt es mehrere Theorien. Besonders gefällt mir die von den französischen Piraten in der Karibik, die ihre Ziegen aufspießten, um sie über

dem offenen Feuer zu grillen. Sie nannten das »de la barbe au cul« – »vom Bart zum Hintern«! Und das Antillenvolk der Taíno verwendete den Begriff »Taíno barabicoa«, was »die Stöcke mit vier Beinen und viele Holzstöcke darüber, um das Fleisch zu garen« bedeutete (puh!, ganz schön weitschweifig, dieses Barbecue!) – kurz »Feldofen«. Auch der Begriff »barabicu« – »heilige Feuergrube« – stammt von den Taíno.

Ein Grill kann nicht nur grillen, wie jeder weiß. Er kann auch in Alufolie gewickeltes Gemüse dämpfen (siehe S. 86), unter einer umgedrehten Schüssel oder Pfanne Meeresfrüchte räuchern (siehe S. 81) oder direkt in die Glut gelegte Kartoffeln in Alufolie backen. Trauen Sie sich ruhig mal etwas, es gibt so viel auszuprobieren!

Ich hoffe, dass Grillfans auf den folgenden Seiten auf ihre Kosten kommen und ein paar gute Tipps mitnehmen. Mein bester Rat: Lassen Sie die Finger von Gas- und Elektrogrills – Schummeln gilt nicht! Außerdem schmeckt es lange nicht so gut, Sie bekommen darauf niemals diesen wunderbar rauchigen Grillgeschmack hin. Halten Sie sich an das gute alte Standardmodell und probieren Sie unterschiedliche Holz- und Kohlearten aus. Wenn Sie robuste Kräuter wie Lorbeer, Rosmarin, Salbei oder Thymian im Garten haben, legen Sie einige große Zweige direkt in die Glut. Sie verströmen einen herrlichen Duft und verleihen dem Gargut ein aromatisches Raucharoma.

Grillen



Knusprig gegrillter Lachs mit Gurken-Joghurt

Ich grille für mein Leben gern Fisch in großen Stücken. Man darf ihm aber nicht zu sehr einheizen, sonst ist die Haut knusprig, lange bevor das Fleisch gar ist. Legen Sie den Fisch mit der Haut nach unten auf den Grill und drehen Sie ihn erst um, wenn sie goldbraun und knusprig ist. Was, Sie mögen keine Fischhaut? Dann wird es Zeit, dass Sie sie probieren!

Den Grillrost gründlich abbürsten, damit der Fisch nicht daran festklebt. Das Feuer entzünden und warten, bis sich eine heiße Glut mit einer Schicht Asche darüber entwickelt hat. Ist der Grill sehr klein, können Sie den Lachs halbieren.

Den Fisch mit der Haut nach unten auf ein Kunststoffbrett legen und das Filet mit einem scharfen Messer mehrfach über die ganze Fläche verteilt etwa 1 cm tief einschneiden. Die Zitronenschale und das Fenchelgrün oder Basilikum, bis auf einen kleinen Rest, darüberstreuen und in die Einschnitte reiben – nur nicht zu zaghaft, richtig schön hineinmassieren! Den Lachs rundherum mit Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen – besonders die Hautseite, denn das meiste fällt sowieso wieder ab.

Ist der Grill startklar, den Lachs mit der Haut auf den Rost legen. Man kann jetzt sehen, wie das Fleisch von unten nach oben seine Farbe ändert. Nach etwa 4 Minuten dürfte die Haut goldbraun und knusprig sein. Den Fisch mit zwei Pfannenwendern vorsichtig umdrehen und von der anderen Seite 2–3 Minuten grillen. Während er das tut, lösen Sie behutsam die Haut ab und legen sie neben den Fisch auf den Rost, so wird sie auch von der anderen Seite knusprig.

Wildlachs enthält weniger Fett als Zuchtlachs und wird darum etwas trockener. Es sei denn, Sie garen den Lachs nicht durch – für Briten eine ungewöhnliche Vorstellung, aber eine gute Idee! Fisch aus Aquakulturen sollten Sie durchgaren – aber nicht zu lange, sonst wird er zu trocken. Den Lachs behutsam vom Grill heben und auf einer schönen Platte oder einem Brett anrichten. Etwas abkühlen lassen, dann die Haut in Stücke zerbrechen – knusperfast wie Papadam, das indische Brot.

Die Gurke längs halbieren und entkernen. In Stücke schneiden und in einer Schüssel mit dem Joghurt verrühren. Mit dem Zitronensaft, der Hälfte des Chilis und der Hälfte Minze oder Oregano würzen. Noch einen kleinen Schuss natives Olivenöl extra unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Lachs mit einer Gabel in vier bis sechs Portionen zerteilen und mit dem Gurken-Joghurt auf Tellern anrichten. Den Joghurt mit dem restlichen Chili und Fenchelgrün oder Basilikum bestreuen und mit weiterem Olivenöl beträufeln. Auf jeden Teller noch ein Stückchen Knusperhaut legen und servieren.

Für 4–6 Personen

- 1 ganze Lachsseite von 1,5 kg, geschuppt und sorgfältig entgrätet abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone**
- 1 große Handvoll frisches Fenchelgrün oder 1 Bund frisches Basilikum, Blätter abgezupft und fein gehackt**
- Olivenöl**
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- 1 Salatgurke, längs in Abständen geschält, sodass ein Streifenmuster entsteht**
- 300 g Joghurt**
- 1 frische rote Chilischote, von den Samen befreit und fein gehackt**
- 1 kleines Bund frische Minze oder Oregano, Blätter abgezupft und gehackt**
- natives Olivenöl extra**









Gegrillte Meeresfrüchte mit Chili-Limetten-Dressing

Dieses Gericht bereite ich besonders gern zu, wenn Freunde zum Essen kommen. Es macht optisch unglaublich was her – allein zu sehen, wie die Meeresfrüchte unter der Glasschüssel in dem Rauch garen und sich die Muscheln öffnen, macht den Mund wässrig. Und das, noch bevor das frische, feurige Dressing ins Spiel kommt. Die Meeresfrüchte schmecken heiß wie kalt, auf Spaghetti oder schlicht mit einem Stück Knoblauchbrot.

PS. Achten Sie beim Einkauf unbedingt darauf, dass die Muscheln fest verschlossen sind – ein Zeichen, dass sie noch leben –, und bereiten Sie sie noch am selben Tag zu.

Setzen Sie den Grill in Gang und lassen Sie die Holzkohle schön durchglühen. Wenn Sie Lorbeer, Thymian oder Rosmarin im Garten haben, werfen Sie einige Kräuterzweige in die Glut. Beim Verbrennen verströmen sie einen wunderbar aromatischen Duft.

Für das Dressing den Großteil der gehackten Kräuter in eine richtig große Schüssel geben (den Rest für später zurücklegen). Chili, Limettenschale, Saft und die dreifache Menge natives Olivenöl extra zufügen und alles verrühren. Mit etwas Pfeffer würzen und abschmecken – das Dressing sollte schön zitronig schmecken.

Austernschalen sind ziemlich dick, darum empfiehlt es sich, den Rost vorsichtig abzunehmen und die Austern mit der flachen Deckelschale nach oben 3–4 Minuten direkt in die Glut zu legen. Sobald sie sich geöffnet haben, legen Sie die Austern auf eine Platte. Die restlichen Meeresfrüchte an der heißesten Stelle der Glut auf den Grill legen. Die großen Exemplare nach unten, damit sie der Hitze am stärksten ausgesetzt sind. Drohen sie durch das Gitter zu fallen, legen Sie zusätzlich ein feinmaschigeres Abkühlgitter auf den Rost. Und gehen Sie ruhig portionsweise vor, 2kg sind eine ganze Menge! Die Meeresfrüchte mit einer großen feuerfesten Glas- oder Metallschüssel oder mit einem Bräter zudecken. Klingt ein bisschen verrückt, aber so bleibt der aufsteigende Rauch gefangen und verleiht den Meeresfrüchten ein wunderbares Aroma.

Nach ein paar Minuten die Schüssel an der Seite vorsichtig anheben und nachsehen, ob sich die Muscheln geöffnet haben. Sind die meisten offen, die Schüssel abheben. Je nach Sorte brauchen die Muscheln unterschiedlich lang, also nur die geöffneten Exemplare mit einer Grillzange herunternehmen und in die Schüssel mit dem Dressing legen. Muscheln, die sich gar nicht öffnen, wegwerfen.

Die Meeresfrüchte – auch die Austern – vorsichtig in dem Dressing wenden, mit den restlichen Kräutern bestreuen und servieren. Vergessen Sie nicht die Papierservietten und Zitronenwasser für die Finger.

Für 4 Personen

einige Zweige frische robuste Kräuter wie Lorbeer, Thymian oder Rosmarin (nach Belieben)

4 Austern

2kg Meeresfrüchte (Schwert-, Venus- und Miesmuscheln, Jakobsmuscheln und Kaisergranat sind alle geeignet)

Für das Chili-Limetten-Dressing

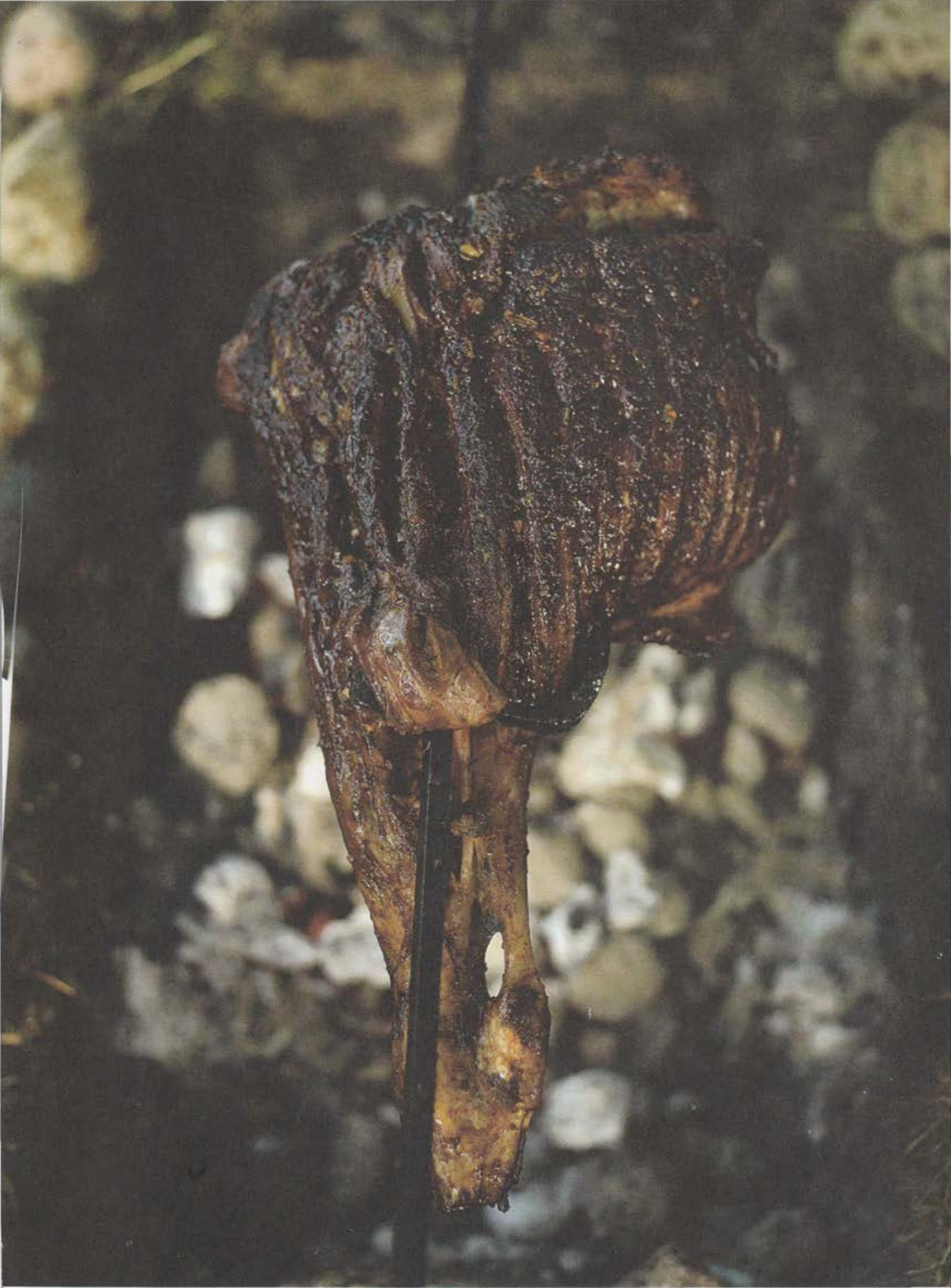
1 kleines Bund frische Minze, Blätter abgezupft und gehackt

1 kleines Bund frische glatte Petersilie, Blätter abgezupft und gehackt

einige Zweige frisches Fenchelgrün, das fedrige Grün abgezupft und gehackt

1–2 frische rote Chilisoten, von den Samen befreit und fein gehackt abgeriebene Schale und Saft von 2–3 unbehandelten Limetten natives Olivenöl extra frisch gemahlener schwarzer Pfeffer







Das beste Grillfleisch der Welt mit Barbecue-Sauce

Jedes Fleisch ist zum Grillen geeignet, allerdings müssen verschiedene Stücke unterschiedlich behandelt werden. Dünne Steaks, Schweinekoteletts und Hähnchenkeulen garen zum Beispiel anders als eine Lammkeule, Schweinerippchen oder ein großes Hähnchen. Würde man sie alle in der gleichen Weise grillen, wären die großen Kaliber außen knusprig, innen aber noch roh. Darum werde ich Ihnen hier zeigen, wie man große Fleischstücke so zubereitet, dass sie in der Mitte saftig und aromatisch, rundherum aber goldbraun und zum Anbeißen knusprig sind. Der Trick: Das Fleisch wird zuerst im Ofen gebraten, ohne dass es bräunt, dann auf den Grill gelegt und immer wieder mit der Marinade und dem Bratensaft überzogen, bis sich eine schöne Kruste gebildet hat.

PS. Die Zutaten für die Marinade sind für eine der vorgeschlagenen Fleischsorten bemessen. Wenn Sie wie ich alle drei Sorten auf einmal grillen, müssen Sie die Mengen verdreifachen.

Den Ofen auf 180°C vorheizen und etwa 40 Minuten später den Grill anheizen.

Für die Marinade Kreuzkümmel, Fenchelsamen und Nelken mit etwas Salz und Pfeffer im Mörser zerstoßen. Die Thymian- und Rosmarinblätter mit der Orangenschale und dem Knoblauch fein hacken und in einer Schüssel mit den zerstoßenen Gewürzen und den restlichen Zutaten für die Marinade vermengen.

Die Marinade sorgfältig in das Fleisch einreiben. Auch alle versteckten Ecken und Winkel berücksichtigen und beim Lamm in die Einschnitte massieren. Das Fleisch in eine möglichst passgenaue Bratenpfanne legen, mit der restlichen Marinade übergießen, falls etwas übrig ist, und locker mit Alufolie zudecken. Im vorgeheizten Ofen braten, bis es schön zart ist. Das dauert bei den Schweinerippchen und der Lammkeule etwa 1½ Stunden (wenn Sie Ihr Lamm rosa mögen, reicht 1 Stunde) und bei dem Hähnchen rund 1 Stunde 20 Minuten.

Jetzt grillen Sie Ihr Fleisch auf dem mäßig heißen Grill schön knusprig. Legen Sie es vorsichtig auf den Rost und lassen es von der einen Seite Farbe nehmen. Dann drehen Sie es um. Zwischendurch nehmen Sie Ihre zurückgelegten Rosmarinzweige und pinseln damit das Fleisch immer wieder mit dem Bratensaft aus der Pfanne ein, bis es am Ende eine glänzende, knusprige Kruste hat. Das Fleisch auf eine Platte legen und ein paar Minuten ruhen lassen. Inzwischen den Bräter auf den Grill oder Herd stellen und den verbliebenen Bratensaft noch etwas eindicken lassen.

Die Rippchen zerteilen, die Lammkeule tranchieren, das Hähnchen in Portionsstücke teilen und alles mit einer Schale Bratensaft und Gemüse vom Grill (siehe S. 86) servieren.

Für 4–6 Personen

1 Freiland- oder Bio-Hähnchen von etwa 1,8 kg, *en crapaudine* (lesen Sie auf S. 268, wie das geht)

oder

1 Lammkeule (3 kg) mit Knochen, rundherum gleichmäßig 5 mm tief eingeritzt

oder

2 kg Schweinerippchen

Für die Marinade

1 gehäufte TL Kreuzkümmelsamen

2 EL Fenchelsamen

5 Gewürznelken

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Bund frischer Thymian oder Zitronenthymian, Blätter abgezupft

1 Bund frischer Rosmarin, einige Zweige zurückbehalten, von den restlichen die Blätter abgezupft und gehackt

abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Orange

1 Knoblauchknolle, in Zehen zerteilt und geschält

4 gehäufte TL geräuchertes Paprikapulver

**6 EL Balsamico-Essig
150 ml Bio-Ketchup**

8 EL Olivenöl

10 Lorbeerblätter

Mein Lieblingsgemüse vom Grill

Ein Grill kann viel mehr als bloß Fleisch grillen – im Prinzip ist er nichts anderes als eine Hitzequelle wie ein Ofen oder Herd – sozusagen der verlängerte Arm Ihrer Küche, der bis in den Garten reicht! Tolle Möglichkeiten, wenn Sie mal etwas ganz Besonderes machen wollen, bietet zum Beispiel Gemüse. Sie wickeln es einfach mit etwas Wasser oder Wein, Butter oder Olivenöl sowie Salz und Pfeffer in extrastarke Alufolie und backen oder dämpfen es (je nachdem wie viel Flüssigkeit in den Päckchen ist) auf dem Grill oder direkt in der Glut.

In der Folie gebackene Zwiebel mit Rosmarin

1 kleine, geschälte **rote Zwiebel** auf ein Brett legen und senkrecht so einschneiden, dass vier Segmente entstehen, die man wie eine Blüte öffnen kann (aber nicht durchschneiden!). Einige kleine Zweige **Rosmarin** und ein Stückchen **Butter** hineindrücken und die Zwiebel in extrastarke Alufolie wickeln. In die nicht mehr ganz so heiße Glut legen und 15 Minuten backen. Die Zwiebel vorsichtig auswickeln und die äußere Schicht entfernen – durch den darin enthaltenen Zucker ist sie vermutlich leicht verkohlt. Darunter stoßen Sie auf eine köstliche kleine Zwiebel – und nun los!

In der Folie gedämpftes Blattgemüse

Einige Blätter **Spinat**, **Rucola**, **Mangold** und **Brunnenkresse** grob zerpflücken. Zwei Lagen Alufolie übereinanderlegen und die Seiten so hochschlagen, dass eine Tasche entsteht. Die Blätter hineingeben, mit etwas **Olivenöl** und **Zitronensaft** beträufeln und mit **Meersalz** würzen. Die oberen Ränder zum Verschließen ineinanderfalten, die Tasche, sobald die Glut etwas schwächer ist, auf den Grill legen und das Gemüse 5 Minuten dämpfen.

In der Folie gebackener Fenchel

Zwei Bögen Alufolie übereinanderlegen und die Ränder so hochschlagen, dass eine Tasche entsteht. 1 **Fenchelknolle** senkrecht halbieren, vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Das Gemüse in die Tasche legen, den Saft von ½ unbehandelten **Zitrone** darüberpressen (die ausgedrückte Schale mit hineingeben) und ½ in Ringe geschnittene **frische rote Chilischote** zufügen. Nicht zu knapp mit **Olivenöl** begießen und mit **Meersalz** und **frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer** würzen. Wenn Sie wollen, können Sie noch etwas **frischen Rosmarin** zugeben. Die Alutrasche fest verschließen und auf den nicht zu heißen Grill legen, bis der Fenchel gar ist. Das dürfte etwa 25 Minuten dauern.

Süßkartoffeln mit Kreuzkümmel, Limette und Chili

Einige **getrocknete Chilischoten**, 1 Teelöffel **gemahlenen Kreuzkümmel** und 1 kleinen Teelöffel **Meersalz** im Mörser zerstoßen. Ein paar **Süßkartoffeln** unter fließendem Wasser abscrubben und mit einem spitzen Messer rundherum etwa zehnmal einstechen. Die feuchten Kartoffeln mit der Gewürzmischung bestreuen, einzeln in Alufolie wickeln und in der heißen Asche vergraben. Wollen Sie die Pakete direkt in die Glut legen, mit einer zweiten Lage Alufolie umwickeln, damit die Schale nicht verbrennt. Nach etwa 20 Minuten sind die Knollen fertig. Zur Garprobe mit einem Messer einstechen. Mit einem Spritzer **Limettensaft** beträufelt servieren.



So ...

... baut man einen einfachen Grill

Es ist ganz einfach und billig, einen Grill selbst zu bauen. Man braucht lediglich ein paar Ziegelsteine als Unterlage und eine 8cm tiefe massive Grillpfanne. Ich habe diese Konstruktion schon in Parks und sogar auf unserem Tisch im Garten ausprobiert. Zum Anfeuern gibt man etwas zerknülltes Papier und Kleinholz in die Pfanne und schichtet die Holzkohle pyramidenförmig darüber. Papier und Holz anzünden und aufpassen, dass die Flammen nicht wieder erlöschen. Sobald das Feuer ausgebrannt und die Holzkohle durchgeglüht und von Asche überzogen ist, legt man einen Metallrost darauf. Simpel, oder? Für einen fernöstlichen Touch stellen Sie dünne, marinierte Scheibchen Fisch oder Fleisch, einige Spieße sowie Dips und Gewürze bereit, sodass jeder selbst aktiv werden kann.

... entfacht man ein Grillfeuer

Dafür gibt es drei verschiedene Möglichkeiten:

Die traditionelle Methode Zerknülltes Papier, trockenes Kleinholz, Zweige und Holzkohle in dieser Reihenfolge (siehe oben) zu einer Pyramide aufschichten. Die Kohlen verteilen Sie rund um den Stapel, so kann die Luft gut zirkulieren und das Feuer anfachen.

Die einfachste Methode Sie kaufen einen elektrischen Grill-Anzünder. Ich benutze so ein Ding auch, um im Winter den Kamin in Gang zu kriegen. Eine tolle Sache, denn der ganze Aufwand mit dem Papier und Kleinholz entfällt. Und noch wichtiger: Hilfsmittel wie chemische Anzünder oder Brennspritus sind überflüssig. Sogar feuchtes Brennholz brennt innerhalb von Minuten lichterloh! Lassen Sie auf jeden Fall die Finger von Grillanzündern, sie stinken fürchterlich, und die aufsteigenden Dämpfe ruinieren das Fleisch. Grässlich.

Die Betrüger-Methode (habe ich in Japan gesehen!): Sie legen ein Stück Maschendraht oder ein Kuchengitter auf einen tragbaren Gaskocher und stapeln darauf einige Stücke Holzkohle pyramidenförmig auf. Dann zün-

den Sie den Brenner und geben »Vollgas«. Sobald die Holzkohle zur Hälfte glüht, nehmen Sie das Gitter oder den Draht vorsichtig herunter (Kinder auf Abstand halten!) und schütten die glühenden Kohlen in die Grillpfanne. Sie können auch eine Zange zu Hilfe nehmen. Auf die glühenden Kohlen schichten Sie weitere Holzkohle.

... hat man alles unter Kontrolle

Alle Jahre wieder spielt sich im Sommer in den Gärten das gleiche Drama ab – gegrilltes Fleisch und Gemüse, das außen verkohlt und innen roh ist. Dabei lässt sich das ganz einfach abstellen. Man muss nur die Hitze richtig kontrollieren, indem man die Kohlen auf der einen Seite etwas höher aufschichtet – für große Hitze zum »Angrillen« – und zur anderen Seite allmählich abfallen lässt. So kann man die Hitzezufuhr stufenlos regeln, fast wie am Herd. Ein simpler Trick, mit dem es gleich viel besser geht, Sie werden sehen! Und künftig bitte keine Ausreden mehr!

Züngelnde Flammen sind beim Grillen nicht so der Hit, sie verkohlen nur alles. Verwenden Sie zum Löschen einen Wasserzerstäuber.

... grillt man sicher

Ich habe für dieses Kapitel mal ein bisschen nachgeforscht, was die Briten heutzutage zum Anheizen so alles in ihren Grill schütten, und war derart von den Socken, dass ich Ihnen unbedingt erzählen muss, was ich herausgefunden habe. Ziemlich schockierend. Also ...

4,6 Millionen Menschen haben schon Terpenin oder Brennspritus als Grillanzünder verwendet, 1,7 Millionen griffen zu Benzin, 1,2 Millionen zu Sprays, die in offenes Feuer gesprüht hochexplosiv sind, und mehr als 600 000 Menschen benutzten Parfüm!

Verwenden Sie bitte niemals irgendeine dieser Brennhilfen – ich kann nicht oft genug wiederholen, wie gefährlich sie in der Nähe offener Flammen sind. Kein Wunder, dass bei uns jährlich rund 1000 Grillfeuer gefährlich außer Kontrolle geraten. Achten Sie auch darauf, dass der Grill stabil und sicher vor Kindern steht. Die Tochter eines Kumpels brach sich mal ein Bein, als sie versehentlich den Grill umwarf – Gott sei Dank war er aus!



Kohl und Rüben



Zu den Kohlarten gehören neben Blumenkohl, Brokkoli und den vielen Blatt- und Kopfkohlarten auch so unterschiedliche Gemüse wie Kohlrabi und Rüben. Der Botaniker nennt diese Familie Brassica. Das Schöne an Kohl aus dem eigenen Garten ist, dass viele Sorten fast ganzjährig verfügbar sind. Selbstgezogener Kohl hat richtig viel Geschmack, also ist Genuss garantiert!

Fortwährenden Kreuzungen über Tausende von Jahren verdanken wir den großen Artenreichtum innerhalb der Brassica-Familie, von der Armada der fernöstlichen Kopf- und Blattkohlsorten wie Pak choi bis zu den europäischen Vertretern, von denen ich mich glücklich schätze, einige im Garten zu haben, z.B. grüner und violetter Blumenkohl sowie alle möglichen Blattkohlsorten, darunter mein Favorit, der Cavolo nero (italienischer Schwarzkohl). Je nachdem wie sich die verschiedenen Kohlarten durch Züchtung oder Kreuzung weiterentwickelt haben, sind ihre Pflanzenteile unterschiedlich stark ausgebildet. Das Dickicht lässt sich etwas lichten, wenn man die Sorten in vier Hauptgruppen unterteilt: Wurzeln, Stängel, Blüten und Blätter. Hier ein paar Beispiele:

Wurzeln

Steckrüben und andere Rüben sind überdimensionierte Wurzeln, die im Boden knapp unter der Oberfläche wachsen. Ein Evergreen ist das gute alte Steckrübenmus, für das ich die Rüben mit der halben Menge Möhren und etwas Butter zerstampfe und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecke. Auch wenn Sie kein Rübenfan sind, versuchen Sie Folgendes: Die Rüben bissfest kochen, in Scheiben schneiden, mit zerdrücktem Knoblauch, etwas Thymian und Rosmarin braten und einem Spritzer Essig abrunden.

Stängel

Trotz seiner knolligen Erscheinung ist Kohlrabi ein Stängelgemüse. Seine Farbe reicht von weiß über grün bis violett, und zubereiten lässt er sich wie Kartoffeln – man kann ihn kochen und mit Knoblauch und Rosmarin in Öl braten, oder mit gutem Öl oder Sahne in ein leckeres Püree verwandeln. Und man kann ihn roh essen.

Blüten

Bei Brokkoli und dem guten alten Blumenkohl denkt man vielleicht nicht gerade an Blumen, aber genau das sind sie. Neben den gängigen Sorten gibt es auch violetten Brokkoli und Blumenkohl und den grünen Romanesco aus Italien (Minarettkohl). Die Zubereitungsmöglichkeiten sind zahllos. Bei uns kocht man die Röschen in Salzwasser und serviert sie mit etwas Butter, es darf aber auch weniger langweilig zugehen! Besonders gut bekommen ihnen kräftige Aromen wie Oliven, Tomaten und Knoblauch. Vor allem Blumenkohl schreit geradezu nach Chili und pikanten Gewürzen – ein Blick auf eine indische Speisekarte, und Sie wissen, was ich meine.

Blätter

Wunderbare Blattkohlsorten sind Grünkohl, Rotkohl, Spitzkohl (Weißkohl), Rosenkohl und Cavolo nero (Schwarzkohl). Grünkohl schmeckt gekocht und in Olivenöl und etwas Zitrone geschwenkt grandios. Rotkohl ist ein Klassiker mit geriebenen Äpfeln, einem Schuss Essig und Räucherspeck. Die zarten Innenblätter des Spitzkohls müssen nur blanchiert werden und mögen dann ein kurzes Bad in heißer Butter mit etwas Salz und Pfeffer. Cavolo nero ist mit Knoblauch gekocht und püriert phänomenal, als Raviolifüllung, zu Gnocchi oder auf Crostini gestrichen – ein Gedicht!

Blumenkohlröschen in Curryteig

Dies ist eine etwas andere, aber sehr leckere Art, Blumenkohl zu essen. Die Japaner verstehen sich wirklich gut auf wunderbar knusprige Backteige für ihre Tempura, und als ich kürzlich dort war, wollte ich unbedingt hinter das Geheimnis kommen. Wie sich herausstellte, gibt es verschiedene Methoden – mit Maismehl statt Weizenmehl oder mit eiskaltem Mineralwasser statt Leitungswasser. Für dieses Rezept habe ich Bier verwendet, weil es eine schöne Farbe verleiht und gut zu den Gewürzen passt. Der beste Tipp aber ist: Die Röschen in kleinen Portionen ausbacken und ganz heiß vernaschen.

PS. Sie können diesen Backteig für alles Mögliche verwenden, für Fischfilets, dünne Geflügelstreifen oder für klein geschnittenes Gemüse. Für eine neutralere Version dürfen Sie die Gewürze weglassen.

Zuerst machen Sie Ihren Teig. Dazu die Kreuzkümmel- und Senfsamen, die Chilischoten und die Pfefferkörner im Mörser zu einem Pulver zermahlen. Mehl mit Backpulver, den gemahlene Gewürzen sowie die Kurkuma untermengen. Fast das gesamte Bier vorsichtig unterrühren. Die Masse sollte die Konsistenz von sehr dicker Sahne (Crème double) haben. Ist der Teig zu dick, rühren Sie das restliche Bier unter. Keine Panik, wenn noch ein paar kleine Klümpchen im Teig schwimmen, beim Ausbacken verwandeln sie sich in wunderbar knusprige Bröckchen. Den Teig mit Meersalz würzen und beiseitestellen.

Den Blumenkohl in mundgerechte Röschen zerteilen. Das Strunkende in 2 cm dünne Scheiben schneiden, damit alles gleich schnell gart. Den Kohl waschen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Stücke in eine Schüssel geben und mit etwas Mehl bestäuben.

Das Öl 10–12 cm hoch in einen großen Topf füllen und auf 180°C erhitzen. Falls Sie kein Thermometer haben – macht nichts. Geben Sie einfach ein Stückchen Kartoffel hinein; steigt es an die Oberfläche und beginnt zu zischeln, ist das Öl heiß genug.

Das überschüssige Mehl von dem Blumenkohl abklopfen. Die Stückchen einzeln in den Teig tauchen und vom Körper weg in das heiße Öl gleiten lassen. Halten Sie etwas Abstand, falls das Fett spritzt. Am besten Sie frittieren den Blumenkohl portionsweise aus, damit es im Topf kein Gedränge gibt (servieren Sie aber jede Portion, sobald sie fertig ist). Kurz vor Ende der Garzeit einer jeden Portion einige Petersilienblätter durch den Teig ziehen und 40 Sekunden mitfrittieren (die Blätter geben Sie vor dem Servieren über den Blumenkohl). Die Röschen behutsam ausbacken und mehrmals mit einem Schaumlöffel wenden. Sobald sie braun und knusprig sind, herausheben, kurz über dem Topf, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Meersalz bestreuen. Zuletzt etwas Zitronensaft darüberpressen.

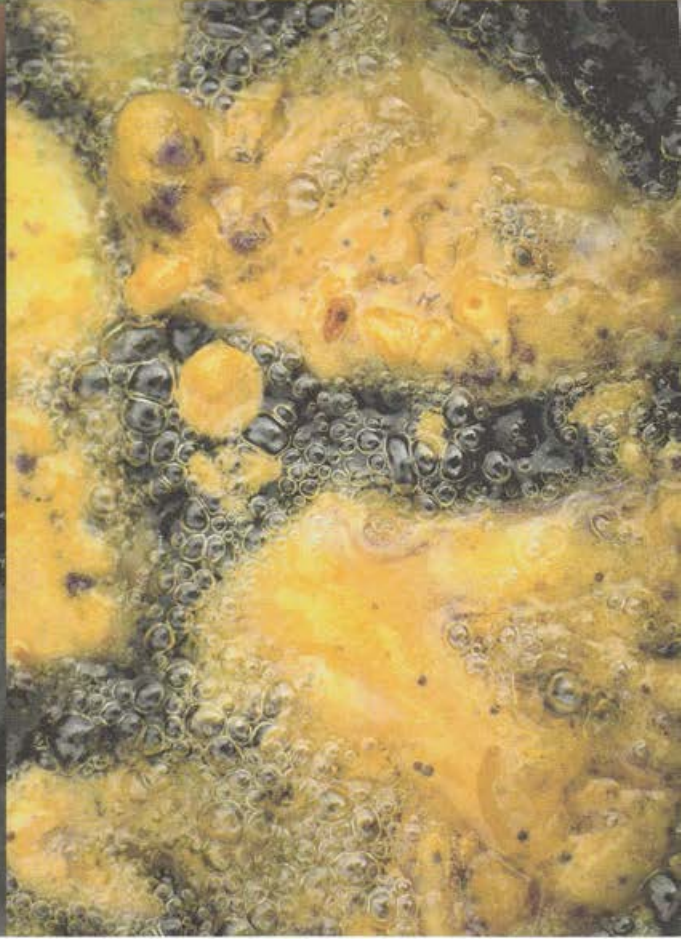
Für 6 Personen

- 1 Blumenkohl**
- Mehl zum Bestauben**
- Pflanzenöl**
- 1 kleines Stück geschälte Kartoffel (nach Belieben)**
- 1 kleines Bund frische glatte Petersilie, Blätter abgezupft**
- Meersalz**
- 1 Zitrone**

Für den Backteig

- 1 TL Kreuzkümmelsamen**
- 2 TL schwarze Senfsamen**
- 2–3 getrocknete rote Chilischoten**
- 1 TL schwarze Pfefferkörner**
- 200 g Mehl**
- 5 g Backpulver**
- ½ TL gemahlene Kurkuma**
- 350 ml kaltes Bier**
- Meersalz**









Phänomenale Blumenkohl-Brokkoli-Cannelloni

Dies ist meine Antwort auf den italienischen Klassiker Orecchiette mit Brokkoli, Sardellen und Knoblauch. Ich habe Blumenkohl dazugetan und ein Ofengericht daraus gemacht. Der Geschmack ist ein Erlebnis.

Den Ofen auf 190°C vorheizen. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, den gehackten Brokkoli und Romanesco oder Blumenkohl hineingeben und 5–6 Minuten garen. In ein Sieb abgießen und das Kochwasser auffangen.

Einen Topf mit großem Durchmesser erhitzen, ein paar ordentliche Schuss Olivenöl hineingießen und den Knoblauch darin einige Sekunden anbraten. Den Thymian, die Sardellenfilets und den Chili hinzufügen und einige weitere Sekunden anbraten, bevor Sie den Brokkoli, den Blumenkohl und etwa 4 Esslöffel des Kochwassers zugeben. Gut umrühren, den Topf mit einem Deckel nicht ganz verschließen und 15–20 Minuten unter regelmäßigem Rühren garen – das klingt lange, intensiviert aber den Geschmack des Kohls und macht ihn so weich, wie für dieses Rezept nun mal nötig. Den Deckel die letzten 5 Minuten abheben, damit die Flüssigkeit verkocht, dann die Masse mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Den Topf vom Herd nehmen, den Gemüsebrei sorgfältig mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Abkühlen auf einem Backblech verstreichen. Jetzt benötigen Sie eine Auflaufform, in die die Cannelloni dicht aneinander so gerade hineinpasse (probieren Sie es mit den rohen Cannelloni aus). Die passierten Tomaten in die Form gießen und mit Salz und Rotweinessig würzen.

Nun fehlt noch eine möglichst schnelle helle Sauce zum Überbacken. Dazu einfach die Crème fraîche mit der Hälfte des Parmesans und je einer Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit etwas Kohlwasser verdünnen.

Die abgekühlte Blumenkohl-Brokkoli-Masse in einen Gefrierbeutel füllen und eine kleine Ecke abschneiden (das Loch dient als Tülle zum Einfüllen). Den Beutel oben zusammenrehen und die Füllung durch behutsames Drücken in die Cannelloni spritzen. (Sie können das auch mit einem Teelöffel erledigen oder einen richtigen Spritzbeutel verwenden.) Die Cannelloni randvoll füllen – nur keinen Geiz! – und nebeneinander auf die Tomaten in die Form legen. Die Röhrchen mit den Basilikumblättern belegen und mit der Sauce überziehen. Mit schwarzem Pfeffer und dem restlichen Parmesan bestreuen. Den Mozzarella in Stückchen darüber verteilen, das Ganze mit nativem Olivenöl extra beträufeln und 30–40 Minuten im Ofen goldbraun backen.

Den Rucola mit einer Mischung aus Zitronensaft und der dreifachen Menge nativem Olivenöl extra anmachen und mit knusprigem Brot zu den Cannelloni servieren.

Für 4–6 Personen

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

500 g Brokkoli, gewaschen und klein zerteilt

500 g Romanesco (Minarettkohl) oder Blumenkohl, gewaschen und klein zerteilt

Olivenöl

7 Knoblauchzehen, geschält und in dünne Scheiben geschnitten

1 kleines Bund frischer Thymian, Blätter abgezupft

25 g Sardellenfilets in Öl von bester Qualität, abgetropft und gehackt

2–3 kleine getrocknete Chilischoten, zerkrümelt

500 g passierte Tomaten guter Rotweinessig

300 g Crème fraîche

200 g Sahne

200 g Parmesan, fein gerieben

16 Cannelloni-Röhren

1 kleines Bund frisches Basilikum, Blätter abgezupft

200 g Mozzarella natives Olivenöl extra

4 große Handvoll Rucola, gewaschen und abgetropft

1 Zitrone





Englischer Eintopf mit Sommergemüse und Schinken

Ich liebe diesen englischen Eintopf aus alten Zeiten, er ist preiswert, einfach zu kochen und ein echter Gaumenschmaus. In 5 Minuten haben Sie alles vorbereitet, und den Rest erledigt Ihr Herd für Sie! Wenn Sie einen Schinken mit Knochen bekommen können, umso besser. So wird die Brühe noch aromatischer.

Den Schinken in einem großen Topf mit Wasser bedecken und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald das Wasser aufwallt, den Schinken herausnehmen und abtropfen lassen – auf diese Weise wird überschüssiges Salz ausgeschwemmt. Aus dem Lorbeer, Thymian und den Petersilienstängeln ein kleines Kräutersträußchen schnüren.

Den Schinken wieder in den Topf legen, das Kräutersträußchen und die Pfefferkörner zugeben und alles mit frischem Wasser bedecken. Zum Kochen bringen, die Temperatur herunterschalten und das Fleisch 1½ Stunden ganz sanft köcheln. Möhren, Fenchel, Schalotten oder Zwiebel, Sellerie, Kartoffeln und Rüben zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Erneut zum Sieden bringen und etwa 45 Minuten kochen, bis der Schinken und das Gemüse gar sind.

Das Fleisch und das Gemüse mit einer großen Küchenzange oder einem Schaumlöffel aus der Brühe heben und in einer großen vorgewärmten Schüssel warm stellen, während Sie das Blattgemüse und die Brokkoliröschen in der Brühe kochen. Das dauert etwa 5 Minuten.

Das gegarte Blattgemüse und den Brokkoli zu dem anderen Gemüse in die Schüssel geben, warm stellen. Die Brühe abschmecken. Den Schinken mit zwei Gabeln in der Schüssel grob zerpfücken und auf den Tisch stellen. Fleisch und Gemüse auf tiefe Teller oder Suppenschalen verteilen und mit reichlich Brühe übergießen. Mit dem Fenchelgrün, den Petersilien- und Sellerieblättern bestreuen und mit etwas nativem Olivenöl extra beträufeln. Köstlich ist der Eintopf mit einem Klecks englischem Senf – lassen Sie es sich schmecken.

Für 6–8 Personen

- 2 kg geräucherter Vorderschinken aus dem Mittelstück, mit Knochen**
- 1 Zweig frischer Lorbeer**
- 1 kleines Bund frischer Thymian**
- einige Zweige frische glatte Petersilie, Blätter abgezupft, Stängel beiseitegelegt**
- einige Pfefferkörner**
- 6 mittelgroße Bundmöhren, abgebürstet, mit etwas Grün (wenn in gutem Zustand)**
- 1 große Fenchelknolle, in 6 Stücke geschnitten, das fedrige Grün beiseitegelegt**
- 6 Schalotten oder 1 große rote Zwiebel, geschält und in 6 Stücke geschnitten**
- 1 Herz von Staudensellerie, geviertelt, die gelben Blätter beiseitegelegt**
- 400 g neue Kartoffeln (oder in Stücke geschnittene größere Kartoffeln), abgebürstet**
- 6 kleine Rüben (z. B. Teltower Rüben), geschält**
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- 4 große Handvoll sommerliches Blattgemüse (Spinat, Mangold, Blattkohl oder eine Mischung mehrerer Sorten), grob zerteilt**
- 1 große Handvoll Röschen von violetter Brokkoli**
- natives Olivenöl extra**



So ziehe ich Kohl und Rüben

Boden

Kohl und seine Verwandten aus der Brassica-Familie wachsen in den meisten Böden gut, nur saurer Boden ist nicht gerade ihr Ding. Sie benötigen aber einen hellen Platz im Garten.

Säen und pflanzen

Die Aussaatzeit hängt von der Art oder Sorte ab. Sehen Sie also auf dem Samentütchen nach. Allgemein gilt, dass Sommerkohl meistens zu Frühjahrsbeginn gesät wird, Herbst- und Winterkohl im Frühjahr und Frühsommer und im Frühjahr geerntete Sorten von Hochsommer bis Herbst, damit sie während des Winters wachsen.

Man kann Kohl und Rüben zwar direkt ins Freie säen, ich ziehe sie aber im Haus in Topfplatten vor. So verschwende ich keine Samen und weiß genau, wie viele Pflanzen ich habe. Außerdem sind die kleinen Pflanzen dadurch vor Schnecken, Schädlingen und schlechtem Wetter geschützt. Zum Säen füllen Sie die Topfplatte einfach mit Erde, drücken mit dem Finger oder einem Stock in jedem Töpfchen ein 1-2cm tiefes Loch in die Erde und legen einige Samen hinein, die Sie dann mit Erde bedecken. Anschließend gießen Sie vorsichtig.

Wenn die Pflänzchen 6-9cm groß sind, können sie ausgepflanzt werden. Blattkohl pflanze ich meistens mit 30-60cm Abstand und versetzt zur Nachbarreihe. Rüben setze ich mit 15-30cm Abstand enger zusammen. Wie groß diese Gemüse werden, hängt oft vom Pflanzabstand ab. Meistens füllen sie den vorhandenen Platz aus und wachsen dann nicht mehr weiter. Minikohl, wie kleiner Blumenkohl, ist meistens so gezüchtet, dass man ihn erheblich dichter pflanzen kann als seine größeren Brüder. Aber alle werden gern fest gepflanzt, damit sie sich gut bewurzeln können und nicht vom Wind umgerissen werden. Denken Sie also daran, die Erde beim Einsetzen der Jungpflanzen sorgfältig festzudrücken.

Ernten und aufbewahren

Kopfkohl und Rosenkohl wachsen ab einer bestimmten Größe nicht mehr weiter, also erntet man sie, wenn sie aussehen, als wären sie groß genug. Man kann sie mit Wurzeln und allem Drum und Dran herausziehen und an einem kühlen Platz kopfüber aufhängen – so halten sie sich ein bis zwei Monate passabel. Steckrüben erntet man am besten in der Größe von Grapefruits, weiße Rüben in der Größe von Tischtennisbällen – wenn man zu lange wartet, werden sie holzig und hart. Blumenkohl und Brokkoli sollte man ernten, solange sie fest und die Blüten noch geschlossen sind, und möglichst bald essen. Bei locker wachsendem Blattkohl wie Grünkohl kann man einzelne Blätter pflücken.

Meine Pflanztipps

- Ein ganz fieser Schädling ist die Kohlflye. Ihre Larven graben sich in den Boden und zerfressen die Wurzeln der Pflanzen. Weil ich mein Gemüse biologisch ziehe und den Kerlen nicht mit Spritzmitteln auf den Leib rücken möchte, schütze ich meine Pflanzen mit »Kohlkragen« aus Kunststoff.
- Achten Sie auf Raupen. Vor allem Kohlweißlingraupen können eine Kohlpflanze in ein paar Tagen komplett abfressen. Die einfachste, umweltfreundlichste Methode, um das zu verhindern, besteht darin, die Pflanzen mit feinem Netz oder Gartenvlies abzudecken, sobald sich die hübschen weißen Schmetterlinge in Ihrem Garten blicken lassen. Dadurch können sie ihre Eier nicht an Ihren kostbaren Kohlpflanzen ablegen, und Sie brauchen die Pflanzen, die Sie essen möchten, nicht mit Pestizid vollzusprühen!
- Wenn Sie nicht zimperlich sind, sammeln Sie die Raupen einfach ab – sehen Sie auch unter den Blättern nach, denn meistens verstecken sich die Burschen. Werfen Sie die Raupen in den Teil Ihres Gartens, wo Sie nichts anbauen oder über den Zaun – oder Sie kochen die Dinger und braten sie dann mit etwas Knoblauch in Butter (war ein Witz!).
- Ziehen Sie Kohlgewächse nicht jedes Jahr im selben Beet, weil sich sonst im Boden Schädlinge und Krankheiten festsetzen können.
- Legen Sie über sich entwickelnde Blumenkohlköpfe große Blätter, die schützen sie vor der Sommersonne oder Winterfrösten.



Möhren und Rote Beten

Es wird Sie vielleicht wundern, dass Möhren und Rote Beten im selben Kapitel auftauchen, doch für mich gehören sie untrennbar zusammen. Sie werden in gleicher Weise ausgesät, sie sind pflegeleicht, und man kann das zarte, duftende Laub essen, solange es noch jung ist (schmeckt gut in Salaten und Pfannengerührtem). Das eigentliche Gemüse sind die Wurzeln, aber während die meisten Möhren stets und ständig essen, stehen Rote Beten bei niemandem so richtig auf dem Speiseplan. Ich finde, das sollte sich ändern!

In der Küche sind beide zuverlässige Kandidaten, ob es um den frischen Wind oder die tägliche Routine geht. Ich bereite Möhren und Rote Beten gern auf

ähnliche Weise zu – entweder gekocht und mit gutem Olivenöl oder Butter, Zitronensaft und einer Prise Salz und Pfeffer gewürzt oder roh mit einem Sparschäler in Bänder geschnitten und als knackige Aromazugabe unter einen Salat gemengt. Am allerbesten sind sie jedoch 10 Minuten gekocht, mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, einem kleinen Schluck Rot- oder Weißweinessig, zerstoßenem Knoblauch und Thymian oder Rosmarin vermennt und dann im 180 °C heißen Ofen goldbraun gebacken. Was sagen Sie jetzt? Sowohl Möhren als auch Rote Beten schmecken leicht süßlich, weshalb sie auch für Kuchen geeignet sind. Wer kennt nicht den guten alten Möhrenkuchen? Versuchen Sie denselben Teig mal mit Roten Beten. Lecker!



Wir alle sind mit orangefarbenen Möhren groß geworden. Wussten Sie aber, dass sie ursprünglich eher violett waren? Möhren stammen aus dem Nahen Osten. Man isst sie schon seit Jahrtausenden, doch erst im 16. Jahrhundert, als patriotische holländische Bauern zu Ehren der niederländischen Krone eine Sorte in der Nationalfarbe Orange züchteten, wurden sie wirklich populär. Es gibt so viele Formen und Farben – schauen Sie sich mal um, was das Angebot auf dem Markt oder im Internet an Sorten und Samen zu bieten hat (auf S. 395) finden Sie die, die ich verwendet habe). Es gibt gelbe, pinkfarbene, weiße, rote, violette, ja sogar schwarze Möhren – unglaublich! Bauen Sie Ihre eigenen Möhren an (vielleicht nicht gerade orangefarbene, sonst denken alle, sie sind gekauft!). Seien Sie kreativ, versuchen Sie andere Sorten und bepflanzen Sie auch Ihre Blumenbeete, wenn der Platz knapp ist. Ich hab's letztes Jahr sogar in Eimern,

Pflanzbeuteln und Kübeln probiert. Möhren lassen Sie nicht im Stich.

Die Rote Bete ist gegenüber der Möhre klar der Außenseiter und eher bekannt als eingelegtes, in Gläsern verkauftes Sauergemüse. Wie bei Möhren herrscht bei den Sorten bunte Vielfalt – rot, weiß, gelb, es gibt sogar welche mit roten und weißen Ringen, die aussehen wie ein Bonbon. Zubereiten kann man sie genauso wie Möhren. Nehmen wir mal an, Sie servieren einen saftigen Braten oder ein leckeres Steak mit knusprigen Bratkartoffeln, und dann kommen Sie mit etwas völlig Unerwartetem wie gebackenen Roten Beten – das sorgt am Tisch garantiert für Gesprächsstoff. Ob gekocht oder gedämpft, gebacken oder pfannengerührt, ob als Suppe oder Salat, fast alles lässt sich mit Roten Beten machen. Doch was nützt die blanke Theorie? Schreiten Sie zur Tat und machen Sie Roten Beten zu einem Teil Ihres Lebens!



Indischer Möhrensalat

Dieser herrlich erfrischende, knackige Salat im indischen Stil passt hervorragend zu scharf gewürztem Lammfleisch. Die Möhren können Sie mit Äpfeln oder Sellerie vermischt – eine fruchtige Extradosis Biss – auch als eigenständiges Gericht servieren.

Eine große Bratpfanne erhitzen und das Lammhack darin anbraten, bis es sämtliches Fett abgegeben hat. Mit dem Garam masala und einer großzügigen Prise Salz würzen, gut umrühren und weiterbraten, bis das Fleisch schön braun und etwas knusprig ist. Die Möhren mit einem Sparschäler oder dem Gemüsehobel in lange, dünne Bänder schneiden und beiseitelegen.

Den Kreuzkümmel in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 30 Sekunden rösten, bis er einen nussigen Duft verbreitet. Sie wollen die Samen nicht garen, sondern nur ihr Aroma ein bisschen auf Trab bringen. Den Kreuzkümmel anschließend im Mörser zermahlen. Die Pfanne wieder erhitzen und den Sesam goldgelb rösten. Auf einen Teller streuen.

Schalotten oder Zwiebel in hauchdünne Streifen schneiden. In Salaten sind fingerdicke Zwiebelstücke nicht ganz so beliebt! Wenn Sie Ihren Schneidekünsten nicht trauen, nehmen Sie die grobe Seite der Gemüseribe. Sie verwandelt Ihre Zwiebeln zwar fast in ein Püree, aber sie müssen zumindest nicht auf diesen dicken Brocken herumkauen.

Für das Dressing die Schale und den Saft der Zitrone in einer Schüssel mit den Schalotten oder der Zwiebel, dem geriebenen Ingwer, dem zermahlenen Kreuzkümmel und 1 Prise Salz vermengen. Etwa 5 Esslöffel natives Olivenöl extra zugießen, gründlich verrühren und über die Möhrenstreifen gießen. Die Koriander- und Minzeblätter zugeben und alles mit den Händen rasch durchheben. Jetzt ist es wichtig zu probieren – vielleicht verträgt Ihr Dressing ja noch etwas Zitrone, Öl ...

Das gebratene Hackfleisch auf vier Teller verteilen, den Salat darauf anrichten und mit Sesam bestreuen. Mit Naan, etwas Joghurt und Zitronenhälften servieren – ein fabelhafter Imbiss!

Für 4 Personen

600 g grobes Lammhack
von guter Qualität

2 TL Garam masala
(indische Gewürz-
mischung)

Meersalz

500 g Möhren (möglichst
verschiedene Farben),
geschält

1 EL Sesam

1 kleines Bund Koriander-
grün, Blätter abgezupft

1 kleines Bund frische
Minze, Blätter abgezupft

Für das Dressing

1 TL Kreuzkümmelsamen

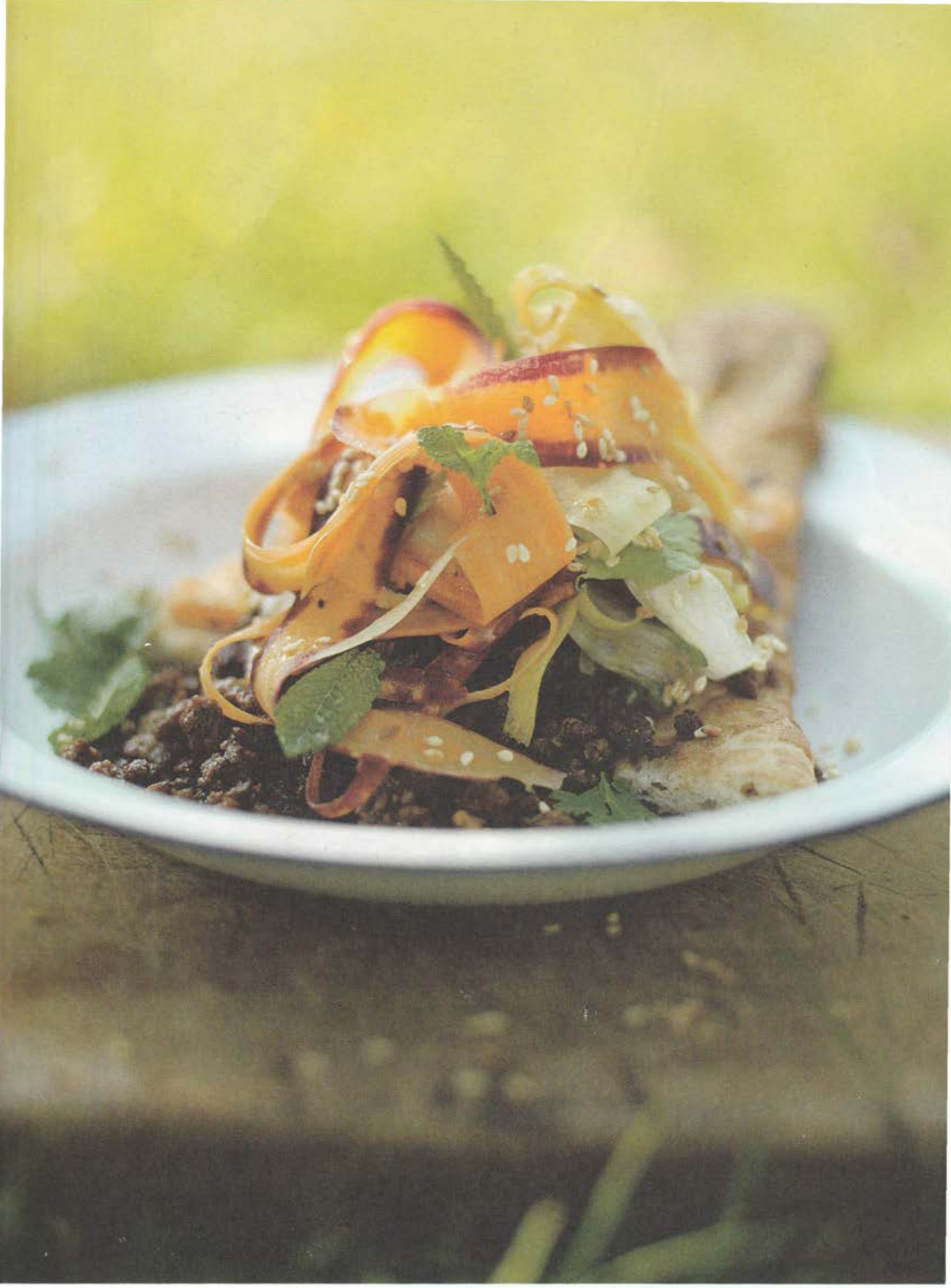
3 Schalotten oder 1 kleine
rote Zwiebel, geschält

abgeriebene Schale
und Saft von 1 un-
behandelten Zitrone

1 gehäufte TL frisch
geriebener Ingwer

natives Olivenöl extra

Naan (indisches Fladen-
brot), Joghurt und
Zitronen zum Servieren





Geräucherte Rote Beten mit Steak und Frischkäse-Dressing

Auf diese Methode, Rote Beten auf dem Grill oder in der heißen Ascheglut im Rauch zu garen, bin ich in Amerika gestoßen. Für mein Rezept verwende ich kleine Rüben, die einfacher zu schälen sind und nicht so lange garen müssen. Der Rosmarin dient als Schutz vor zu großer Hitze. Sie können die Knollen auch 1½ Stunden im 200 °C heißen Ofen backen – sehr lecker, aber es entgeht Ihnen der schöne Rauchgeschmack.

Zuerst heizen Sie Ihren Holzkohलगrill vor oder machen ein Feuer. Die Roten Beten auf ein doppelt gelegtes Stück Alufolie von etwa 30cm Kantenlänge (60cm ungefalt) legen und die Rosmarinzwige darüber verteilen. Die Folienränder über den Knollen zusammenführen und zum Verschließen ineinander falten; die Seiten nach innen einschlagen. Die Folie mit einem spitzen Messer mehrmals einstechen, damit der Rauch eindringen und die Roten Beten aromatisieren kann. Den Rost vom Grill nehmen, das Paket vorsichtig in die Glut legen und mit einigen Kohlen bedecken. Die Roten Beten 30–40 Minuten backen, bis sie weich sind, etwas abkühlen lassen und aus der Folie wickeln. Die Rosmarinzwige wegwerfen.

Die etwas abgekühlten Knollen schälen und die verkohlte Haut wegwerfen. Die Roten Beten in ungleichmäßige Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Den Essig, 3 Esslöffel natives Olivenöl extra, reichlich Salz und Pfeffer sowie die Hälfte der Petersilie und des Estragons oder Basilikums hinzufügen und alles gründlich durchmengen. Abschmecken und, falls nötig, noch etwas nachwürzen.

Den körnigen Frischkäse in einer Schüssel mit dem Saft und der abgeriebenen Schale von ¼ Zitrone verrühren. 1 Esslöffel Olivenöl, den Thymian und etwas Salz und Pfeffer zugeben und alles kurz vermengen, bis das Öl und die Zitrone den Käse marmorartig durchziehen. Das Dressing abschmecken und, wenn Sie mögen, mit weiterem Zitronensaft abrunden.

Die 4 Steaks mit etwas Dressing einreiben und auf dem Grill bis zum gewünschten Gargrad grillen. Dabei nach jeder Minute wenden. Auf einen Teller legen und kurz ruhen lassen.

Die Roten Beten auf zwei Teller verteilen, jeweils 2 Steaks darauf anrichten und mit 1 Esslöffel Dressing überziehen. Die restlichen Kräuter darüberstreuen und genießen!

Für 2 Personen

- 8 kleine Rote Beten, Stiele entfernt**
- 1 kleines Bund frischer Rosmarin**
- 1 EL Rotweinessig**
- natives Olivenöl extra**
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- 1 kleines Bund frische glatte Petersilie, Blätter abgezupft und grob gehackt**
- 1 kleines Bund frischer Estragon oder Basilikum, Blätter abgezupft und grob gehackt**
- 4 Filetsteaks (je 100 g)**

Für das Frischkäse-Dressing

- 4 gehäufte EL körniger Frischkäse**
- 1 unbehandelte Zitrone, halbiert**
- natives Olivenöl extra**
- einige Zweige frischer Thymian, Blätter abgezupft**





Gebratene Möhren und Rote Beten mit den saftigsten Koteletts

Möhren und Roten Beten bekommt das Braten besonders gut, da sie dabei von ihrem natürlichen Zuckeranteil profitieren. Doch am meisten gewinnen sie durch Würzen. Einige zerdrückte Knoblauchzehen, Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Salbei oder Lorbeer und ein Spritzer Essig, Zitronen- oder Orangensaft unterstreichen ihren natürlichen Geschmack.

Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Die Möhren und die Roten Beten in zwei Töpfen mit Wasser bedecken. Salzen, zum Kochen bringen und 15–20 Minuten garen, bis das Gemüse so eben weich ist. Abgießen und in zwei Schüsseln füllen. Die Roten Beten schälen. Größere Möhren und Rote Beten halbieren oder vierteln. Die kleineren Exemplare ganz lassen.

Solange das Gemüse noch heiß ist, geben Sie die Würzutaten dazu. Die Möhren mit dem zerdrückten Knoblauch und einem Schuss natives Olivenöl extra vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den Orangensaft und den Thymian zufügen und untermischen. Die Roten Beten mit den Knoblauchzehen, dem Rosmarin, dem Balsamico-Essig sowie Salz und Pfeffer vermengen. Nun füllen Sie das Gemüse entweder separat in zwei ofenfeste Formen oder zusammen in eine große Bratenpfanne – die Möhren auf die eine Seite und die Roten Beten auf die andere. In der Ofenmitte einschieben und rund ½ Stunde braten, bis das Gemüse goldbraun ist.

Während Möhren und Rote Beten im Ofen sind, die Koteletts auf ein Brett legen und den Fettrand mehrfach einschneiden, damit er beim Braten knusprig wird. Schauen Sie rechts auf das Bild, dann wissen Sie, was ich meine. Auf jede Kotelettseite 1 Salbeiblatt fest auf das »Auge« drücken und die Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen.

Wenn das Gemüse langsam Farbe nimmt, eine große, ofenfeste Bratpfanne oder einen kleinen Bräter erhitzen, einen guten Schuss Olivenöl hineingießen und die Koteletts einlegen. Sobald sie von der einen Seite kräftig Farbe genommen haben, umdrehen, die Pfanne in den Ofen schieben und die Koteletts weitere 10 Minuten braten, bis sie außen schön knusprig und innen eben durchgegart und saftig sind. Das Fleisch auf einen vorgewärmten Teller legen. Das Bratfett bis auf einen kleinen Rest weggießen und einen guten Esslöffel Zitronensaft in die Pfanne pressen. Den würzigen Bratensatz losrühren und über die Koteletts gießen. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen – es sollte gebräunt sein und glänzen – und mit den Koteletts und einem Glas Wein servieren.

Für 4 Personen

750 g Möhren, möglichst verschiedene Farben, geschält

750 g Rote Beten, möglichst verschiedene Größen und Farben

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauchknolle, die Hälfte der Zehen zerdrückt, die andere Hälfte ganz gelassen

natives Olivenöl extra Saft von 1 Orange

einige Zweige frischer Thymian, Blätter abgezupft

einige Zweige frischer Rosmarin, Blätter abgezupft

5 EL Balsamico-Essig

4 dicke Schweinekoteletts aus Bio-Aufzucht, mit Fettrand

8 frische Salbeiblätter

1 Zitrone





So ziehe ich Möhren und Rote Beten



Boden

Möhren und Rote Beten sät man meistens direkt ins Freie. Möhren sind ein bisschen heikler als Rote Beten – leichter, fruchtbarer Boden ist mehr ihr Ding als schwerer Ton (Mistgaben im Winter sind nicht nötig). Falls Sie in Ihrem Garten Tonboden haben, müssen Sie aber nicht verzweifeln. Man kann Möhren auch in Kübeln oder Trögen mit gutem, leichtem Pflanzsubstrat ziehen. Sie brauchen leichten Boden, denn wenn sie auf etwas Hartes stoßen, spalten sie sich einfach und wachsen drumherum. Am Ende haben Sie dann ziemlich komisch geformte Möhren! Rote Beten sind nicht so zimperlich. Sie wachsen in jeder guten Gartenerde.

Säen und pflanzen

Wenn Sie verschiedene Sorten Möhren und Rote Beten verwenden und wenig und oft säen, sagen wir mal von März bis August alle drei bis vier Wochen, können Sie vom Frühsommer bis zum Winter ernten und bei guter Lagerung das ganze Jahr Rüben haben.

Für die Aussaat von Möhren ebnen Sie den Boden und ziehen 1–2 cm tiefe Rillen mit 15–20 cm Abstand, in die Sie dünn und gleichmäßig Samen streuen. Dann bedecken Sie die Samen mit Erde und wässern vorsichtig. Auch Rote Beten säen die meisten Leute direkt an Ort und Stelle. Ich säe sie aber oft erst in Töpfe oder Topfplatten im Haus, und zwar gebe ich zwei oder drei Samen in jedes Töpfchen. Wenn die Pflanzen groß genug sind, pflanze ich die Grüppchen mit dem Erdballen aus, ohne die Wurzeln zu stören. Auf diese Weise kann ich sie in gleichmäßigeren Abständen pflanzen und spare Samen.

Ernten und aufbewahren

Zwei Monate nach dem Pflanzen können Sie die ersten Möhren und Roten Beten essen. Wenn Sie länger warten, wachsen die meisten Sorten weiter, bis es im Herbst kühler


wird. Wer Minirüben essen möchte, zieht sie einfach früher aus dem Boden.

Wurzelgemüse aller Art wie Möhren, Rote Beten, weiße Rüben, Steckrüben oder Topinambur und sogar Kartoffeln kann man lagern, indem man sie »einmietet«. Als es noch keine Kühlschränke und Tiefkühlgeräte gab, haben das alle Leute gemacht. Alles, was Sie dazu brauchen, ist eine Holzkiste oder eine Box aus dickem Styropor, in die Sie feuchten Sand füllen, den Sie mit den Händen glattstreichen. Entfernen Sie vorhandene Erde von Ihrem Gemüse, drehen Sie die Blätter ab und legen Sie die Rüben dicht nebeneinander auf den Sand, aber ohne dass sie sich berühren. Dann bedecken Sie die Rüben mit Sand, legen wieder eine Lage Rüben darauf und so weiter, bis die Kiste voll ist. Die Kiste stellen Sie vor Frost geschützt in einen kalten Schuppen oder die Garage oder irgendwo draußen unter einen Schutz. Das Gemüse hält sich jetzt vier oder fünf Monate richtig gut, ohne viel Nährwert oder Aroma zu verlieren.

Meine Pflanztipps

- Ich liebe es, Samenmischungen für Möhren in verschiedenen Farben zu verwenden, weil es dann immer eine Überraschung ist, wenn man die Möhren aus dem Boden zieht.
- Wenn Ihre Möhren und Roten Beten wachsen, müssen sie vielleicht etwas ausgedünnt werden. Sie brauchen dann nur einige der kleinen Pflanzen herauszuziehen, wobei Sie alle 5–8 cm ein hübsches kräftiges Exemplar stehen lassen. So haben die Pflanzen, die übrig bleiben, mehr Platz zum Wachsen. Nach dem Ausdünnen müssen Sie die Erde um die verbliebenen Pflanzen etwas anhäufeln und ein bisschen wässern, weil die Wurzeln gestört worden sind. Die kleinen Pflanzen, die Sie herausgezogen haben, eignen sich wunderbar zum Kochen, also lassen Sie es sich schmecken!





Stangen- bohnen



Im August 2006 war es eigentlich höchste Zeit für unseren glorreichen britischen Hochsommer, doch stattdessen goss es wie aus Kübeln. Sturz-bäche! Aber wir sollten uns nicht beklagen, denn gerade dem Garten bekommt eine Mischung aus Sonne und Regen richtig gut – alles wuchert und wächst plötzlich wie wild. Vor allem Bohnen machen innerhalb von ein, zwei Wochen einen Riesensatz, wenn es anständig geschüttet hat. In kürzester Zeit reifen die winzigen Blütenknospen zu fast ausgewachsenen Schoten heran – da steht man nur staunend daneben.

Stangenbohnen ranken sich an allem hoch, was sie berühren. Unterstützt von einem Gerüst aus Stöcken, Spalieren oder Rankgittern wachsen sie an Häusern empor, klettern über Mauern, Bögen und was auch immer. In manchen Ländern sieht man sie sogar direkt neben oder zwischen anderen Feldpflanzen wie Sonnenblumen oder

Mais – so wird nicht nur der Platz optimal genutzt, der Landwirt erzielt auch höhere Erträge auf seinem Boden.

Stangenbohnen sind eine Großfamilie mit unzähligen Arten. Bei manchen schätzt man die zarten Samen, bei anderen die knackigen Schoten und bei einigen auch beides. Das Beste an Bohnen aber ist ihre Vielseitigkeit. Sie passen zu Fleisch wie zu Fisch, schmecken warm oder kalt, in Salaten, als Suppen-einlage oder in Nudelsaucen, manche kann man auf Toast servieren, andere sogar als eigenständiges Gericht. Schon ein Stück Butter oder ein Schuss natives Olivenöl extra genügen, um das gekochte oder gedämpfte Gemüse in einen Leckerbissen zu verwandeln. Dabei steckt noch viel mehr in ihnen. Bohnen sind erstklassige Aromaträger und daher ideal für kräftig gewürzte Pfannen- und Schmorgerichte. Außerdem sind sie reich an Eiweiß – gute Nachrichten für Vegetarier.

Carpaccio vom Rind mit Grüne-Bohnen-Salat

Carpaccio ist hauchdünn geschnittenes rohes Fleisch. Ich mag es allerdings lieber etwas dicker, wie die Italiener. Es gibt dem Ganzen einen leicht rustikalen Touch, und die Qualität des Fleisches ist wirklich gut zu schmecken. Außerdem brate ich das Fleisch vor dem Aufschneiden kurz an, so setzt der leicht krustige Rand geschmacklich und optisch einen schönen Kontrast. Das Carpaccio schmeckt wunderbar mit diesem Grüne-Bohnen-Salat, für den Sie einfache grüne Bohnen oder eine Mischung verschiedener Sorten nehmen können.

Da Sie nicht bergeweise Fleisch brauchen, nur ein paar Scheibchen pro Person, gönnen Sie sich ruhig ein richtig gutes Stück Rinderfilet.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Bohnen hineinwerfen und je nach Sorte 10–12 Minuten kochen, sie sollten noch bissfest sein. In ein Sieb abgießen.

Für das Dressing in einer Schüssel die Schalotten oder die Zwiebel mit Kräutern, Senf, Essig und 4 Esslöffeln Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die noch heißen Bohnen hineingeben und sorgfältig unterheben. Die Bohnen in dem Dressing abkühlen und durchziehen lassen.

Das Rinderfilet auf ein Brett legen und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thymian einige Sekunden unter fließendes heißes Wasser halten, damit sich die ätherischen Öle lösen. Dann die Blätter abzupfen und grob hacken. Das Filet mit dem Thymian bestreuen und auf dem Brett hin- und herrollen, damit alle Gewürze daran haften.

Eine schwere Bratpfanne sehr heiß werden lassen. Einen Schuss Olivenöl hineingießen und das Filet rundherum in nur 1 Minute scharf anbraten, also alle paar Sekunden ein Stückchen drehen, bis sich überall eine dünne, aromatische Kruste gebildet hat. Das Fleisch auf einen Teller legen und 1 Minute ruhen lassen. (Sie können es dann gleich servieren oder zugedeckt stehen lassen, bis Sie soweit sind. Ich stelle es jedoch nicht in den Kühlschrank.)

Jetzt schneiden Sie das Filet mit einem scharfen Messer in etwa ½ cm dicke Scheiben. Die Scheiben nebeneinander auf das Brett legen und mit der Klinge eines großen Messers möglichst flach drücken – das funktioniert prima. Auf jedem Teller 2–3 Scheiben Carpaccio anrichten, leicht salzen und pfeffern und ein kleines Häufchen Bohnensalat daraufsetzen. Etwas Dressing darüberlöffeln, mit den Kräuterresten, wenn es welche gibt, bestreuen und mit einem Extraschuss natives Olivenöl extra beträufeln.

Für 4 Personen

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

250 g grüne Bohnen oder gemischte Stangenbohnen, geputzt
500 g Rinderfilet am Stück
einige Zweige frischer Thymian
Olivenöl

Für das Dressing

2 kleine Schalotten oder ½ kleine rote Zwiebel, geschält und ganz fein gehackt

1 Handvoll frische zarte Kräuter (Kerbel, Petersilie, gelbes Selleriekräut aus dem Inneren der Staupe, Estragon), Blätter abgezupft und gehackt

1 TL Dijon-Senf

1 ½ EL Weißweinessig
natives Olivenöl extra









Gegrillter Seeteufel mit Schmorbohnen

Ich stehe absolut auf diese geschmorten Stangenbohnen. Sie strotzen nur so vor Geschmack und passen warm unwahrscheinlich gut zu gebratenem Fisch und hellem Fleisch, schmecken aber auch kalt als Antipasto. Sie müssen sie unbedingt probieren. Für den letzten Schliff sorgt die klassische italienische *gremolata*, eine würzige Mischung aus Knoblauch, Zitronenschale und glatter Petersilie, die ganz fein gehackt wird. Man streut sie als kleines Extra im letzten Moment über Suppen, Eintöpfe, Pasta und vieles mehr.

Die Stangenbohnen abfädeln, wenn nötig. Dazu kappen Sie die Spitze und den Stielansatz und ziehen dabei auf der einen Seite den Faden mit ab. Anschließend schräg in 1 cm große Stücke schneiden.

Sie können Ihre Schmorbohnen im Voraus zubereiten oder beginnen damit erst kurz bevor Sie den Fisch garen. Einen großen Topf, in dem alle Zutaten Platz haben, erhitzen und 2 Esslöffel Olivenöl hineingeben. 4 Knoblauchzehen hacken und mit den Sardellenfilets und dem Chili sanft anschwitzen, bis alles weich wird und die Sardellen zerfallen. Die zerdrückten oder passierten Tomaten, die Bohnen und die Rosmarinzwige zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Kochen bringen und zugedeckt 12–15 Minuten schmoren, bis die Bohnen gar sind. Wird die Sauce zu trocken, etwas Wasser hineingießen und umrühren.

Die Seeteufelstücke auf ein Brett legen und horizontal fast ganz durchschneiden, sodass man sie wie ein Buch öffnen kann. Versuchen Sie, den Schnitt so zu führen, dass beide Seiten gleich dick sind. Den Fisch mehrfach leicht einschneiden und beiseitelegen.

Für die *gremolata* die verbliebene Knoblauchzehe mit einer Prise Salz fein hacken. Dann die Petersilie fein hacken und die Zitronenschale dünn abreiben. Beides mit dem Knoblauch vermengen und alles auf dem Brett noch einmal kurz durchhacken. Beiseitestellen.

Eine sehr große Brat- oder Grillpfanne erhitzen (Sie können auch zwei kleinere Pfannen nehmen). Den Fisch kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl einreiben. In die Pfanne(n) legen und von jeder Seite 2 Minuten braten, bis er auf den Punkt gar ist (bloß nicht übergaren!).

Die Bohnen vom Herd nehmen und noch einmal abschmecken. Den Rosmarin herausnehmen und den Saft der Zitrone hineinpresse. Auf jedem Teller ein Häufchen Bohnen mit Sauce anrichten und je 1 Stück Seeteufel daraufsetzen. Mit den Basilikumblättern garnieren und mit der *gremolata* bestreuen. Oder Sie servieren alles zusammen auf einer großen Platte, die Sie in die Tischmitte stellen – Selbstbedienung!

Für 4 Personen

600 g Stangenbohnen

Olivenöl

100 g Sardellenfilets in Öl

5 Knoblauchzehen, geschält

1 getrocknete rote Chilischote, zerkrümelt

700 g passierte Tomaten oder 2 Dosen (je 400 g) geschälte Tomaten, zerdrückt

2 Zweige frischer Rosmarin
Meersalz und frisch

gemahlener schwarzer Pfeffer

4 dicke Stücke (je 200 g) Seeteufel, enthäutet und küchenfertig vorbereitet

1 Bund frische glatte Petersilie

1 unbehandelte Zitrone
natives Olivenöl extra

1 kleines Bund frisches grünes oder violettes Basilikum, Blätter abgezupft

Einfache hausgemachte Bohnen

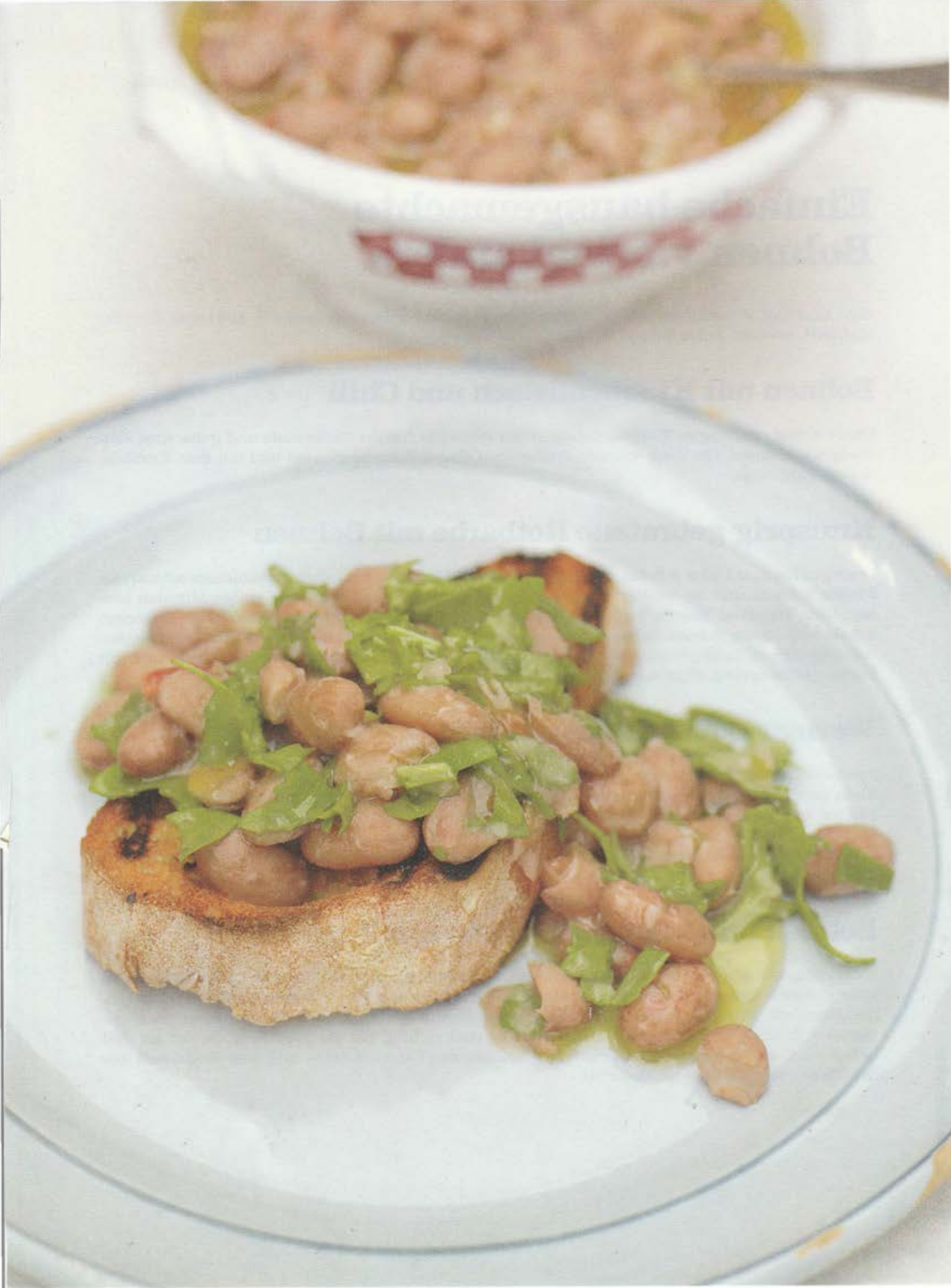
Als ich diese Bohnen in Italien das erste Mal auf der Karte sah, dachte ich nur: »Bohnen auf Toast?« Aber dann probierte ich sie. Und ich muss sagen, ich war wirklich baff, wie gut etwas so Schlichtes schmecken kann. Wenn Sie das Würzen und Kochen erst einmal raus haben, können Sie fast alle Bohnensorten auf diese Weise zubereiten – Cannellini, Borlotti, Lima, Flageolets und wie sie alle heißen, ja sogar Linsen und Kichererbsen. Wenn Sie Bohnen im Garten haben, umso besser! Frisch brauchen sie etwa 45 Minuten; häufiger, preiswerter und einfacher zu handhaben sind sie jedoch getrocknet. Allerdings muss man sie zuvor mindestens 12 Stunden einweichen.

Die eingeweichten Bohnen abgießen, gründlich waschen und in einem hohen Topf mit frischem, kaltem Wasser bedecken. Jetzt werfen Sie noch den Knoblauch, die Kräuterzweige, die Lorbeerblätter, den Sellerie, die Kartoffel und die Tomaten hinein und bringen das Ganze langsam zum Kochen. Mit dem Deckel zudecken und die Bohnen, je nachdem, ob Sie frische oder getrocknete verwenden, 45 Minuten bis 1 Stunde kochen, bis sie schön weich sind. Zwischendurch eventuell abschäumen und verdampfte Flüssigkeit durch kochendes Wasser ergänzen.

Die gegarten Bohnen in einen Durchschlag abgießen, dabei genug Kochwasser auffangen, um sie gleich anschließend damit im Topf wieder halb zu bedecken. Knoblauch, Kräuter, Sellerie, Kartoffel und Tomaten herausnehmen, den Knoblauch und die Tomaten von den Häuten befreien und zusammen mit der Kartoffel mit einer Gabel zerdrücken. Dieses Mus wieder unter die Bohnen rühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken, 3 ordentliche Schuss natives Olivenöl extra und einige Spritzer Essig dazugeben und die gehackte Petersilie untermengen. Auf geröstetem Sauerteigbrot servieren.

Für 4 Personen

- 300 g getrocknete Borlotti- oder Cannellini-Bohnen, mindestens 12 Stunden in kaltem Wasser eingeweicht**
- 3 Knoblauchzehen, ungeschält**
- einige Zweige frischer Thymian**
- 1 Zweig frischer Rosmarin**
- 3 Lorbeerblätter**
- 1 Stange Staudensellerie, geputzt**
- 1 kleine Kartoffel, geschält und halbiert**
- 2 Kirschtomaten**
- natives Olivenöl extra**
- Rotweinessig**
- einige Zweige frische glatte Petersilie, gehackt**
- 4 Scheiben Sauerteigbrot**



Einfache hausgemachte Bohnen viermal anders

Hier sind vier Vorschläge, wie Sie einfache hausgemachte Bohnen (siehe S. 124) zum Star der Mahlzeit machen. Jedes Rezept reicht für eine Person.

Bohnen mit Krabbenfleisch und Chili

Unter kaltes eingelegtes **Krabbenfleisch** etwas gehackte **frische Chilischote** und gehacktes **Fenchelgrün** mengen. Die noch warmen Bohnen auf einem Teller anrichten und mit dem Krabbenfleisch garnieren.

Knusprig gebratene Rotbarbe mit Bohnen

Besorgen Sie sich 1 oder 2 **Rotbarbenfilets**, die Sie mit **Meersalz** und **frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer** würzen und bei mittlerer Hitze in etwas Olivenöl von jeder Seite einige Minuten braten. Eine Handvoll **Rucola** hacken und mit ein wenig abgeriebener unbehandelter **Zitronenschale** und einem Schuss **nativem Olivenöl extra** unter die warmen Bohnen mengen. Die perfekt gebratenen Rotbarbenfilets auf einem Teller anrichten, die Bohnen darüberlöffeln und mit etwas **geräuchertem Paprikapulver** bestreuen.

Warmer Bohnensalat auf Brot

2 Scheiben gutes **Brot** toasten, grob in Stücke zerteilen und in einer Schüssel mit einer Handvoll klein geschnittener **Kirschtomaten** vermengen. Mit **Meersalz**, **frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer** und je einem Schuss **nativem Olivenöl extra** und **Balsamico-Essig** anmachen. Die Brot-Tomaten-Mischung auf einem Teller anrichten und mit den warmen Bohnen garnieren. 1–2 Scheiben **rohen Schinken** darauf drapieren und mit einigen kleinen **Basilikumblättern** dekorieren.

Bohnen mit Jakobsmuscheln und Pancetta

Sie benötigen 3 ausgelöste und gesäuberte **Jakobsmuscheln**. Um jede Muschel 1 Scheibe **Pancetta** oder **Frühstücksspeck** wickeln und mit einem Zahnstocher oder 1 Zweig Rosmarin fixieren. Die Muscheln in etwas **Olivenöl** rundherum goldbraun braten. Geben Sie von Ihren leckeren warmen Bohnen eine Portion auf Ihren Teller und richten Sie die Muscheln darauf an. Mit einem Spritzer **Zitronensaft**, ein paar Tropfen nativem Olivenöl extra und dem Bratensaft aus der Pfanne beträufeln – ein Gedicht!



So ziehe ich Stangenbohnen



Boden

Bohnen mögen einen guten, durchlässigen Boden, der im Winter Mist bekommen hat. Den Mist können Sie entweder untergraben oder als Mulch auf der Erde verteilen, damit die Regenwürmer das Untergraben für Sie erledigen. Der Pflanzplatz sollte sonnig oder halbschattig sein.

Säen und pflanzen

Ich säe meine Bohnen meistens im April oder Mai im Haus und benutze dazu verrottbare Pflanzgefäße, die man in jedem guten Gartencenter bekommt (Sie können auch aus leeren Klopapierrollen Töpfe machen oder ein Stück Pappe aufrollen und zusammentackern) oder kleine tiefe Töpfe – sogar Joghurtbecher sind geeignet, aber vergessen Sie nicht, zuerst ein paar Löcher in den Boden zu stechen. Die Gefäße füllen Sie fast bis zum Rand mit guter Aussaaterde, die Sie andrücken. Falls nötig, geben Sie noch etwas Erde dazu und klopfen sie wieder fest. Dann drücken Sie in jedem Topf ein 3–5 cm tiefes Loch in die Erde, legen zwei Samen hinein und schließen das Loch mit Erde. Zum Schluss gießen Sie gut und stellen die Töpfe für drei bis vier Wochen auf ein sonniges Fensterbrett oder an einen warmen, hellen Platz.

Wenn die Pflanzen 15–20 cm groß sind, kann man sie in den Garten setzen. Stangenbohnen brauchen immer irgendeine Art Stütze (wie einen Rankbogen) und kleine Zweige oder dünne Stäbe, die ihnen am Anfang beim Klettern helfen. Ich baue am liebsten aus Bambusstäben ein Spalier, das wie ein Tipi aussieht. Dazu stecke ich acht lange Bambusstäbe so in den Boden, dass sie einen Kreis bilden, und binde sie oben mit Schnur oder Draht zusammen.

Graben Sie neben jedem Stab ein Loch, das groß genug für eine Bohnenpflanze ist. Falls Sie verrottbare Töpfe verwendet haben, kön-

nen Sie die Pflanzen samt Topf in die Erde setzen. Andernfalls nehmen Sie die Pflanzen aus ihren Töpfen und setzen jeweils eine neben einen Stab. Winden Sie die ersten Bohnenranken um das untere Ende der Stäbe – das hilft den Pflanzen, richtig zu wachsen (Festbinden ist nicht nötig). Von nun an werden die Pflanzen von alleine an den Stäben hochranken. Vergessen Sie nicht, sie gut zu gießen.

Meine Pflanztipps

- Vielleicht finden Sie, dass Ihre Bohnen im Garten ein bisschen langweilig aussehen. Was ihr Aussehen betrifft, sind sie zugegebenermaßen nicht die aufregendsten Pflanzen, aber wie Erdbeeren haben sie eine hübsche Überraschung parat, wenn Sie eines Tages nachsehen gehen, welche Fortschritte sie machen. Dann werden Sie unter den Blättern ein Schatzkästchen voller Bohnen entdecken, und am tollsten ist, dass die Bohnen vor pickenden Vögeln versteckt sind. Das hat die Natur ganz schön schlau eingerichtet.
- Die meisten Pflanzen aus der Bohnenfamilie sind Aufwertungspflanzen, was bedeutet, dass sie Stickstoff aus der Luft aufnehmen und in ihren Wurzeln sammeln. Sie selbst benutzen davon so viel, wie sie für ihr eigenes Wachstum brauchen, den Rest geben sie an den Boden ab und machen ihn dadurch fruchtbarer. Stickstoff ist ein wichtiger Nährstoff für Pflanzen und der Anbau von Bohnen eine umweltfreundliche Methode, um den Boden fruchtbarer zu machen, ohne chemische Dünger einzusetzen.
- Bohnen hassen Trockenheit. Sie werden merken, dass sie langsamer wachsen und ihre Hülsen vertrocknen, wenn sie eine Weile keinen Regen abbekommen haben. Sorgen Sie also dafür, dass Sie Ihre Bohnen in Zeiten, in denen es wenig regnet, regelmäßig kräftig gießen.



Zucchini gehören wie Gurken zur Familie der Kürbisgewächse. Es gibt sie mittlerweile an jeder Ecke, aber anders als etwa die gute alte Gartenerbse haben sie einen eher schlechten Stand. Ich kann mich täuschen, aber ich schätze, es liegt daran, dass niemand so recht weiß, wie man sie zubereitet. Zucchini locken kaum jemanden hinter dem Ofen hervor und viele würden nichts vermissen, wenn es sie nicht gäbe. Wenn »kochen in Wasser« alles ist, was einem dazu einfällt, kann ich das gut verstehen!

Bei uns gibt es Zucchini erst seit fünfzig Jahren – das nenne ich ein topmodernes Gemüse. In diesen fünfzig Jahren erlebte die britische Küche allerdings einige ihrer dunkelsten Momente. Immer mehr Menschen stellten das Kochen ein und begaben sich unter das Joch von Fastfood und Mikrowelle. Das half der verschmähten Zucchini, ihr Image etwas aufzupolieren, nicht unbedingt weiter! Doch keine Sorge, ich mache Sie in Nullkommanichts zu einem echten Zucchini-Experten.

Jung, knackig und dünn geschnitten schmecken Zucchini wunderbar in Salaten. Allerdings bekommt es ihnen gut, wenn man sie mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kräutern anmacht. Auch von kräftigen Aromen wie frischem Chili profitieren sie, und bei Parmesan sagen sie erst recht nicht nein. Wenn Sie mal einen gemischten Salat mit Spinat, Brunnenkresse, gehackten Tomaten und Avocado machen, mischen Sie einige dünn gehobelte und gewürzte Mini-Zucchini darunter – Sie werden überrascht sein,

wie gut das schmeckt. Zucchini sind auch gegrillt ein Genuss. Einfach in 5mm dünne Scheiben schneiden und ohne Fettzugabe auf den Grill oder in die Grillpfanne legen. Sobald sich das typische Grillmuster zeigt, mit Olivenöl und Zitrone würzen. Auch im Ofen goldbraun gebacken, schmeckt das Gemüse klasse. Die Zucchini je nach Größe ganz lassen oder längs halbieren, mit etwas Rotweinessig und Olivenöl beträufeln und mit zerstoßenem Knoblauch in den Ofen schieben.

Ideale Partner für Zucchini sind Thymian und Minze. Schneiden Sie ein paar Zucchini grob in Stücke, irgendwie kreuz und quer, damit es kunterbunt aussieht (bei größeren Exemplaren das faserige Innere entfernen). Die geben Sie dann mit fein gehackter Minze oder Thymian, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einen Topf und schmoren das Ganze unter gelegentlichem Rühren 20–25 Minuten. Das intensive, süßliche Aroma wird Ihnen die Sprache verschlagen! Jetzt noch ein Spritzer Zitrone und etwas gehackte Minze darüber – passt zu allem.

Ich kann Ihnen nur ans Herz legen, der Zucchini in Ihrem Garten eine Chance zu geben, denn so kommen Sie auch in den Genuss ihrer Blüten. Sie haben einen süßlichen, an Blütenstaub erinnernden Geschmack und sind wunderbare Hüllen für alle möglichen würzigen Füllungen mit Fleisch oder Käse, vor allem Ricotta mit Kräutern. Man kann sie backen, braten und sogar im Backteig frittieren. Oder Sie streuen die zerpflückten Blüten im letzten Moment über Salate, Suppen, Eintöpfe, Risotto- oder Pastagerichte.

Zucchini



Knackiger Zuccinissalat mit gegrillter Makrele

Diese erfrischend knackigen Zucchini sind wirklich lecker und ein schöner Kontrast zu der fleischigen Makrele. Sie passen aber auch zu Schweine- oder Thunfischsteaks. Makrele ist ein weit unterschätzter Fisch – sie strotzt nur so vor gesunden Omega-3-Fettsäuren. Nur ganz frisch sollte sie sein. Falls Ihnen Zweifel kommen, halten Sie die Nase daran! Frische Makrele riecht nach Meer, nicht fischig. Hier wird sie gegrillt – egal, ob auf dem Holzkohlegrill, in der Grillpfanne oder unter dem Elektrogrill.

Den Grill anheizen und die Holzkohlen durchglühen lassen. Den Grillrost gründlich abbürsten, damit der Fisch nicht festklebt. Falls Sie den Grill heute nicht anfeuern möchten, den Elektro- oder Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen oder eine Grillpfanne erhitzen.

In einer Schüssel die Zitronenschale, den Zitronensaft und die dreifache Menge natives Olivenöl extra verrühren. Den gehackten Chili zugeben und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Um Ihre Zucchini in gleichmäßig dünne Bänder zu schneiden, benötigen Sie entweder ungewöhnliches Geschick im Umgang mit scharfen Messern oder, was wahrscheinlicher ist, einen gewöhnlichen Sparschäler. Schneiden Sie die Bänder direkt in das Dressing, aber heben Sie sie erst unter, wenn der Fisch fertig ist.

Die Makrelen von beiden Seiten mit einem Messer mehrfach 5 mm tief einschneiden. Mit Olivenöl einreiben, innen und außen leicht salzen und je 1 Rosmarinzweig in die Bauchhöhle stecken.

Die Fische auf den heißen Grillrost, in die Pfanne oder unter den vorgeheizten Grill legen und auf beiden Seiten einige Minuten grillen, bis die Haut ein goldbraunes Muster angenommen hat und knusprig ist. Die Makrelen auf den Bauch drehen und noch 1 Minute grillen, um sicherzustellen, dass sie durch sind. Wenn sich das Fleisch mühelos von der Gräte lösen lässt, sind sie gar.

Den Rucola und die Hälfte der Basilikumblätter zu den Zucchini in die Schüssel geben und, wenn Sie ein paar Zucchini-Blüten haben, die mit hineinzupfen. Den Salat mit den Fingerspitzen behutsam durchheben, bis alle Zucchini-Bänder gleichmäßig mit Dressing überzogen sind. Makrelen und Zuccinissalat auf Tellern anrichten, mit dem restlichen Basilikum bestreuen und mit einem Schuss nativem Olivenöl extra beträufeln. Nach Belieben mit Zitronenspalten servieren.

Für 4 Personen

- abgeriebene Schale von 1 und Saft von $\frac{1}{2}$ unbehandelten Zitrone
- natives Olivenöl extra
- 1 frische rote Chilischote, von den Samen befreit und fein gehackt
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 6 kleine grüne und gelbe Zucchini oder 12 Mini-Pâtissons
- 4 Makrelen (je 200 g), ausgenommen, geschuppt und ohne Kiemen
- Olivenöl
- 4 Zweige frischer Rosmarin
- 2 große Handvoll Rucola, gewaschen und trockengeschleudert
- 1 kleines Bund frisches Basilikum, Blätter abgezupft
- Zitronenspalten zum Servieren (nach Belieben)



Zucchini-Carbonara

Carbonara, ein Klassiker unter den Pasta-Saucen aus Speck, Sahne und Parmesan, schmeckt absolut umwerfend. Kaufen Sie dafür die besten Zutaten, die Sie kriegen können, denn wie so oft macht die Qualität den ganzen Unterschied. Ich verwende hier eine blühende Thymiansorte mit gemusterten Blättern, aber herkömmlicher Thymian tut es auch. Als Pasta bieten sich für Carbonara Spaghetti und Linguine an, aber wie mir italienische »Mammas« versicherten (und mit denen streite ich nicht!), nahm man ursprünglich Penne, also halte ich mich daran. Bevor Sie nun loslegen, holen Sie eine richtig große Pfanne oder einen hochwandigen Bräter hervor, damit Sie die Nudeln schön durchschwenken können.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Größere Zucchini der Länge nach vierteln, die Fasern und Samen aus der Mitte entfernen. Das Fruchtfleisch schräg in Stücke von etwa der Größe der Penne schneiden. Kleine Zucchini können Sie einfach in dünne Scheiben schneiden. Inzwischen wird das Wasser kochen, also die Penne hineingeben und nach der Packungsanleitung kochen.

Für Ihre Carbonara die Eigelbe mit der Sahne und der Hälfte des Parmesans in eine Schüssel geben und mit einer Gabel verschlagen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

Eine sehr große Bratpfanne erhitzen (35 cm Durchmesser sind ganz okay für den Anfang – so eine Pfanne gehört eigentlich in jeden Haushalt!), einen guten Schuss Olivenöl hineingießen und die Pancetta oder den Speck darin braun und knusprig braten. Die Zucchini zufügen und mit 2 extragroßen Prisen schwarzem Pfeffer würzen – für den besonderen Kick. Die Thymianblätter darüberstreuen, kurz umrühren, damit die Zucchini das aromatische Öl aufnehmen, und braten, bis sie goldgelb und etwas weich geworden sind.

Damit Sie Ihre Carbonara nicht noch auf der Zielgeraden ruinieren, ist jetzt rasches und aufmerksames Handeln gefragt. Sobald die Penne gar sind, in ein Sieb abgießen und etwas Kochwasser auffangen. Die Pasta sofort in die Pfanne mit den Zucchini und dem Speck geben und durchschwenken. Dann die Pfanne vom Herd nehmen, eine Kelle Kochwasser und die Eier-Sahne-Mischung hineingießen und alles zügig durchmengen. (Auf keinen Fall kochen, sonst fabrizieren Sie Rührei!)

Jetzt schnell alle an den Tisch rufen und startklar machen zum Essen. Während Sie die Nudeln in der Carbonara schwenken, streuen Sie den restlichen Parmesan hinein und gießen eventuell noch etwas Kochwasser zu, damit die Sauce schön seidig glänzt. Noch schnell abschmecken und, wenn Sie ein paar Zucchini Blüten auftreiben konnten, diese rasch zerpfücken und über die Nudeln streuen. Sofort servieren, da die Sauce gern dick und pappig wird, wenn man sie zu lange stehen lässt.

Für 4 Personen

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

6 mittelgroße grüne und gelbe Zucchini

500 g Penne

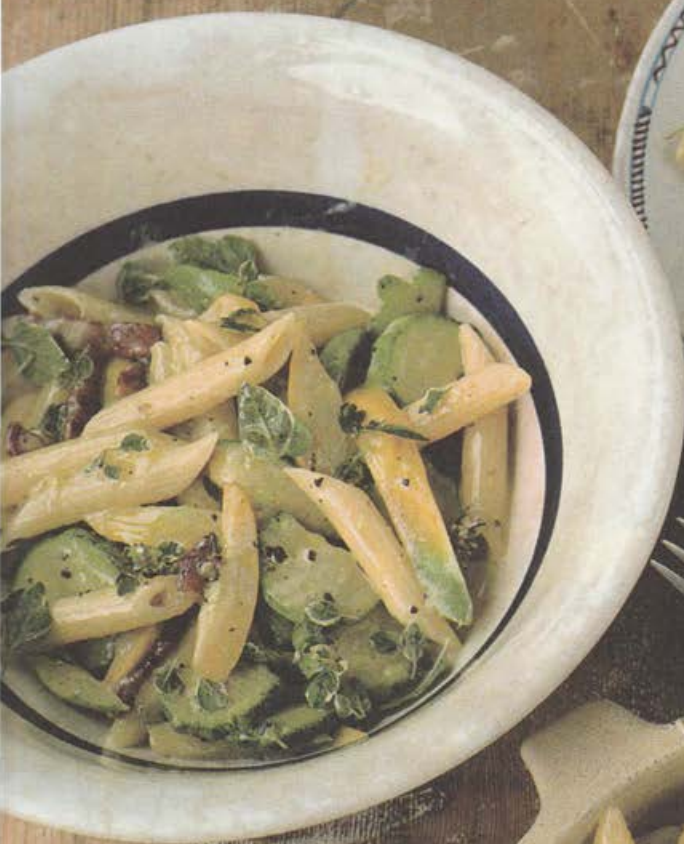
4 große Eigelb (Freiland oder Bio)

100 g Sahne

2 gute Handvoll frisch geriebener Parmesan Olivenöl

12 dicke Scheiben Pancetta oder durchwachsener Frühstücksspeck, in nicht zu dünne Streifen geschnitten

1 kleines Bund frischer Thymian, Blätter abgezupft und gehackt, Blüten beiseitegelegt (wenn Sie blühenden Thymian bekommen) einige Zucchini Blüten (nach Belieben)









Knusprige Zucchini Blüten, gefüllt mit Ricotta und Minze

Diese gefüllten Zucchini Blüten schmecken fantastisch. Man muss sie essen, solange sie heiß und knusprig sind. Falls Sie keine Blüten bekommen, nehmen Sie stattdessen Zucchini und machen aus dem Rezept eine Art italienische Tempura.

Den Ricotta in einer Schüssel mit einer guten Prise Muskatnuss, dem Parmesan, der Zitronenschale und dem Großteil der gehackten Minze und dem Chili verschlagen. Behutsam mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Ausbackteig das Mehl mit einer großzügigen Prise Salz in eine Schüssel geben. Weißwein oder Wasser zugießen und umrühren, bis die Masse dick und glatt ist. Der Teig sollte jetzt die Konsistenz von dicker Sahne haben und den Finger gleichmäßig überziehen. Ist er zu dünn, noch etwas Mehl einrühren, ist er zu dick, mit Wein oder Wasser verdünnen.

Die Zucchini Blüten an der Frucht lassen und vorsichtig öffnen. Die länglichen Staubfäden darin müssen Sie abschneiden, sie schmecken bitter. Sie können die Blüten auch kurz abspülen.

Mit einem Teelöffel vorsichtig die Ricotta-Masse in die Blüten füllen. Oder Sie machen es wie ich und füllen die Masse in einen Gefrierbeutel, schneiden eine Ecke etwa 1 cm weit ab und drücken den Ricotta wie mit einem Spritzbeutel in die Blüten, bis sie gut gefüllt sind. Die Blütenblätter vorsichtig um die Füllung schmiegen, um die Kelche wieder zu verschließen, und beiseitelegen. (Ricottaresten können Sie als Snack auf heiße geröstete Crostini streichen!)

Jetzt geht's ans Ausbacken. Schicken Sie alle anderen außer Reichweite, vor allem die Kinder, und halten Sie eine Küchenzange oder einen Schaumlöffel zum Herausheben und einen Teller mit einer doppelten Lage Küchenpapier zum Abtropfen bereit. Das Pflanzenöl etwa 12 cm hoch in einen großen, hohen Topf oder eine Fritteuse gießen und auf 180 °C erhitzen. Geben Sie Ihr Kartoffelstück hinein, wenn es an die Oberfläche steigt und zu zischeln beginnt, hat das Öl die richtige Temperatur erreicht. Die Kartoffel herausnehmen.

Die Zucchini mit den gefüllten Blüten rasch nacheinander durch den Backteig ziehen – sie sollen rundherum vollständig bedeckt sein –, überschüssigen Teig kurz abtropfen lassen, und die Blüten vom Körper weg in das heiße Öl gleiten lassen. Geben Sie immer nur 2–3 Blüten hinein, sonst kleben sie aneinander, und backen Sie auch kleinere Zucchini Blätter oder Petersilie mit aus, wenn Sie möchten. Sobald die Blüten goldgelb und knusprig sind, herausheben und auf dem Küchenpapier abtropfen lassen. Auf einen Teller oder ein Brett legen und großzügig mit Salz, dem restlichen Chili und der Minze bestreuen. Mit den Zitronenhälften servieren. Verdammt lecker. Greifen Sie ganz schnell zu!

Für 4 Personen

- 200 g guter, krümeliger Ricotta (am besten vom Italiener; nicht aus dem Supermarkt)
- Muskatnuss, gerieben
- 1 kleine Handvoll frisch geriebener Parmesan
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 1 kleines Bund frische Minze, Blätter abgezupft und fein gehackt
- 1–2 frische rote Chilis, von den Samen befreit und ganz fein gehackt
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 200 g Mehl mit 5 g Backpulver vermischt, plus Mehl zum Bestauben
- 350 ml Weißwein oder Mineralwasser mit Kohlensäure
- 8 Zucchini Blüten, mit den kleinen Früchten daran
- Pflanzenöl
- 1 kleines Stück geschälte Kartoffel (nach Belieben)
- einige Zweige Petersilie (nach Belieben)
- 2 Zitronen, halbiert

So ziehe ich Zucchini

Boden

Zucchini mögen guten Boden, in den etwas Mist oder gute Pflanzerde eingearbeitet wurde. Außerdem wachsen sie am liebsten an einem warmen, sonnigen, offenen Platz. Wichtig ist, dass sie keinen Frost abbekommen.

Säen und pflanzen

Besorgen Sie sich in einem Gartencenter oder bei einem Internet-Anbieter (siehe S. 395) ein Tütchen Samen. Ich finde es am besten, wenn man Zucchini zwischen Mitte April und Anfang Mai im Haus aussät und später auspflanzt. Das geht ganz einfach – Sie füllen einfach eine Topfplatte aus Kunststoff (mit großen »Töpfen«) mit Ihrer vorbereiteten Erde, drücken ein ungefähr 2cm tiefes Loch in die Erde und legen ein oder zwei Samen hinein. Dann bedecken Sie die Samen mit Erde und stellen die Topfplatte an einen warmen Platz, beispielsweise in ein Gewächshaus oder auf ein sonniges Fensterbrett.

Nach etwa vier Wochen können Sie die Zucchini im Garten in den vorbereiteten Boden setzen. Pflanzen Sie die Zucchini mit 80–100cm Abstand und umgeben Sie jede Pflanze mit einem kleinen ringförmigen Erdwall – das hilft beim Gießen, denn das Wasser läuft dann nicht weg, sondern bleibt innerhalb des Walls bei den Wurzeln. Sie werden Bauklötze staunen, wie schnell die Zucchini mit etwas gutem Mist wachsen – mir ging es jedenfalls so!

Ernten

Zucchini sollten klein geerntet werden, weil sie dann die meisten Nährstoffe enthalten und am besten schmecken. Die Früchte entwickeln sich gleich nach Beginn der Blüte, meistens vier oder fünf Wochen nach dem Auspflanzen. Zucchini mit mehr als 10cm Länge sind schwammig, wattig und voller Samen. Ziehen oder kaufen Sie deshalb mög-

lichst keine Früchte, die länger sind. Wichtig ist, dass Sie nicht alle Zucchini und Blüten gleichzeitig ernten. Sie müssen ein paar weibliche Blüten (nur an diesen bilden sich Früchte) und ein paar männliche Blüten (an diesen bilden sich keine Zucchini) stehen lassen, denn nur wenn diese zur gleichen Zeit blühen, gibt es Früchte.

Meine Pflanztipps

- Wenn Sie Zucchini auch nur etwas zu lang an der Pflanze lassen, wachsen sie zu einer Art großem Gartenkürbis heran, der aber so fasrig und aromalos ist, dass Sie nicht mehr viel damit anfangen können.
- Zucchini lieben Wasser. Behalten Sie die Freunde deshalb nach Regen im Auge, sie wachsen dann nämlich wie verrückt!
- Je mehr Hummeln sich um die Blüten tummeln, desto mehr Zucchini werden Sie ernten. Ich liebe diese Kerlchen! Achten Sie aber auf Schnecken – sie sind sowohl auf die Früchte als auch auf die Blüten ganz wild.



Zwiebeln

Kein Gemüse auf der Welt ist so verbreitet wie Zwiebeln. Gehackt oder in Streifen geschnitten, kommen sie für fast jede Art von Speisen zum Einsatz, doch als Hauptdarsteller oder als eigenständiges Gericht sieht man sie selten. Auch wir Briten verarbeiten sie stets und ständig, aber mehr als Grundzutat für Suppen, Eintöpfe und Risottogerichte. Darum möchte ich in diesem Kapitel die Zwiebel feiern, mit einer richtig leckeren Zwiebelsuppe, einem ungewöhnlichen Salat und einem wunderbaren Rezept, bei dem die Knollen in Balsamico goldbraun geschmort werden.

Nicht nur Zwiebeln, auch die anderen Mitglieder der Allium-Familie (Knoblauch, Schalotten, Lauch und Schnittlauch) sind hervorragende Gemüse – und dazu noch gesund. Zwiebeln und Knoblauch sind gut gegen Erkältungen und können den Cholesterinspiegel senken. Außerdem wirken sie entzündungshemmend und anti-

septisch. Wir sollten viel mehr davon essen!

Müssen Sie beim Zwiebelhacken auch immer heulen? Es kursieren zig Ammenmärchen, wie man das unterbinden kann, doch das einzige, was bei mir hilft, ist eine Taucherbrille, die Augen und Nase bedeckt – mit Schnorchel, versteht sich! Dass Zwiebeln uns die Tränen in die Augen treiben, liegt an einer chemischen Reaktion, die wir beim Anschneiden auslösen. Dabei wird Schwefel freigesetzt, der in den Augen brennt. Solange Ihre Augen bedeckt sind (mit einer Maske oder Schutzbrille!), sind Sie sicher. Die Zwiebeln unter fließendem Wasser oder ganz untergetaucht zu schneiden, ist auch eine Möglichkeiten. Ebenfalls helfen kann vorheriges Kühlen – oder der Mixer. Einige Köche frieren sogar ihre Messer ein, bevor sie einen Zwiebel zu Leibe rücken! Probieren Sie das eine oder andere aus. Und wenn gar nichts hilft, heulen Sie sich einfach mal so richtig aus!







Zwiebel-Käse-Salat mit sahnigem Dressing

Bei diesem Rezept werden die Zwiebeln eingelegt. Das ist normalerweise ein langwieriger Prozess, aber wenn Sie die Zwiebeln in sehr feine Streifen schneiden, können Salz und Essig ganz schnell einziehen. Das A und O ist, wann immer Sie Zwiebeln für Salate verwenden, sie wirklich hauchdünn zu schneiden oder ganz fein zu hacken. Es gibt nichts Schlimmeres als Salate mit dicken Zwiebelbrocken – plump, lieblos und einfach grässlich!

Versuchen Sie dieses Rezept, auch wenn Sie eigentlich kein großer Freund von Zwiebeln in Salaten sind, denn hier sind sie ganz mild. Sie können statt Schalotten auch süßliche rote Zwiebeln nehmen. Und variieren Sie ruhig die Blattsalate.

Die Schalotten in einer Schüssel großzügig mit Salz bestreuen und so viel Weißweinessig zugießen, dass sie gerade bedeckt sind. Wenn Sie etwas über das Ziel hinausgeschossen sind, locker bleiben – das Zuviel an Salz und Essig wird später sowieso weggegossen. Das Ganze mit den Händen gründlich durchmischen und ineinanderreiben und mindestens 10 Minuten marinieren.

Für das Dressing 4 Esslöffel Olivenöl mit der Crème fraîche und dem Rotweinessig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Schalotten abtropfen lassen, mit den Händen gut ausdrücken und trockentupfen. Die Salatblätter dekorativ auf einer Platte anrichten, die Schalotten und den zerkrümelten Roquefort darüber verteilen und mit den zerstoßenen Walnüssen bestreuen – am besten solange sie vom Rösten noch warm sind. Ich träufle das Dressing erst am Tisch über den Salat. Und wenn Sie haben, streuen Sie nun noch ein paar zerpflückte Schnittlauchblüten darüber.

Für 4 Personen

8 kleine oder 4 längliche Schalotten, geschält und in feine Scheiben geschnitten

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Weißweinessig

1 Romanasalat, Blätter getrennt, gewaschen und trockengeschleudert

1 Kopfsalat, äußere Blätter entfernt, die restlichen gewaschen und trockengeschleudert

4 große Handvoll gemischte Blattsalate (z.B. Rucola, Eichblatt und etwas Löwenzahn), gewaschen und trockengeschleudert

100 g Roquefort, zerkrümelt

1 gute Handvoll Walnusskerne, geröstet und grob zerstoßen

1 kleine Handvoll Schnittlauchblüten (nach Belieben)

Für das Dressing

natives Olivenöl extra

2 EL Crème fraîche

1 EL Rotweinessig

Englische Zwiebelsuppe mit Salbei und Cheddar

Zwiebelsuppe hat irgendwie etwas Schlichtes, Bodenständiges an sich. Ich esse sie für mein Leben gern, doch leider kann ich sie nur im Restaurant oder für mich allein kochen, denn meine Madam glaubt, sie sei allergisch gegen Zwiebeln. (Ist sie nicht! Ich mische ständig Zwiebeln unters Essen, ohne dass sie es merkt.)

Versuchen Sie, so viele verschiedene Zwiebelsorten wie möglich für diese Suppe aufzutreiben – insgesamt etwa 1 kg –, und schwitzen Sie sie ganz behutsam an. Sie werden staunen, wie viel Geschmack in ihnen steckt.

Die Butter, 2 Esslöffel Olivenöl, den Salbei und den Knoblauch in einem beschichteten Topf mit schwerem Boden erhitzen. Kurz umrühren, die Zwiebeln, Schalotten und den Lauch zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Deckel aufsetzen, aber einen Spalt offen lassen, und das Gemüse 50 Minuten sanft schmoren, ohne es zu sehr Farbe nehmen zu lassen. Die letzten 20 Minuten den Deckel abnehmen – jetzt werden Ihre Zwiebeln goldgelb und butterweich. Ab und zu umrühren, damit nichts anhaftet. Geduld und ganz langsames Garen zahlen sich aus, denn die Zwiebeln belohnen es mit einem unglaublich intensiven, süßlichen Geschmack. Also auf gar keinen Fall in Hektik verfallen!

Sobald Ihre Zwiebeln und Ihr Lauch schön weich und glasig sind, die heiße Brühe zugießen. Zum Kochen bringen, die Hitze herunterschalten und die Suppe 10–15 Minuten köcheln lassen. Sie können das Fett von der Oberfläche abschöpfen, ich lasse es drin, da es für Geschmack sorgt.

Den Ofen oder den Grill auf höchster Stufe vorheizen. Die Brotscheiben von beiden Seiten toasten. Die Suppe noch einmal abschmecken, in feuerfeste Schalen schöpfen und auf ein Backblech stellen. Das Brot wie einen Deckel in die Suppe legen (eventuell vorher in Stücke zerteilen) und, wenn Sie mögen, etwas in die Brühe eintunken. Mit dem geriebenen Cheddar bestreuen und mit einigen Tropfen Worcestershire-Sauce beträufeln.

Die zurückgelegten Salbeiblätter in Olivenöl wenden und auf das Brot legen. Das Blech in den Ofen oder unter den Grill schieben und den Käse goldbraun überbacken. Haben Sie ständig ein Auge darauf, damit der Käse nicht verbrennt. Sobald er Blasen schlägt, das Blech vorsichtig herausnehmen und zum Tisch tragen. Einen guten!

Für 8 Personen

**1 großzügiges Stück Butter
Olivenöl**

**1 gute Handvoll frische
Salbeiblätter, 8 Blätter
zum Servieren beiseite-
gelegt**

**6 Knoblauchzehen,
geschält und zerstoßen
5 rote Zwiebeln, geschält
und in Scheiben
geschnitten**

**3 große weiße Zwiebeln,
geschält und in Scheiben
geschnitten**

**3 längliche Schalotten,
geschält und in Scheiben
geschnitten**

**300 g Lauch, geputzt,
gewaschen und in
Scheiben geschnitten**

**Meersalz und frisch
gemahlener schwarzer
Pfeffer**

**2 l heiße Rinder-, Hühner-
oder Gemüsebrühe**

**8 Scheiben altbackenes
Brot (je 2 cm dick)**

**200 g Cheddar,
frisch gerieben
Worcestershire-Sauce**







Zwiebeln und Kartoffeln in Balsamico mit Schweinebraten

Dieses Gericht zeigt Format – es braucht jede Menge Balsamico, aber vertrauen Sie mir, es zahlt sich aus! Die Zwiebeln und Kartoffeln werden in dem Essig goldbraun und knusprig geschmort und zu Schweinebraten serviert, aber Rind oder Lamm gehen auch.

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Kartoffeln in kochendem Salzwasser rund 8 Minuten garen. Abgießen, zurück in den Topf geben und auf dem Herd hin und her rütteln, damit die Restfeuchtigkeit verdampft.

Für den Braten eine Handvoll fein gehackte Rosmarinblätter auf einem großen Brett verteilen. Etwas Salz, Pfeffer und die gemahlenen Fenchelsamen darüberstreuen und den Braten darauf hin und her rollen, damit die Gewürze haften bleiben.

Einen großen Bräter auf dem Herd bei mittlerer bis starker Hitze heiß werden lassen. Etwas Olivenöl hineingießen und den Braten mit der Fettseite nach unten einlegen. Auf dem Brett verbliebene Gewürze darüberstreuen. Nach einigen Minuten, wenn das Fett goldbraun ist, wenden und den Knoblauch, die Zwiebel, den Sellerie und die Lorbeerblätter zugeben. In die unterste Einschubleiste des Ofens schieben und 1 Stunde braten. Nach der Hälfte der Zeit mit dem Bratensatz begießen. (Eventuell das Fleisch die letzten 20 Minuten mit einem befeuchteten Stück Pergamentpapier abdecken, damit es nicht zu dunkel wird.)

Nun einen zweiten Bräter, in dem die Kartoffeln nebeneinander Platz haben, auf dem Herd erhitzen und einen Schuss Olivenöl hineingießen. Zuerst die Butter, den Rosmarin und den Knoblauch hineingeben, dann die Kartoffeln zufügen und in der Mischung wenden. Nun die Zwiebeln und sämtlichen Balsamico-Essig zugeben, salzen, pfeffern und 5 Minuten auf dem Herd garen, bis der Essig etwas eingekocht ist. Den Bräter in den oberen Ofenteil schieben und das Gemüse etwa 50 Minuten braten, bis es schön knusprig und dunkelbraun karamellisiert ist. Nach der Hälfte der Zeit Zwiebeln und Kartoffeln gut umrühren.

Nach 1 Stunde dürfte das Fleisch gar sein. Zur Garprobe mit einem scharfen Messer einstechen. Tritt klarer Saft aus, ist es durch, wenn nicht, weitere 10–15 Minuten braten; die Kartoffeln warm halten. Den fertigen Braten auf einer Platte 10 Minuten ruhen lassen. Das meiste Fett aus dem Bräter abgießen; den Knoblauch und die Zwiebel zerdrücken. Weißwein zugießen, auf dem Herd um die Hälfte einkochen lassen und dabei den würzigen Bratensatz losrühren, sodass ein leckeres Pfützchen Sauce entsteht. Falls nötig, etwas nachwürzen. Die Sauce durch ein Sieb in eine Sauciere passieren. Schneiden Sie den Braten in Scheiben und richten Sie ihn mit Ihren Zwiebeln und Kartoffeln, die sie mit dem eigenen Saft übergießen, an. Dazu passt grünes Gemüse oder ein Rucolasalat.

Für 6 Personen

- 1,5 kg mittelgroße festkochende Kartoffeln** (z.B. Charlotte), geschält und längs geviertelt
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- Olivenöl**
- 200 g Butter, gewürfelt**
- 1 Bund frischer Rosmarin, Blätter abgezupft und gehackt**
- 1 ganze Knoblauchknolle, geviertelt oder zerdrückt**
- 5 mittelgroße rote Zwiebeln, geschält und je nach Größe halbiert oder geviertelt**
- 350 ml einfacher Balsamico-Essig**

Für den Schweinebraten

- 1 kleines Bund frischer Rosmarin, Blätter abgezupft und fein gehackt**
- 2 EL frisch gemahlene Fenchelsamen**
- 1,5 kg ausgelöster Schweinerücken, zu einem Braten gerollt, vorzugsweise aus artgerechter oder Bio-Aufzucht, die Schwarte entfernt, das Fett kreuzweise eingeschnitten**
- Olivenöl**
- 6 Knoblauchzehen, zerstoßen**
- 1 mittelgroße rote Zwiebel, geschält und geviertelt**
- 2 Stangen Staudensellerie, geputzt und in Stücke geschnitten**
- 4 Lorbeerblätter**
- ¼ l Weißwein**
- natives Olivenöl extra**



So ziehe ich Zwiebeln



Zwiebeln kosten nicht viel, und man bekommt sie heutzutage frisch, eingelegt oder getrocknet in jedem Supermarkt oder Bauernmarkt. Deshalb werden Sie vielleicht fragen, weshalb Sie selber Zwiebeln ziehen sollten. Also, schon wegen des Nährwerts spricht eine Menge dafür, sie am besten frisch aus dem Boden zu holen, aber ich finde einfach, dass ein Gemüsegarten ohne Zwiebeln oder irgendwelchen ihrer Verwandten (einschließlich Knoblauch und Frühlingszwiebeln) eine Schande ist. Zwiebelpflanzen sind echte Persönlichkeiten – robust und kalkulierbar, aber in der Küche verdammt vielseitig. Gartenzwiebeln sind saftig und auf eine Art knackig, die man bei gelagerten Zwiebeln nicht wirklich hat. Deshalb bin ich der Meinung, dass jeder Gartenanfänger den Versuch wagen sollte, ein paar Zwiebeln zu ziehen, selbst wenn er sie billig kaufen kann.

Boden

Zwiebeln sollten durchlässigen, fruchtbaren Boden (der im Vorjahr mit etwas Kompost oder Mist gedüngt wurde) und einen offenen, sonnigen Platz bekommen.

Säen und pflanzen

Die meisten Zwiebelarten werden im März oder Anfang April im Freien gesät oder gepflanzt, ausgenommen Schalotten, die je nach Witterung ab Mitte Februar in den Boden kommen können, und Knoblauch, der besser im Spätherbst gepflanzt wird.

Man kann Zwiebeln aussäen, ich ziehe sie aber aus Steckzwiebeln, weil das am einfachsten ist. Steckzwiebeln sind Babyzwiebeln, die man direkt in den Boden steckt. Lockern Sie die Erde ein bisschen, drücken Sie mit dem Finger ein Loch hinein, und pflanzen Sie Ihre Steckzwiebel mit der Spitze nach oben so ein, dass knapp die Hälfte herausschaut. Dann klopfen Sie die Erde rundum etwas an. Sie können einzelne Zwiebeln pflanzen oder, wie ich es mache, immer drei zusammen, wobei Sie zwischen den Gruppen 15–20cm Abstand lassen. Der Abstand bestimmt ihre Größe. Einzelne Zwiebeln werden größer, weil sie mehr Platz zum Wachsen

haben. Mit etwas Licht und Wasser können Sie vier oder fünf Monate später ausgewachsene Zwiebeln ernten. Schalotten und Knoblauch sind noch raffinierter. Pflanzen Sie eine einzelne Schalotte oder Knoblauchzehe, und sie wird sich teilen und eine ganze Gruppe bilden. Wirklich erstaunlich!


Ernten und aufbewahren

Wenn sich Ende Juli oder im August die Blätter meiner Zwiebeln gelb gefärbt haben und umgefallen sind, weiß ich, dass sie geerntet werden können. Dann hebe ich sie vorsichtig mit einer Gabel heraus, trenne sie voneinander und lasse sie auf einem Stück Papier oder Sackleinen trocknen. Bei schönem Wetter lege ich sie in die Sonne. Wenn das Wetter ungefähr so ist wie im August 2006, suchen Sie besser ein helles, luftiges Plätzchen im Haus! Das Trocknen dauert ein paar Wochen. Danach haben die Zwiebeln eine schützende, papierartige Schale, und wenn sie unbeschädigt sind, halten sie sich mit einer Schnur zusammengebunden und aufgehängt den ganzen Winter.

Meine Pflanztipps

- Zwiebeln sind robuste Burschen und brauchen wenig Pflege – sie müssen lediglich gewässert werden, falls es sehr trocken ist.
- Brechen Sie Blütenstiele, die erscheinen, ab. Wenn man Zwiebelpflanzen blühen lässt, wachsen die Zwiebeln nicht richtig und werden nicht prall.
- Zwiebeln müssen jedes Jahr an einen anderen Platz im Garten gepflanzt werden, um die Gefahr zu reduzieren, dass sich Krankheiten im Boden festsetzen und ihnen schaden.
- Zwiebeln können im Garten als Schutzpflanzen verwendet werden. Weil sie mit ihrem Geruch unerwünschte Krabbeltierchen vertreiben, pflanzt man sie neben Gemüse wie Möhren, um die gefürchtete Möhrenfliege abzuschrecken, oder sogar neben Rosen, um ihnen Blattläuse vom Leib zu halten. Das ist eine Supermethode, Schädlinge mit biologischen Mitteln loszuwerden.





Erbsen und Dicke Bohnen

Dieses Jahr war ich richtig froh über meine eigenen Erbsen und Dicken Bohnen im Garten. Sie sind einfach anzubauen und sehen toll aus, und es ist ungemein spannend, der Natur bei der Arbeit zuzusehen und zu erleben, wie sie sich entwickeln. Immer wenn ich eine Schote öffne und die dicht an dicht gereihten zarten Samen in der samtigen Hülle sehe, bin ich hellauf begeistert! Neulich, als ich mit Poppy und Daisy im Garten Bohnen pflückte, schauten wir uns ein Exemplar mal genauer an. Ein echtes Wunderwerk der Natur, eine perfekte natürliche Schutzhülle, wie diese gefütterten Versandtaschen mit Luftpösterchen, damit auf dem Postweg nichts kaputtgeht.

Erbsen und Dicke Bohnen gehören zur Familie der Hülsenfrüchte (Leguminosen), die weltweit insgesamt etwa

1000 Arten zählt, in denen nur Gutes steckt. Die meisten Sorten bilden Schoten aus wie Erbsen, Bohnen und Linsen, ihre Hauptvertreter. Sie dienen rund um den Globus als Grundnahrungsmittel, denn keine andere Nutzpflanze enthält so viel Eiweiß und lässt sich so billig kultivieren. Neben Getreide gehören Hülsenfrüchte zu den wichtigsten menschlichen Nahrungsquellen, Erbsen und Dicke Bohnen sind also wirklich bedeutende Dinger! Beide schmecken auch roh hervorragend, und je frischer, desto besser. Sie können sie in den Eintopf werfen, unter Pastasaucen rühren oder über Salate streuen. Auch die etwas größeren Samen sind nahezu unbegrenzt einsetzbar. Ganz große Exemplare sind besser für Pürees geeignet, zum Beispiel für frittierte Bällchen. In Italien serviert man Pecorino mit jungen, ungeschälten Dicken Bohnen als Snack vor dem

Erbsen und Bohnen

Abendessen – Schlichtheit in Reinkultur; genial! Das Geheimnis: Man muss die Bohnen essen, solange sie jung und zart sind. Sind sie erst erwachsen, muss man sie schälen, außerdem werden sie leicht mehlig, und das macht dann nicht die Bohne mehr Spaß.

Auch Erbsen sollten ihren Zenit nicht überschritten haben. Sie sollten weder zu klein, schon gar nicht aber zu groß oder alt sein, sonst verwandeln sie sich in kleine Knubbel, die außen hart und innen wattig sind (für Erbsenpüree aber immer noch okay).

Die jungen Triebe und Blätter von Erbsen und Dicken Bohnen sind auch genießbar und bei manchen Sorten sogar die Schoten, wie bei Zuckerschoten. Und am Ende der Saison gibt's als Belohnung noch die hart gewordenen Samen (wie

kleine Perlen), die Sie als Wintervorrat trocknen oder als Saatgut verwenden können. Trockenerbsen waren im Mittelalter in Europa ein Grundnahrungsmittel, denn sie waren reichlich vorhanden, gut zu lagern, nahrhaft und billig.

Erbsen und Dicke Bohnen sind ein echtes Plus für jeden Garten, nicht nur wegen der Gemüseausbeute und der hübschen Blüten, sondern auch weil sie Aufwertungspflanzen sind, das heißt, dass sie den Mutterboden mit wichtigem Stickstoff versorgen – vergleichbar mit einem kräftigen Frühstück am Beginn eines langen, arbeitsreichen Tages! Und wenn Sie Ihre Erbsen und Bohnen jedes Jahr ein Stückchen verlegen, hat der ganze Garten etwas davon. Das nennt man »Gründüngung«, und die ist sicherlich eher im Sinne der Natur als Sprühatracken mit Kunstdünger.



Phänomenales Erbsen- und Dicke-Bohnen-Mus auf Toast

England ist berühmt für sein Erbsenpüree, und um das kleine Gemüse gebührend zu feiern, habe ich mich zu einem Statement dazu entschieden. Diese Art von Essen ist etwas für draußen, wenn die Sonne rausguckt. Alle meine Freunde waren begeistert, und ich bin sicher, Sie werden es auch sein.

Machen Sie aber einen Bogen um Tiefkühlware, denn die wäre nicht im Sinne des Erfinders. Mit zarten, süßen frischen Erbsen und Dicken Bohnen schmeckt die ganze Angelegenheit viel lebendiger, irgendwie nach Sommer. Denken Sie an frisch gemähtes Gras, laue, sonnige Abende ... Manchmal bekommt man mittlerweile sogar Erbsensprossen, die Sie für Salate verwenden können. Schmecken großartig!

Die Erbsen und die Dicken Bohnen enthülsen, aber getrennt halten. Die ganz kleinen Exemplare aussortieren und für den Salat beiseitelegen.

Den nächsten Schritt erledigen Sie am besten im Mörser, nötigenfalls im mehreren Durchgängen. (Mit dem Mixer geht es auch, aber nur durch Quetschen und Stampfen kriegen Sie das herrlich frische Aroma hin, das dieses Gericht so einzigartig macht.) Die Hälfte der Minze mit den Erbsen und einer Prise Salz zerstampfen. Nach und nach die Dicken Bohnen zugeben und alles zu einer dicken, grünen Paste zermahlen.

Jetzt einige Esslöffel natives Olivenöl extra unterrühren, damit die Paste schön sämig und streichfähig wird, und den Pecorino untermischen. Ist die Masse noch zu fest, mit weiterem Öl geschmeidig machen und dann etwa $\frac{3}{4}$ des Zitronensafts unterrühren – jetzt wird die Sache langsam rund. Probieren Sie, ob es schon schmeckt oder noch was fehlt. Der würzige Pecorino und das volle Aroma des Öls sollen sich harmonisch mit dem frischen Geschmack der Erbsen, Bohnen und der Minze ergänzen. Falls nötig, noch etwas salzen und pfeffern.

Das Brot auf dem Grill oder in der Pfanne von beiden Seiten rösten. Mit der halbierten Knoblauchzehe jede Scheibe zweimal (nicht häufiger – ganz wichtig) einreiben. Etwas Erbsen-Bohnen-Mus auftragen und je $\frac{1}{2}$ Kugel Mozzarella darauflegen.

Die Erbsensprossen, die restliche Minze und die zurückgelegten kleinen Erbsen und Bohnen mit dem verbliebenen Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen und auf den Toasts verteilen. Noch ein paar Tropfen Olivenöl und geriebenen Pecorino darüber – zum Reinsetzen!

PS. Nur so eine Idee ... dieses Mus über Tagliatelle ... mjam! Oder auf gegrilltem weißem Fisch ... mjam, mjam!

Für 4 Personen

500 g frische Erbsen in der Schote (etwa 150 g enthülste Erbsen)

700 g frische Dicke Bohnen in der Schote (etwa 250 g enthülste Dicke Bohnen)

1 kleines Bund frische Minze, Blätter abgezupft
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

natives Olivenöl extra

50 g Pecorino, fein gerieben, plus geriebener Pecorino zum Servieren

Saft von 1 Zitrone

4 Scheiben Sauerteigbrot

1 ungeschälte Knoblauchzehe, halbiert

2 große Kugeln Büffelmozzarella, in Hälften zerpfückt

1 Handvoll Erbsensprossen





Schnelle Fleischklöße mit Tomaten-Basilikumsauce, Spaghetti und frischen Erbsen

Dieses Rezept bringt alles auf den Punkt, was ich an Erbsen liebe. Und obwohl ihr Auftritt erst ganz zum Schluss kommt, sind sie oskarverdächtig. Ich stelle gern einen Teller mit Erbsen in den Schoten auf den Tisch, sodass sie jeder selbst enthülsen und über die Nudeln streuen kann. Außerdem geht das Rezept blitzschnell – kaum sind die Nudeln fertig, kann es losgehen. Der Schlüssel zum Erfolg sind allerdings die Würste – sie müssen allererste Wahl sein.

Eine große Pfanne erhitzen und einen anständigen Schuss Olivenöl hineingießen. Die Würste aufschneiden und das Brät in Stücken aus der Pelle drücken, sodass Sie kleine Fleischbällchen erhalten – die sollten nicht zu groß sein, sonst brauchen sie so lange. Versuchen Sie aus jeder Wurst mindestens 3 Fleischbällchen zu machen. Und stören Sie sich nicht daran, wenn die Dinger etwas unförmig aussehen – rustikal und zünftig ist genau richtig! Die Klöße in dem heißen Öl braten, bis sie rundherum goldbraun und durchgegart sind.

Inzwischen die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach der Packungsanleitung al dente garen.

Für die Tomatensauce in einem weiteren Topf etwas Olivenöl heiß werden lassen. Den Knoblauch und die gehackten Basilikumstiele hineingeben und einige Minuten unter Rühren anschwitzen. Ein paar Basilikumblätter für später beiseitelegen, den Rest ebenfalls in den Topf werfen. Die Tomaten zugeben und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Kochen bringen, die Tomaten mit einem Löffel etwas zerdrücken und einen guten Esslöffel Balsamico-Essig unterrühren – das gibt der Sauce eine süßliche Note.

Die Kräuter in die Pfanne streuen, die Fleischbällchen in den herrlich aromatischen Kräutern wenden und rund 30 Sekunden schmoren. Die Spaghetti, sobald sie bissfest sind, abgießen und mit den Bällchen auf vier Schalen oder tiefe Teller verteilen. Etwas Tomatensauce darüberschöpfen und mit den restlichen Basilikumblättern garnieren. Dazu servieren Sie pro Person eine Handvoll frische Erbsen in der Schote. Stellen Sie sie zusammen mit einem Stück Parmesan zum Darüberreiben oder -hobeln in die Mitte des Tisches.

Für 4 Personen

Olivenöl

8 Schweinsbratwürste

500g Spaghetti

Meersalz

300g frische Erbsen

in der Schote

1 Stück Parmesan

zum Servieren

einige Zweige frischer

Majoran, Thymian

oder Rosmarin, Blätter

abgezupft

Für die Tomatensauce

Olivenöl

2 Knoblauchzehen,

geschält und in dünne

Scheiben geschnitten

1 kleines Bund frisches

Basilikum, Blätter

abgezupft, die Stiele

fein gehackt

2 Dosen (je 400g)

Eiertomaten

Meersalz und frisch

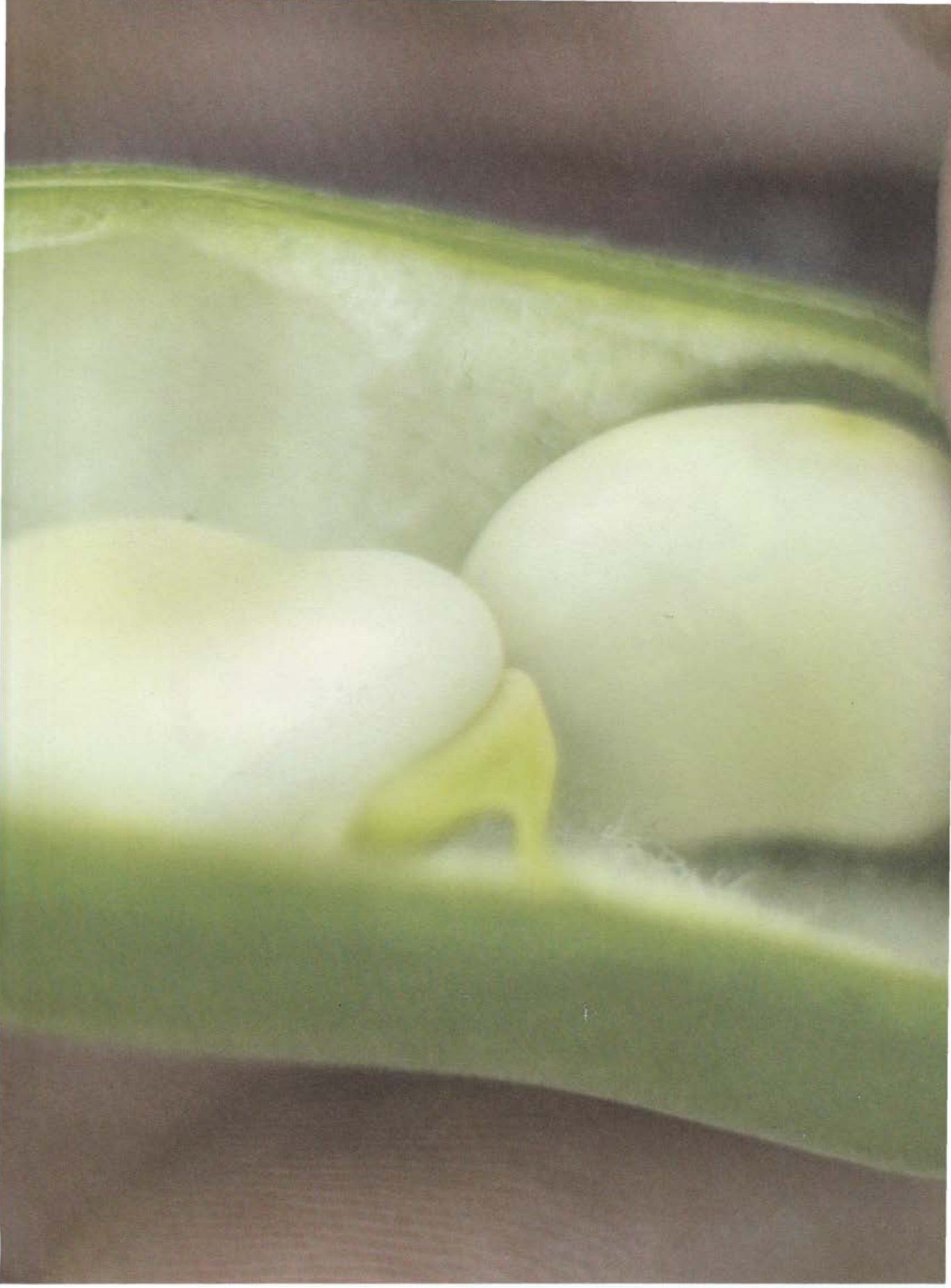
gemahlener schwarzer

Pfeffer

guter Balsamico-Essig









Frittierte Bohnen-Bällchen mit Zitronen-Minze-Joghurt

Diese feurigen Bällchen sind ein leckerer Snack. Sie schmecken nicht nur höllisch gut, sondern sind auch was fürs Auge – außen knusprig und dunkel, innen butterweich und leuchtend grün! Sie sind einfach zuzubereiten, und ihre Schärfe macht das Ganze rund. Am besten funktioniert das Rezept mit ganz jungen, knackfrischen Dicken Bohnen. Sie können auch tiefgefrorene Bohnen nehmen – einfach auftauen und aus der Schale drücken.

Größere Dicke Bohnen, die eine weißliche Schale haben, 30 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren und abtropfen lassen. Sobald sie abgekühlt sind, die Samen aus der Schale drücken – so schmecken sie weniger bitter. Das Koriandergrün und die Hälfte der Minze in der Küchenmaschine hacken. Salzen, pfeffern, dann die restlichen Gewürze, den Chili, die Bohnen und die Zitronenschale zugeben und zerkleinern, bis sämtliche Zutaten fein püriert sind (zwischen durch ein- oder zweimal stoppen und die Masse von den Seiten herunterschaben). Das Mehl einstreuen und einige Sekunden unterarbeiten. Kein weiteres Mehl zugeben, sonst wird die Masse zu trocken.

In einen großen Topf das Öl 5–7 cm hoch einfüllen. Kinder und Haustiere auf Abstand halten und darauf achten, dass der Topfgriff nicht über den Herdrand ragt und Sie daran hängen bleiben. Das Öl erhitzen. Zur Kontrolle können Sie ein Kartoffelstückchen hineinwerfen. Sobald es an die Oberfläche steigt und zu zischeln beginnt, ist die Temperatur erreicht. Die Kartoffel herausnehmen.

Einen Teller mit Pergamentpapier auslegen. Die Bohnenmasse mit den Händen oder zwei Esslöffeln zu kleinen, ovalen Klößchen formen und auf den Teller legen. Sobald sie alle fertig sind, einen Klob mit einem Schaumlöffel vorsichtig in das heiße Öl tauchen und frittieren, bis er dunkelbraun und knusprig ist. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Wenn alles glatt ging, können Sie die restlichen Klöße frittieren – sie sollten alle auf einmal in den Topf passen, wenn nicht, arbeiten Sie einfach in mehreren Durchgängen.

Für den Zitronen-Minze-Joghurt den Saft von ½ Zitrone in den Joghurt pressen. Die restliche Minze abzupfen, hacken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Blattsalate mit dem restlichen Zitronensaft und Olivenöl anmachen.

Die Bohnen-Bällchen mit den Blattsalaten anrichten und mit etwas Salz bestreuen. Mit dem Zitronen-Minze-Joghurt und den Peperoncini garnieren und servieren.

Für 10 Stück

- 1 kg frische Dicke Bohnen in der Schote (etwa 300 g enthülste Bohnen) oder 500 g Tiefkühlware, aufgetaut und geschält
- 6 Zweige Koriandergrün
- 1 kleines Bund frische Minze
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Cayennepfeffer
- 1 gestrichener TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ frische rote Chilisohote, von den Samen befreit und in feine Streifen geschnitten
- abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone
- 1 gehäufte TL Mehl
- 1 l Pflanzenöl
- 1 kleines Stück geschälte Kartoffel (nach Belieben)
- 4 EL Joghurt
- einige Handvoll gemischte Blattsalate, gewaschen und trockengeschleudert
- natives Olivenöl extra
- eingelegte Peperoncini zum Servieren

So ziehe ich Erbsen und Dicke Bohnen



Boden

Erbsen und Dicke Bohnen mögen beide nährhaften, durchlässigen Boden. In staunassen oder sehr saurem Boden wachsen sie schlecht. Geben Sie dem Boden im Herbst vor der Aussaat Kompost oder verrotteten Mist. Sauren Boden können Sie verbessern, indem Sie ihn im Winter kalken.

Säen und pflanzen

Manche Sorten Erbsen und Dicke Bohnen können im Herbst gesät werden (Mitte Oktober bis Mitte November), solange der Boden noch etwas warm ist. Ich säe sie aber am liebsten von Mitte Februar an in dreiwöchigen Abständen aus, damit ich immer etwas zu ernten habe. Da Dicke Bohnen Hochsommerhitze nicht mögen, sollten sie zum letzten Mal Ende April gesät werden. Erbsen sind da toleranter und können bis Mitte Mai in den Boden kommen. Sowohl Erbsen als auch Dicke Bohnen lassen sich in Töpfen im Haus vorziehen und später auspflanzen, aber ihre Samen sind so robust, dass es viel einfacher ist, ein paar Wochen zu warten, um sie dann direkt an Ort und Stelle zu säen.

Für Erbsen ziehen Sie im Abstand von 60cm kleine Gräben (15cm breit, 4-5cm tief). Dann verteilen Sie die Samen in den Gräben, bedecken sie mit Erde und wässern gründlich.

Für Dicke Bohnen ziehen Sie im Abstand von 25-30cm kleine Gräben mit 3-5cm Tiefe. Dann legen Sie in Abständen von 15cm jeweils zwei Samen in die Gräben, bedecken sie mit Erde und wässern gut.

Ernten

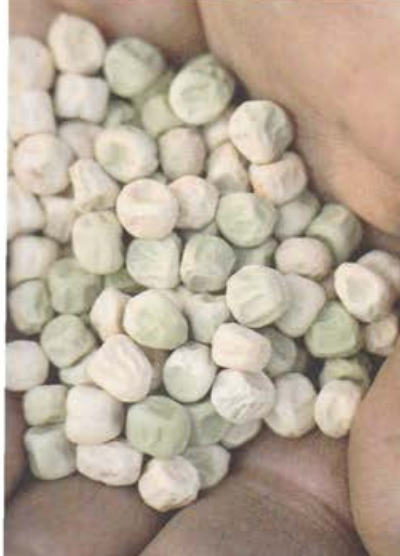
Die Erntesaison dauert vom Spätfrühjahr bis zum Sommer, und ich denke, dass es ziemlich offensichtlich ist, wann Ihre Erbsen und Dicken Bohnen erntereif sind. Schauen Sie zuerst die untersten Hülsen an, weil die Burschen von unten nach oben reifen. Den Reifegrad werden Sie selbst am besten beurteilen können – brechen Sie die Dinger einfach auf,

und Ihr gesunder Menschenverstand wird Ihnen sagen, dass Sie noch Geduld haben sollten, weil die Erbsen oder Bohnen noch winzig sind. Aber die Saison ist nicht sehr lang, und man sollte sie verwenden, solange sie noch klein sind, denn dann kann man ein paar aufregende Sachen mit ihnen machen.

Zuckerschoten werden mit der Schote gegessen. Man sollte sie alle paar Tage ernten, ehe sie zu groß sind. Dadurch bilden sich auch mehr Blüten und Schoten. Gartenerbsen erntet man, wenn die Schoten hübsch prall sind.

Meine Pflanztipps

- Es ist wichtig, Erbsen und Bohnen im Sommer während Trockenperioden zu wässern, vor allem, wenn sich die Blüten bilden und die Früchte wachsen.
- Schützen Sie Ihre Bohnen und Erbsen vor Vögeln, entweder mit Netzen oder indem Sie auf beiden Seiten der Pflanzen eine Menge 60cm lange Zweige in den Boden stecken. Das hält Vögel davon ab, über die Pflanzen herzufallen und sie aufzufressen.
- Früh gesäte Erbsen müssen vor Frost geschützt werden. Sie können dazu einen Tunnel oder Gartenvlies verwenden.
- Dicke Bohnen bekommen manchmal Blattläuse, die meistens an den Triebspitzen sitzen. Um das zu verhindern, knipsen Sie die Triebspitzen ab, sobald sich vier oder fünf Seitentriebe mit Früchten gebildet haben. Werfen Sie die Triebe nicht weg – sie schmecken (genau wie Erbsentriebe) in Salaten verdammt gut! Bei frühen Aussaaten sind Blattläuse meistens ein geringeres Problem.
- Wenn es in Ihrem Garten windig ist, denken Sie über Zwergsorten nach, die auch in Kübeln oder Pflanzsäcken wachsen können.





pizza

Letztes Jahr habe ich mir in meinem Garten einen Holzofen bauen lassen, der köstliche Pizzas backt. Darum musste dieses Kapitel einfach sein. Weil diese Öfen sehr hohe Temperaturen erreichen, sind sie ideal zum Backen von Broten und Fladen wie Pizza. Jetzt werden Sie denken: »Ich habe aber keinen Holzofen.« Das macht nichts, denn nachdem ich den Bogen für die perfekte Pizza einmal raus hatte, begann ich, die Rezepte für dieses Kapitel so zu bearbeiten, dass sie in jedem normalen Ofen fast ebenso gut gelingen. Der Trick: Kaufen Sie sich im Küchenfachgeschäft einen Pizzastein oder beim Baustoffhändler oder Steinmetz eine dicke Marmor- oder Granitplatte. Sie können sie sogar maßgerecht für ihren Ofen zuschneiden lassen. Die Platte einfach im sehr heißen Ofen vorheizen und Ihre Pizzaböden werden allererste Klasse – fast wie im Holzofen. Sie können darauf sogar einen ganzen Fisch, ein großes T-Bone-Steak oder Lammkoteletts braten. Gönnen Sie sich so ein Ding – Sie werden es nicht bereuen!

Als Belag für meine Pizzas habe ich alles Mögliche aus meinem Garten ausprobiert. Den ganzen Sommer lang lag ich ständig auf der Lauer nach Pizza-Aspiranten. Mangold zum Beispiel – kurz im Topf mit etwas Wasser zusammenfallen lassen und dann direkt auf die Pizza – eine blitzsaubere Sache! Ob Grünzeug, Kräuter, dünne Kartoffelscheiben oder eines meiner Freiland Eier, das ich direkt auf die Pizza auf-

schlug, ich war überrascht, wie viel ich aus dem eigenen Garten verwenden konnte. Ganz zu schweigen von den Tomaten natürlich, für die unverzichtbare Tomatensauce.

In der Welt der Pizza sind zwei Dinge für das Gelingen ganz entscheidend. Erstens – und am allerwichtigsten – der Teig, und zweitens die Tomatensauce. Darum enthält das Kapitel auch ein Grundrezept für Pizzateig, den Sie für alle Rezepte verwenden können, und eines für eine schnelle, kinderleichte und leckere Tomatensauce (die fast universell einsetzbar ist). Beide Rezepte finden Sie auf den Seiten 182–183.

Das Beste an Pizza ist, dass sie kaum Arbeit macht, dafür aber umso mehr Spaß beim Zusammenstellen, wenn zum Beispiel ein paar Freunde vorbeischauen oder man mit der Familie zusammensitzt. Man rollt einfach die Böden aus und stellt Schüsseln mit allen möglichen Zutaten zum Belegen auf den Tisch, sodass jeder seine Pizza kreieren kann. Pizza ist ein sehr geselliges, unterhaltsames und farbenfrohes Essen, das fast jedem Spaß macht, und auf so einer Pizza-Party kann sich jeder ganz nach dem eigenen Geschmack austoben. Ich mag am liebsten eine einfache Margherita mit ein paar Scheiben *coppa di Parma* (luftgetrockneter Schweinehals), der beim Backen richtig schön knusprig wird, und – na klar – händeweise Chili. Dazu – auf keinen Fall vergessen – eiskaltes Bier ...

Pizza Bomba

Vor kurzem war ich mit meinem Schwager Salvatore, einem waschechten Neapolitaner, in einem Restaurant auf Capri. Als man uns eine große Platte mit diesen kleinen Pizza-Bällchen servierte – Salvatore nannte sie »bombe«, was soviel wie »kleine Bomben« bedeutet –, war er völlig aus dem Häuschen! Er habe sie immer als Kind gegessen, erzählte er, und dann schwelgte er in Erinnerungen. Wie frische Ravioli sind »bombe« kleine Sensibelchen, die man behutsam behandeln muss, damit sie nicht aufplatzen und ihr Innenleben aus den Fugen gerät. Immer daran denken! Sie können sie portionsweise garen, wenn das hilft – nur mit der Ruhe!

Zuerst den Pizzateig zubereiten. Die Arbeitsfläche mit etwas feinem Hartweizengrieß oder Mehl bestauben. Den Teig in 20 Stücke von der Größe einer Limette zerteilen und ebenfalls mit etwas Grieß oder Mehl bestauben. Die Teigbällchen zu Kreisen von etwa 10cm Durchmesser und der Dicke einer Münze ausrollen. Diese können Sie jetzt übereinander stapeln, jeweils durch ein eingeöltes und bemehltes Stück Alufolie getrennt, und in den Kühlschrank legen, bis sie starklar sind, oder Sie verarbeiten sie gleich zu »bombe«.

Zum Formen der »bombe« einen Teigkreis in die hohle Hand legen. 1 Esslöffel Tomatensauce einfüllen, aber nicht den Teigrand bekleckern, und ½ Kirschtomate, einige größere Basilikumblätter und 1 Stück Mozzarella hineinlegen. Nun ganz vorsichtig, ohne dass die Füllung überschwappt, die Teigränder hochschlagen und fest zusammendrücken, sodass die Naht versiegelt wird. Das Bällchen in der hohlen Hand sanft kneten und massieren, bis es ebenmäßig ist. Dann mit Mehl bestauben und auf ein bemehltes Blech legen. Die restlichen Teigkreise ebenso in »bombe« verwandeln. Ärgern Sie sich nicht, wenn Ihnen zuerst ein bisschen das Geschick fehlt, mit jedem Bällchen geht's leichter.

Das Öl in einen stabilen, hohen und ausreichend großen Topf oder eine Fritteuse gießen, wenn Sie eine haben. Es sollte etwa 10cm hoch, aber nicht bis zum Topfrand reichen (sonst kocht es über!). Das Öl auf 180°C erhitzen – zum Testen können Sie vorsichtig ein kleines Kartoffelstückchen hineingeben. Wenn es zischelt und an die Oberfläche steigt, ist das Öl heiß genug. Die Kartoffel herausnehmen und wegwerfen.

Die kleinen Bällchen mit einem Schaumlöffel behutsam in das heiße Öl tauchen und etwa 5 Minuten frittieren. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Wenn sie sich dagegen wehren, mit dem Schaumlöffel untertauchen, bis sie rundherum schön goldbraun sind. Gehen Sie portionsweise vor, wenn Ihre Fritteuse nicht alle »Bomben« auf einmal schafft. Die Bällchen auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Die restliche Tomatensauce erhitzen und auf Teller oder eine Platte einen Saucenspiegel gießen. Die »bombe« hineinsetzen und mit den zurückgelegten Basilikumblättern garnieren.

Ergibt 20 Stück

**½ Rezept Pizzateig
(siehe S. 182)**

**feiner Hartweizengrieß
oder Mehl zum Bestauben
300ml extraschnelle
Tomatensauce
(siehe S. 183)**

**10 vollreife Kirschtomaten,
halbiert**

**1 Bund frisches Basilikum,
Blätter abgezupft, kleine
Blätter beiseitegelegt**

**250g Büffelmozzarella,
in 20 kleine Stücke
geschnitten**

Pflanzenöl

**1 kleines geschältes
Kartoffelstückchen
(nach Belieben)**





Pizza Fritta

Dies ist das originale Pizzaboden-Rezept, von dem alle anderen auf der Welt abgeguckt sind! Der Boden wird in heißem Öl gebacken, wodurch er eine luftige, knusprige Konsistenz bekommt, fast wie das indische Naan-Brot. Dann belegt man ihn mit einer einfachen Kombination von Zutaten und schiebt das Ganze kurz unter den heißen Grill. Leicht, lecker und mal etwas Anderes.

Als erstes den Pizzateig zubereiten. Die Arbeitsfläche mit feinem Hartweizengrieß oder Mehl bestäuben. Den Teig in 10 gleich große Portionen teilen und kreisförmig ausrollen. Sie sollten rund 15cm Durchmesser haben und etwa so dick wie eine Münze sein. Sie können die Kreise nun getrennt durch ein eingeeöltes und bemehltes Stück Alufolie übereinander stapeln und, bis es Ernst wird, in den Kühlschrank legen. Oder Sie verarbeiten sie gleich weiter.

In eine Bratpfanne etwa 5cm hoch Öl einfüllen und bei hoher Temperatur erhitzen. Zum Testen geben Sie vorsichtig ein kleines Kartoffelstück hinein. Wenn es zu zischeln beginnt und an die Oberfläche steigt, kann es losgehen, also wieder raus mit der Kartoffel und wegwerfen. Nun einen Pizzaboden vorsichtig vom Körper weg – damit Sie vor Spritzern sicher sind – in das heiße Öl gleiten lassen und rund 30 Sekunden von jeder Seite frittieren. Mit einer Küchenzange herausheben, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf ein Backblech legen. Die anderen Pizzaböden in gleicher Weise frittieren. Kommt Ihnen der »Ölstand« im Topf nach einer Weile etwas niedrig vor, einfach mit frischem Öl auffüllen und vor dem Weitermachen wieder auf die richtige Temperatur bringen.

Den Grill auf maximaler Stufe vorheizen. Die frittierten Pizzaböden jeweils mit 1 Esslöffel Tomatensauce bestreichen und den Mozzarella in Stückchen darauf verteilen. Jetzt noch einige Kirschtomatenhälften, eine Prise Oregano oder ein paar Basilikumblätter dazu und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit nativem Olivenöl extra beträufeln und unter dem Grill etwa 5 Minuten goldgelb überbacken. Nach Belieben mit Schnittlauchblüten bestreuen.

Ergibt 10 Stück

1 Rezept Pizzateig
(siehe S. 182)

feiner Hartweizengrieß
oder Mehl zum Bestäuben
Pflanzenöl

ein Stückchen geschälte
Kartoffel (nach Belieben)

400ml extraschnelle
Tomatensauce
(siehe S. 183)

300g Büffelmozzarella
20 Kirschtomaten, halbiert
einige Prisen getrockneter
Oregano oder 10 frische
Basilikumblätter
Meersalz und frisch
gemahlener schwarzer
Pfeffer

natives Olivenöl extra
einige Schnittlauchblüten,
grob zerpflückt (nach
Belieben)

Pizza Margherita ... und so vieles mehr!

Die einfache klassische Pizza ist das Werk eines Mannes: Raffaele Esposito von der Pizzeria Brandi in Neapel. Vor mehr als 100 Jahren, als Königin Margherita von Italien ihr Land bereiste, sah sie viele Bauern diese großen Fladen essen, und wollte selbst einmal so eine »Pizza« probieren. Es schmeckte ihr, und so bat sie Raffaele, eine Auswahl für sie zu backen. Zu Ehren der Königin belegte er eine mit Tomaten, Mozzarella und frischem Basilikum – in den Farben der italienischen Flagge. Noch heute gibt es sie rund um den Erdball. Das Tolle an der Margherita ist, man kann ihr auch nach dem Backen mit allerlei Belägen noch eine ganz andere Richtung geben, zum Beispiel mit Rucola, geriebenem Parmesan und rohem Schinken (wie auf dem Bild), aber auch Krabbenfleisch oder Garnelen sind eine Möglichkeit. Lassen Sie sich was einfallen ...

Als erstes machen Sie Ihren Teig. Dann stellen Sie den Ofen zum Vorheizen auf »volle Pulle« und schieben ein großes Blech, einen Pizzastein oder eine Granitplatte ein. Denken Sie daran, dass es wirklich sehr heiß zur Sache geht, also verwenden Sie später zum Herausnehmen ein dreifach gelegtes Küchentuch oder einen extradicken Küchenhandschuh. Seien Sie vorsichtig!

Den abgeschlagenen Teig in 6 gleich große Portionen teilen und auf der bemehlten Arbeitsfläche etwa so dick wie eine Münze ausrollen. Die Böden sollten rund 30cm Durchmesser haben, müssen aber nicht ganz rund sein. Entweder Sie stapeln sie nun, jeweils durch ein eingöltes und bemehltes Stück Alufolie getrennt, und legen sie bis zum Ernstfall in den Kühlschrank oder Sie belegen und backen sie.

Das Blech, den Pizzastein oder die Granitplatte aus dem heißen Ofen nehmen und einen Pizzaboden darauflegen – der Teig beginnt sofort zu backen und Blasen zu werfen. Jetzt rasch 3–4 Esslöffel Tomatensauce in die Mitte geben und gleichmäßig verstreichen, den Rand frei lassen. Einige Mozzarellastückchen und Basilikumblätter darüber verteilen, leicht salzen und pfeffern und mit etwas nativem Olivenöl extra beträufeln.

Die Pizza in den Ofen schieben und 8–10 Minuten backen, bis der Teig goldgelb und am Rand knusprig und der Käse geschmolzen ist. Dann die anderen Pizzen backen und immer erst unmittelbar bevor sie im Ofen landen belegen (den Ofen jedes Mal zuvor wieder auf maximale Temperatur bringen).

Jede Pizza frisch aus dem Ofen auf einen Teller oder ein Brett legen und 3 Scheiben Schinken darauf drapieren. Den Rucola mit einem Spritzer Zitronensaft, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen und auf der heißen Pizza verteilen. Mit geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.

Ergibt 6 große Pizzas

1 Rezept Pizzateig
(siehe S. 182)

Mehl zum Bestauben
300ml extraschnelle
Tomatensauce
(siehe S. 183)

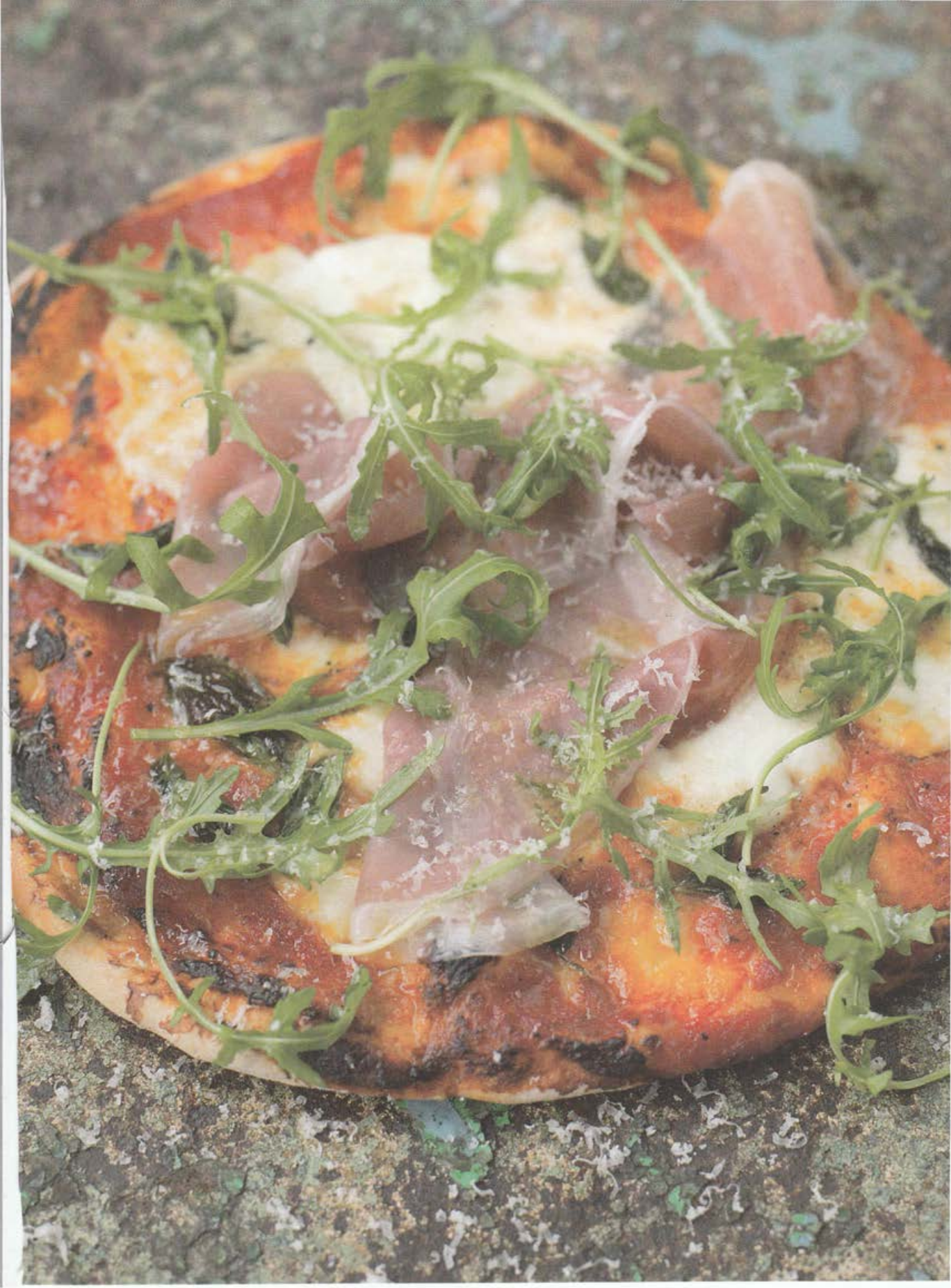
500g Mozzarella von guter
Qualität, zerpfückt
1 Bund frisches Basilikum,
Blätter abgezupft
Meersalz und frisch
gemahlener schwarzer
Pfeffer

natives Olivenöl extra
18 Scheiben roher Schinken

4 Handvoll Rucola,
gewaschen und trocken-
geschleudert

1 Zitrone

Parmesan zum Servieren







Pizza Quattro Gusti

Diese Pizzas sind typisch für Rom, wo man sie auf riesigen rechteckigen Blechen backt – ein echter Hingucker! Eine super Alternative zu Fastfood – und das beste ist, man kann sie in allen möglichen Größen bestellen, je nachdem wie groß der Hunger ist, und mit so vielen verschiedenen Belägen wie man will – »quattro gusti« bedeutet vier Geschmacksrichtungen, bei »otto gusti« sind es acht. Welche Beläge Sie auch immer kombinieren wollen, spielt keine Rolle. Erlaubt ist, was gefällt! Und keine Angst vor dem Durcheinander auf der Pizza, ich zeige Ihnen, wie man den Boden mit ein paar Teigstreifen in separate »Bezirke« trennt. Dies ist die größte Pizza, die ich je gebacken habe – schlägt ein auf jeder Party! Sie benötigen ein 30 x 40cm großes Backblech dafür.

PS. Für den Meeresfrüchte-Belag: Wenn Sie »Mönchsbart« bekommen können, ein in Italien als »barba di frate« oder »agritti« bekanntes Gemüse, das an Meerkohl erinnert, greifen Sie zu. Die Samen können Sie auch über *Seeds of Italy* beziehen (siehe S. 395).

Zuerst den Pizzateig zubereiten. Den Ofen auf maximaler Stufe vorheizen, die Arbeitsfläche leicht mit Mehl bestäuben und den abgeschlagenen Teig zu einem Rechteck von 30 x 40cm Größe und etwa 1,5cm Dicke ausrollen.

Von einer langen und einer kurzen Seite des Rechtecks jeweils einen 5mm schmalen Streifen abschneiden und wie ein Kreuz auf den Pizzaboden legen, sodass Sie vier gleich große Segmente erhalten (siehe S. 178–179). Die Streifen sanft mit den Fingern so drücken und formen, dass sie eine kleine Barriere bilden. Das können Sie auch mit den äußeren Rändern machen, damit der Belag im Ofen nicht über Bord geht. Den Boden vorsichtig auf ein großes Blech heben (die Pizza ist zu groß für einen Pizzastein oder eine Granitplatte, also machen wir es wie die Römer.) Jetzt können Sie die vier Bereiche nach Ihrer Wahl belegen – Sie dürfen aber auch abgucken, meine Favoriten finden Sie auf der rechten Seite ...

Wenn Sie jedes Viertel belegt haben, die Pizza in den vorgeheizten Ofen schieben und 10–15 Minuten backen, bis der Teig goldbraun und das Ei wachweich ist und sich die Muscheln

Ergibt 1 Riesenpizza

½ Rezept Pizzateig
(siehe S. 182)

Mehl zum Bestäuben
100ml extraschnelle

Tomatensauce

(siehe S. 183)

natives Olivenöl extra

125g Mozzarella,

zerpflückt

Meersalz und frisch

gemahlener schwarzer

Pfeffer

geöffnet haben. Träufeln Sie jetzt noch ein paar Tropfen natives Olivenöl extra in die geöffneten Muscheln. Muss ich noch mehr sagen? Legen Sie los!

Für das scharfe Salami-Viertel

6 Scheiben Salami • 2 eingelegte Peperoncini, fein gehackt • einige Zweige frische glatte Petersilie, Blätter abgezupft und zerpflückt

Ein Viertel Ihrer Pizza mit 2–3 Esslöffeln Tomatensauce bestreichen und mit den Salamischeiben belegen. Mit den gehackten Peperoncini und den zerpflückten Petersilienblättern bestreuen und die Hälfte des Mozzarellas darüber verteilen.

Für das Seafood-Viertel

2 Knoblauchzehen, geschält • 1 EL Weißwein • 1 kleine Handvoll junger Spinat oder Mönchsbart, gewaschen und trockengeschleudert • einige Zweige frische glatte Petersilie, Blätter abgezupft und zerpflückt • 5 frische Venusmuscheln in der Schale • 5 frische oder gekochte Garnelen • 1 Handvoll frische Basilikumblätter • 3 Kirschtomaten, geviertelt • abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Zitrone

Die Knoblauchzehen mit einer Prise Salz im Mörser zerquetschen und mit 1 Esslöffel nativem Olivenöl extra und dem Weißwein verrühren. Die Mischung auf dem zweiten Viertel des Pizzabodens verstreichen und mit dem Spinat oder Mönchsbart und der zerpflückten Petersilie bedecken. Venusmuscheln, Garnelen, Basilikumblätter und Kirschtomaten gleichmäßig darüber verteilen und mit der Zitronenschale und ein paar Tropfen nativem Olivenöl extra abschließen.

Für das Mangold-Viertel

einige Mangoldblätter, gewaschen, Stiele entfernt und beiseitegelegt • Saft von 1 Zitrone • 1 Knoblauchzehe, geschält und gehackt • 1 großes Freiland- oder Bio-Ei

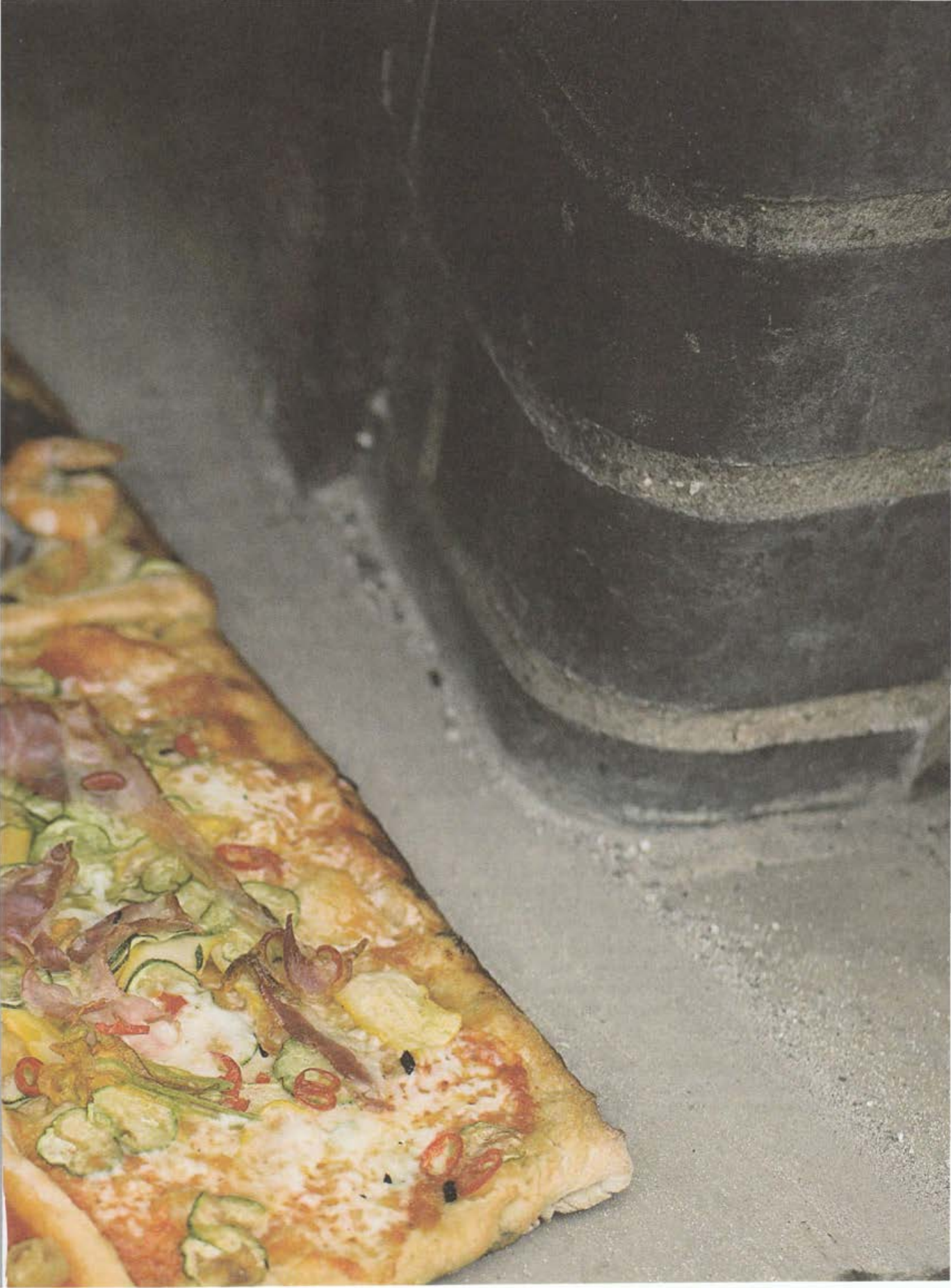
Die Stiele des Mangolds hacken und in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen. Nach 1 Minute die Blätter zugeben. Abgießen, kalt abschrecken und gut ausdrücken. Den Mangold in einer Schüssel mit etwas nativem Olivenöl extra und dem Zitronensaft übergießen und den gehackten Knoblauch untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken – der Geschmack sollte genau stimmen, also falls nötig, noch ein bisschen Zitronensaft oder Öl dazugeben. Auf dem dritten Viertel Ihrer Pizza 2 Esslöffel Tomatensauce verstreichen. Mit dem Mangold bedecken, das Ei darüber aufschlagen und den restlichen Mozzarella darauf verteilen.

Für das Zucchini-Viertel

1 kleine gelbe oder grüne Zucchini, mit dem Gemüsehobel in lange Bänder oder in dünne Scheiben geschnitten • 4 dünne Scheiben Pancetta oder durchwachsener Frühstücksspeck • einige Zucchiniblüten (nach Belieben) • 75 g Taleggio, grob zerpflückt • ½ frische rote Chilischote, in dünne Ringe geschnitten

Das letzte Viertel auf der Pizza mit 2–3 Esslöffeln Tomatensauce bestreichen. Zuerst mit der Zucchini, dann mit dem Speck belegen und nach Belieben einige Zucchiniblüten darüber verteilen. Mit dem zerpflückten Taleggio bedecken und den Chili darüberstreuen.





Calzone

Calzone ist eine Art Pizzatasche, die schon wegen ihrer kompakten Form viel leichter aus der Hand zu essen ist als normale Pizza. Sie erinnert im Aussehen an unsere »Cornish Pasty«, eine Art Blätterteigpastete. Als Füllung kommen alle klassischen Pizzabeläge in Frage. Die Italiener bestücken sie gern mit den Resten vom Vorabend oder was eben gerade weg muss, vermischt mit ein paar saftigen Tomaten und zartschmelzendem Mozzarella. Heiß wie kalt ein Genuss.

Als erstes den Teig zubereiten. Den Ofen auf höchster Stufe vorheizen, dann den abgeschlagenen Teig in 4 Portionen teilen und auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Die Böden sollten rund 30cm Durchmesser und etwa die Dicke einer Münze haben, müssen aber nicht ganz rund sein. Jetzt können Sie die Böden für später stapeln, jeweils durch ein eingeöltes und bemehltes Stück Alufolie getrennt, und im Kühlschrank verstauen, oder Sie schreiten gleich zur Tat.

Eine Pfanne erhitzen und einen ordentlichen Schuss Olivenöl hineingießen. Die Pilze zugeben und kurz in dem heißen Öl schwenken, bevor Sie den Knoblauch und den Thymian zufügen. Die Pilze kurz braten, bis sie aromatisch duften. Die Butter zugeben und die Pilze darin wenden, sodass sie schön glänzen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomatensauce in die Pfanne gießen, umrühren und einige Minuten kochen lassen. Dann den Spinat hineingeben (falls nötig, portionsweise) und unterrühren. Das Ganze einkochen lassen, bis die Mischung dick und würzig und nicht zu feucht ist (sonst weicht der Teig beim Backen von innen durch).

Die Pilz-Spinat-Sauce gleichmäßig auf die 4 Pizzaböden verteilen und gut verstreichen. Mit dem Mozzarella belegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Damit daraus ein Calzone wird, den oberen Teigrand vorsichtig zum Körper hin über die Füllung schlagen – also im Prinzip in der Mitte zusammenfallen. Rundherum fest andrücken, damit beim Backen keine Füllung austritt. Die Calzoni nebeneinander auf ein bemehltes Backblech (oder auch zwei, wenn nötig), einen Pizzastein oder eine Granitplatte legen.

Die Calzoni auf der unteren Schiene des vorgeheizten Ofens 10–15 Minuten backen, bis sie schön aufgegangen sind und die Oberfläche goldgelb ist.

Ergibt 4 Stück

1 Rezeptmenge Pizzateig (siehe S. 182)

**Mehl zum Bestauben
Olivenöl**

**500 g gemischte Pilze (z. B. Pfifferlinge, Shiitake, Enoki und Austernpilze),
geputzt und zerpfückt**

**4 Knoblauchzehen,
geschält und in dünne
Scheiben geschnitten**

**4 Zweige frischer Thymian,
Blätter abgezupft**

50 g Butter

**Meersalz und frisch
gemahlener schwarzer
Pfeffer**

**200 ml extraschnelle
Tomatensauce
(siehe S. 183)**

**300 g Spinat, gewaschen
und trockengeschleudert**

**250 g Mozzarella von guter
Qualität, zerpfückt**



Pizzateig

Dies ist ein fantastischer und absolut narrensicherer Pizzateig, aus dem Sie auch Brot machen können. Am besten nehmen Sie dafür das italienische »Tipo-00«-Mehl, das feiner gemahlen ist als übliches Weizenmehl und den Teig supergeschmeidig macht. Sie finden es beim Italiener oder im guten Supermarkt. Ebenfalls geeignet ist Weizenmehl Type 550. Es ist kleberreich und daher genau richtig für einen lockeren, elastischen Teig. Mischen Sie gern auch etwas feinen Hartweizengrieß unter, wenn Sie mögen, er sorgt für ein bisschen Farbe und zusätzliches Aroma.

Mehl, Grieß und Salz auf die saubere Arbeitsfläche sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe, Zucker und Olivenöl in einer Schüssel mit dem Wasser verrühren, einige Minuten ruhen lassen und dann in die Mulde gießen. Mit einer Gabel nach und nach das Mehl vom Rand in die Flüssigkeit einrühren. Auf diese Weise immer mehr Mehl einarbeiten, bis sich ein klebriger, kompakter Kloß gebildet hat. Jetzt ist die Gabel eher hinderlich, also kneten Sie das restliche Mehl mit Ihren sauberen, mit Mehl bestäubten Händen ein, bis der Teig glatt und geschmeidig ist.

Den Teigkloß rundherum mit Mehl bestäuben, in eine Schüssel legen und die Schüssel mit einem feuchten Küchentuch bedecken. Den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Nun legen Sie den Teig wieder auf die bemehlte Arbeitsfläche und kneten und drücken ihn, damit die Luft entweicht – man nennt das auch »den Teig abschlagen«. Er ist jetzt einsatzbereit, Sie können ihn aber auch in Klarsichtfolie wickeln und bis zum Gebrauch in den Kühlschrank (oder die Gefriertruhe) legen. Verarbeiten Sie den Teig gleich, so zerteilen Sie ihn in die gewünschten Portionen – die Teigmenge reicht für 6–8 mittelgroße Pizzas.

Idealerweise rollt man die Pizzaböden 15–20 Minuten vor dem Backen aus. Lassen Sie die fertigen Böden bloß nicht stundenlang herumliegen. Wenn Sie den Teig sehr zeitig ausrollen wollen, damit Sie weniger zu tun haben, wenn die Gäste eintrudeln, machen Sie Folgendes: Den Teig in 5 mm dicke Kreise ausrollen – sie müssen nicht ganz rund sein – und jeweils auf ein eingeöltes und bemehltes Stück Alufolie legen. Dann stapeln Sie sie übereinander, wickeln sie in Klarsichtfolie und verstauen das Paket im Kühlschrank.

Ergibt 6–8 mittelgroße dünne Pizzaböden

- 1 kg italienisches Mehl Tipo 00 (ersatzweise Weizenmehl Type 550) oder 800 g italienisches Mehl Tipo 00 und 200 g feiner Hartweizengrieß**
- 1 gestrichener EL feines Meersalz**
- 2 Päckchen (je 7 g) Trockenhefe**
- 1 EL feiner Zucker**
- 4 EL natives Olivenöl extra**
- 650 ml lauwarmes Wasser**

Extraschnelle Tomatensauce

Das Rezept für diese Tomatensauce habe ich von meinem Freund und Berater Gennaro Contaldo, die Sauce passt hervorragend zu Pizza, Pasta, Fisch und Fleisch – sie geht schnell und schmeckt wunderbar frisch und aromatisch.

Eine große beschichtete Pfanne erhitzen und 4 Esslöffel Olivenöl hineingießen. Den Knoblauch zugeben und in der Pfanne leicht rütteln, bis er Farbe zu nehmen beginnt. Das Basilikum und die Tomaten hinzufügen, die Tomaten mit einem Holzlöffel so gut es geht zerdrücken.

Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald sie aufkocht, vom Herd nehmen, durch ein grobes Sieb in eine Schüssel gießen und die größeren Tomatenstückchen mit dem Holzlöffel gut durchdrücken. Den im Sieb verbliebenen Knoblauch und das Basilikum werfen Sie weg, aber achten Sie darauf, dass nichts von dem wunderbaren Tomatenpüree im und am Sieb verloren geht.

Die Sauce zurück in die Pfanne gießen und zum Kochen bringen. Die Hitze sofort herunterschalten und die Sauce 5 Minuten eindicken lassen, um die Aromen zu konzentrieren. Sobald sie die perfekte Konsistenz hat, um auf Ihre Pizza gestrichen zu werden, ist sie fertig.

Die Sauce in einem sauberen Einmachglas im Kühlschrank lagern – sie hält sich etwa 1 Woche. Portionsweise einfrieren, in Eiswürfelbehältern oder sonstwie, ist auch eine gute Idee. So können Sie immer exakt die Menge auftauen, die Sie benötigen. Aber, um ehrlich zu sein – die Sauce geht so schnell, da kann man sie ebenso gut jedes Mal frisch zubereiten.

Ergibt 500 ml

Olivenöl

**4 Knoblauchzehen,
geschält und in dünne
Scheiben geschnitten**

**1 Bund frisches Basilikum,
Blätter abgezupft
und zerpfückt**

**3 Dosen (je 400 g)
ganze Eiertomaten**

**Meersalz und frisch
gemahlener schwarzer
Pfeffer**





Kartoffeln



Kartoffeln mag jeder. Und weil sie so schön pflegeleicht sind, sollten Sie unbedingt auch welche im Garten pflanzen. Selbstgezoogene Kartoffeln schmecken nämlich tausendmal besser als gekaufte, und wenn man die Knollen ausbuddelt, erinnern sie an Goldklumpen, man kommt sich vor wie auf Schatzsuche – ein Riesenspaß. Bei ganz jungen Kartoffeln ist die Schale so zart, dass man sie einfach abreiben kann. Mühseliges Schrubben entfällt, anders als bei Supermarktware, die genügend Zeit hatte, eine dicke Schale auszubilden. Frische Gartenkartoffeln garen nicht nur erheblich schneller, sie haben auch ein viel volleres Aroma und sind wunderbar zart. Alles, was sie nach dem Kochen noch brauchen, ist ein Stück Butter. Aber auch gekocht, leicht zerdrückt und dann gebraten oder als sättigende Einlage in Suppen und Eintöpfen sind Kartoffeln große Klasse.

Kartoffeln sind auf der ganzen Welt beliebt. Die ersten Knollen wurden vor 6000 Jahren in Südamerika kultiviert. Die Inkas in Peru glaubten, dass sie die Geburt erleichtern, und verwendeten sie auch zur Behandlung von Verletzungen. Kartoffeln müssen damals ein wichtiges Nahrungsmittel gewesen sein, denn Historiker fanden heraus, dass die Inkas mehr als 1000 Begriffe für das Gemüse kannten.

Nach England gelangte die Kartoffel Ende des 16. Jahrhunderts. Dass ihre Popularität ungehindert anhält, liegt

wohl daran, dass sie auch auf kleiner Fläche reiche Ausbeute liefert und sehr energie- und nährstoffreich ist. Hätten Sie gedacht, dass schon eine mittelgroße Knolle die Hälfte unseres täglichen Vitamin-C-Bedarfs deckt?

Umso mehr dürfte es Sie überraschen, dass Kartoffeln wie Tomaten, Auberginen und die tödliche Tollkirsche zu den Nachtschattengewächsen gehören. Die kleinen grünen Kirschen zwischen den Blättern können zu Durchfall, Kopfschmerzen und Krämpfen führen und dürfen auf keinen Fall gegessen werden. Auch gekeimte oder grüne Kartoffeln können diese Wirkungen haben – also besser liegen lassen.

Kartoffeln werden häufig nach der Erntezeit unterschieden, wobei jede Saison eine riesige Auswahl unterschiedlichster Sorten bietet. Die ersten im Jahr nennt man »Frühkartoffeln« oder »neue Kartoffeln«. Dann kommen die »mittelfrühen« Sorten und schließlich die zum Einlagern bestimmten Herbst- und Winterkartoffeln. Wenn Sie mal Kartoffeln aus dem eigenen Garten probiert haben, rühren Sie die gekauften nur noch ungern an. Aber auch ohne Garten gibt es Mittel und Wege, für den eigenen Vorrat zu sorgen. Denn Kartoffeln lassen sich ganz einfach in Pflanzbeuteln oder Töpfen ziehen. Wenn Sie also einen Balkon, eine kleine Veranda oder ein Flachdach haben, steht dem Kartoffelanbau nichts mehr im Wege.

Kartoffelsalat mit Räucherlachs und Sahnemeerrettich

Räucherlachs habe ich schon immer geliebt, sogar als Kind. Da wir über dem Pub meiner Eltern wohnten, konnte ich mir immer aussuchen, was ich aufs Schulbrot haben wollte, also fragte ich meine Mutter oft nach einer extragroßen Portion Sandwich mit Räucherlachs. Schließlich müsse ich ja noch wachsen, sagte ich. Statt sie aber selbst zu verdrücken, verhökerte ich sie an meine Schulfreunde – was für ein Teufelskerl von Sohn!

Wie dem auch sei, dies ist ein wirklich lohnendes Rezept – Räucherlachs, Kartoffeln und Meerrettich sind die dicksten Freunde, da kann man eigentlich nichts falsch machen. Auf zwei Dinge sollten Sie aber achten: Zum einen dürfen Sie an der Qualität des Lachses nicht sparen. Supermärkte bieten inzwischen hervorragenden Räucherlachs, wunderbar zart und aromatisch und überhaupt nicht tranig. Zum anderen sollten Sie die Kartoffeln anmachen, solange sie noch warm sind, damit sie sich mit dem köstlichen Dressing vollsaugen. Die Kräuter geben Sie aber erst zu, wenn die Kartoffeln in der Sauce abgekühlt sind, sonst werden sie matschig und büßen ihre leuchtende Farbe und ihr Aroma ein.

Größere Kartoffeln halbieren, sodass sie etwa so groß sind wie die kleinen. In einen Topf kochendes Salzwasser geben und in 15–20 Minuten bissfest garen. In einen Durchschlag abgießen.

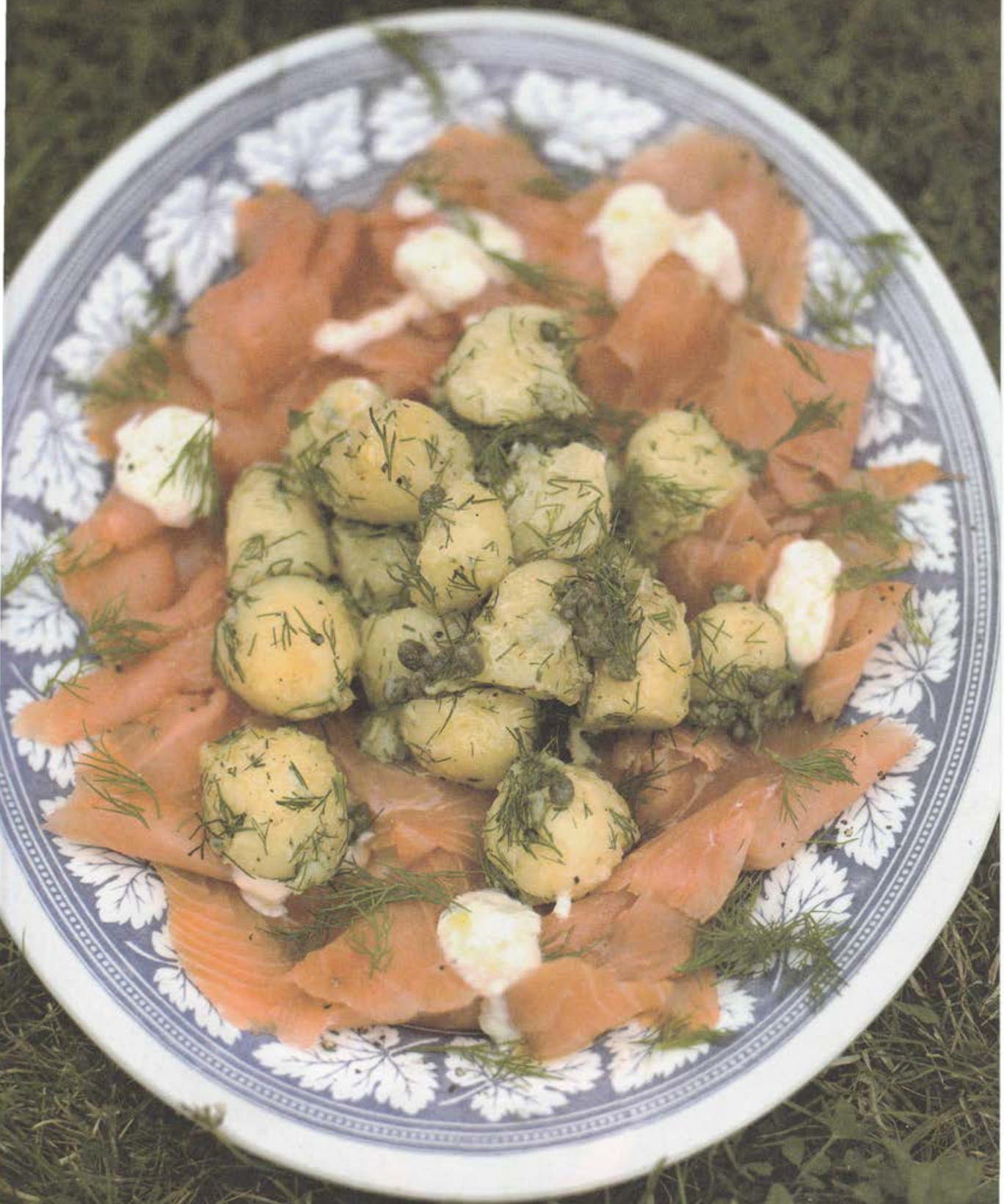
In einer Schüssel die Zitronenschale, die Hälfte des Zitronensafts und den Essig verrühren. Normalerweise nehme ich für eine Salatsauce immer nur eine Sorte Säure, aber hier wirkt die Kombination von Essig und Zitrone wunderbar frisch und spritzig. Jetzt dreimal so viel Olivenöl zugießen, wie Sie Essig hineingegeben haben, und die Kapern untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich umrühren. Die warmen Kartoffeln in der Sauce wenden, bis sie rundherum schön überzogen sind.

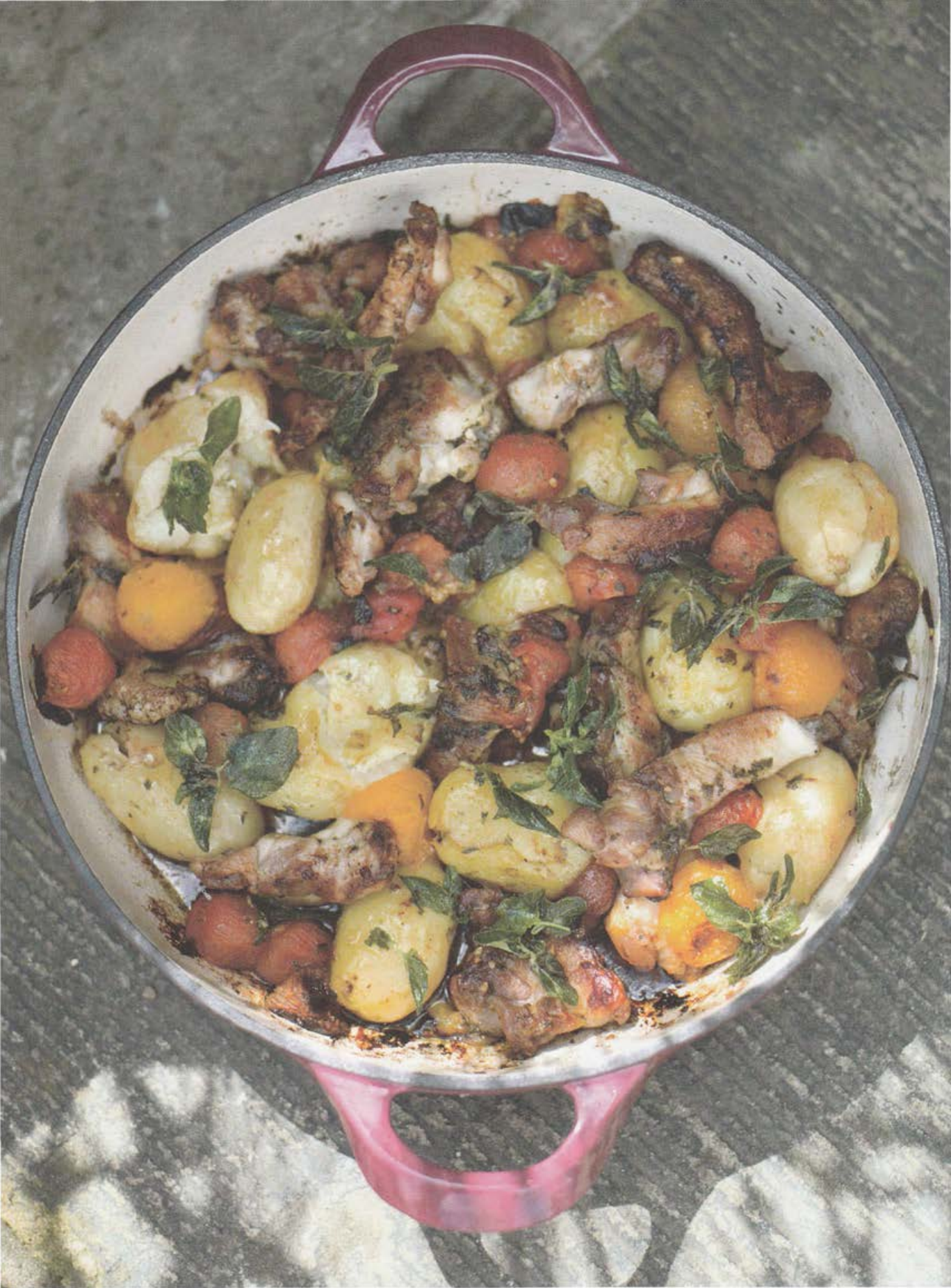
Den Meerrettich möglichst fein in eine Schüssel reiben – seien Sie vorsichtig mit der Dosis, die Schärfe soll Lachs und Kartoffeln nicht erschlagen. Mit der Crème fraîche und dem restlichen Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill oder Fenchelgrün (bis auf einen kleinen Rest zum Garnieren) über die Kartoffeln streuen und unterheben.

Den Lachs auf eine Platte legen – aber nicht so etepetete, es soll ruhig ein bisschen rustikal aussehen! Die Scheiben einfach hier und da etwas falten oder aufwerfen, sodass es ein wenig hügelig zugeht. Den Kartoffelsalat in der Mitte aufhäufen und rundherum einige Kleckse Sahnemeerrettich auf den Lachs löffeln. Das Ganze mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln und die restlichen Kräuter darüberstreuen. Mit einem Glas Wein und knusprigem Brot ist dies ein herrliches Mittagessen.

Für 4 Personen

- 600 g neue Kartoffeln, gewaschen**
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten großen Zitrone**
- 1 Spritzer Rotweinessig**
- natives Olivenöl extra**
- 2 EL eingelegte Kapern, gewässert und abgetropft**
- 3 cm frischer Meerrettich, geschält, oder geriebener Meerrettich aus dem Glas, nach Geschmack**
- 150 g Crème fraîche**
- 1 kleines Bund frischer Dill oder 1 Handvoll Fenchelgrün, grob gehackt**
- 400 g Räucherlachs in Scheiben**





Knusprige Hähnchenkeulen mit Frühkartoffeln und Tomaten

Diese einfache Hähnchenpfanne aus dem Ofen ist genau die Sorte Essen, auf die ich stehe. Da in der Pfanne großes Durcheinander herrscht, können sich die Aromen bestens gegenseitig durchdringen. Das ist das ganze Geheimnis! Mit einem grünen Salat ein schön leichtes Abendessen.

Die Kartoffeln in einem großen Topf mit Salzwasser kochen, bis sie gar sind.

Während die Kartoffeln kochen, den Ofen auf 200°C vorheizen. Die Hähnchenschenkel in je drei Streifen schneiden und in eine Schüssel legen. Das Fleisch rundherum mit Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine große Bratpfanne, in der alle Hähnchenstücke nebeneinander Platz haben, heiß werden lassen und das Fleisch mit der Haut nach unten hineinlegen. Wenn Sie keine ausreichend große Pfanne haben, können Sie in zwei Durchgängen arbeiten. Das Fleisch bei starker Hitze etwa 10 Minuten braten, bis es fast durchgegart ist; ab und zu wenden, damit es rundherum gleichmäßig bräunt. Mit einem Schaumlöffel herausheben.

Die Tomaten mit einem scharfen Messer einritzen und in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen. Nach etwa 1 Minute abgießen und, sobald man sie anfassen kann, die Haut abziehen. Das ist kein Muss, aber so entwickeln sie im Ofen ein wunderbar süßlich und intensives Aroma, das auch die Kartoffeln durchdringt. Inzwischen dürften die Kartoffeln gar sein. Also in einen Durchschlag gießen, abtropfen lassen und jede Kartoffel mit dem Daumen leicht andrücken.

Den Oregano bis auf einen kleinen Rest für später mit einer Prise Salz im Mörser zerstoßen – oder in »Jamie's Flavour Shaker«, wenn Sie einen haben. Dann 4 Esslöffel natives Olivenöl extra, einen Spritzer Rotweinessig und etwas Pfeffer zugeben und noch einmal alles zerreiben. Diese Mischung mit dem Hähnchenfleisch, den Kartoffeln, den Tomaten und dem restlichen Oregano in eine große Bratenpfanne oder ein anderes ofenfestes Geschirr geben. Alles sorgfältig durchmengen und in einer Schicht ausbreiten. Im vorgeheizten Ofen 40 Minuten backen.

Schmeckt wunderbar mit einem Rucolasalat mit nativem Olivenöl extra und Zitronensaft und mit einem guten Glas Weißwein.

Für 4 Personen

800 g neue Kartoffeln, abgeburstet

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

12 Hähnchenoberschenkel, ohne Knochen, aber mit Haut, vorzugsweise aus artgerechter oder Bio-Aufzucht

Olivenöl

600 g Kirschtomaten, wenn möglich verschiedene Farben und Formen

**1 Bund frischer Oregano, Blätter abgezupft
natives Olivenöl extra
Rotweinessig**







Kartoffel-Chorizo-Omelett mit so 'ner Art Petersiliensalat

Dieses Omelett ist eine Kreuzung zwischen einer spanischen Tortilla und einer italienischen Frittata. Spanien dominiert, wegen der Chorizo und der Kartoffeln, aber es hat auch einen kleinen italienischen Einschlag, weil ich es im Ofen statt auf dem Herd fertig backe. Dabei geht es wie ein Soufflé ein wenig auf. Dieses Omelett hat alles, worauf ich stehe – Kartoffeln, Wurst und Eier.

Den Ofen auf höchster Stufe vorheizen oder den Grill schön heiß werden lassen. Die Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen, abgießen und die restliche Flüssigkeit verdampfen lassen. Die Eier in einer großen Schüssel mit einer Gabel verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseitestellen.

Eine ofenfeste beschichtete Pfanne mit 20 cm Durchmesser erhitzen. Die Chorizo-Scheiben und die Kartoffeln hineingeben. Die Chorizo beginnt sofort zu fauchen und zu zischen, während sie ihr leckeres, würziges Fett abgibt. Nach ein paar Minuten, wenn alles leicht gebräunt und knusprig ist, den Pfanneninhalt mit einem Schaumlöffel herausheben und beiseitestellen. Jetzt die Rosmarinblätter in das heiße Öl streuen. Beim ersten Kontakt mit dem Pfannenboden fangen sie sofort an zu knistern. Gleich die verquirlten Eier zugießen, die Chorizo und die Kartoffeln wieder hineingeben und gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Das Omelett in den vorgeheizten Ofen oder unter den Grill schieben und backen, bis es goldbraun, in der Mitte aber nur so eben gar ist.

Während das Omelett backt, die Schalottenringe in eine Schüssel geben und mit dem Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer und einem Schuss nativem Olivenöl extra würzen. Die Schalotten zwischen den Fingerspitzen leicht zerreiben und drücken, damit sie weich werden, dann die Petersilienblätter untermengen. Die Mischung über dem Omelett verteilen und los geht's!

Für 2 Personen

- 4 kleine festkochende Kartoffeln, abgeburstet und in Stücke geschnitten**
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- 6 große Freiland- oder Bio-Eier**
- 2 spanische Koch-Chorizos (je 60 g), in 1 cm dicke Scheiben geschnitten**
- 2 Zweige frischer Rosmarin, Blätter abgezupft**
- 2 Schalotten, geschält und in ganz dünne Ringe geschnitten**
- Saft von 1 Zitrone**
- natives Olivenöl extra**
- 1 Bund frische glatte Petersilie, Blätter abgezupft**

So ziehe ich Kartoffeln



Boden

Kartoffeln lassen sich ziemlich einfach ziehen. Sie brauchen nahrhaften, gut vorbereiteten Boden, und deshalb kann man ihnen helfen, wenn man im Winter eine Menge gut verrotteten Mist oder Kompost ausbringt, den man entweder untergräbt oder auf der Erde verteilt und dann Wurmern und dem Regen das Eingraben überlässt. Kartoffeln wachsen an einem hellen Platz gut, solange sie nicht einer Dürreperiode oder wahnsinniger Nässe ausgesetzt sind.

Pflanzen

Ich verwende Bio-Saatkartoffeln, die Sie in guten Gartencentern oder über das Internet (siehe S. 395) bekommen. Hier haben Sie eine Auswahl an Sorten, die sorgfältig gezogen worden sind.

Wenn Sie keinen Garten haben, können Sie Kartoffeln in einem Kübel ziehen, und zwar schon ab Januar, solange Sie die Kübel an einen hellen, geschützten, frostfreien Platz wie ein Gewächshaus stellen. Besorgen Sie sich einen Kübel mit ungefähr 30–45 cm Durchmesser. Füllen Sie ihn mit guter Erde und pflanzen Sie drei bis fünf Saatkartoffeln 10–15 cm tief ein. Sie können auch einen Eimer oder Pflanzsack verwenden. Danach halten Sie die Erde immer feucht. Wenn es wärmer wird, stellen Sie den Kübel ins Freie. Ich pflanze gern bis zum Frühsommer alle paar Wochen Kartoffeln, damit nicht alle gleichzeitig geerntet werden müssen.

Die meisten Kartoffeln pflanze ich von März bis Mai direkt ins Freie. Ich beobachte einfach die Natur und achte darauf, wann das Gras zu wachsen beginnt. Das ist wie ein natürliches Thermometer, das Ihnen sagt, wann es Zeit ist, in die Gänge zu kommen. Frühkartoffeln können im März gepflanzt und im Juni geerntet werden. Die nächsten sollten im April gepflanzt werden und im Juli und August erntereif sein. Die Haupternte kommt im Mai in den Boden und ist etwa im September so weit.

Zum Pflanzen grabe ich einfach ein kleines 15–20 cm tiefes Loch und lege eine Kartoffel mit den Keimen nach oben hinein. Da Kartoffeln zum Wachsen Platz brauchen, pflanze ich sie mit 45 cm Abstand.

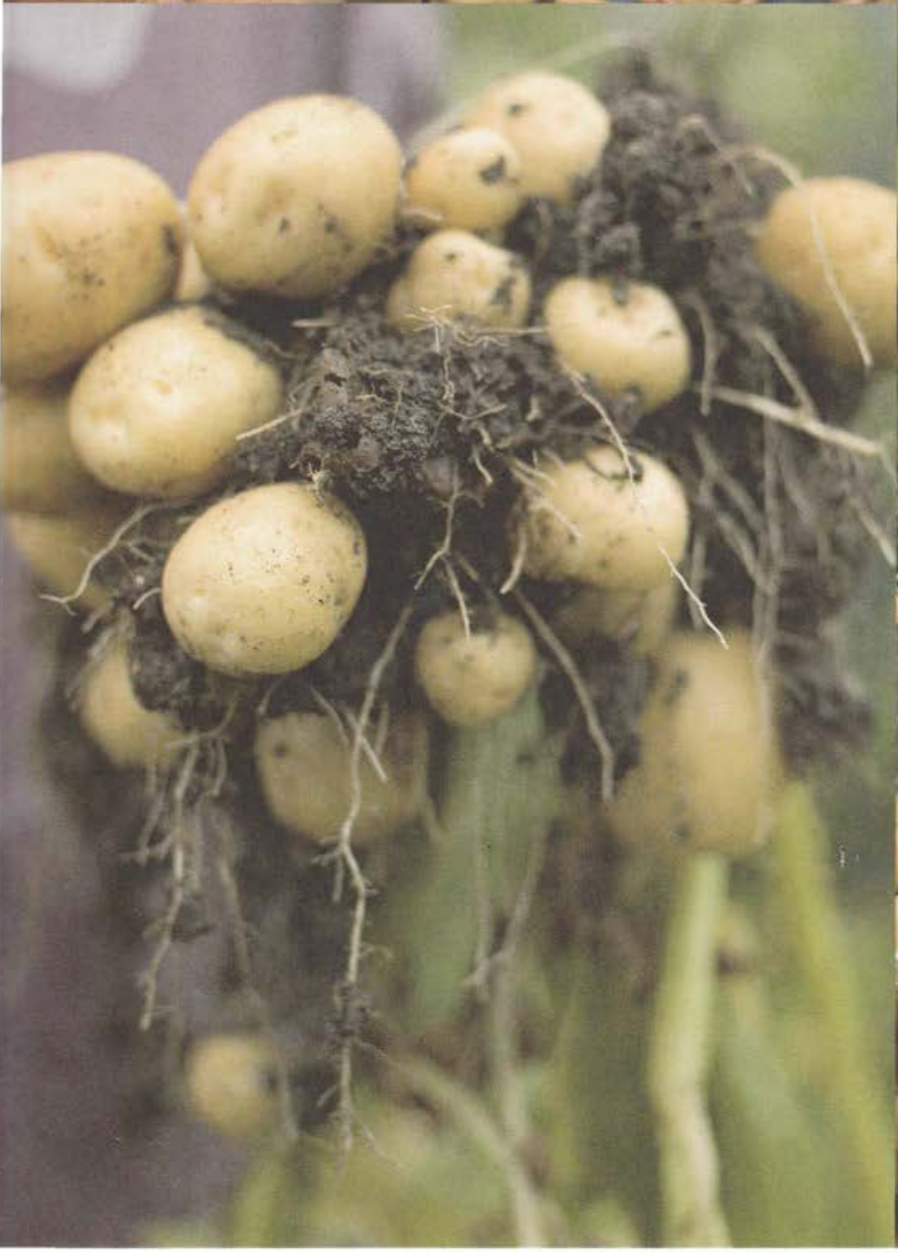
Wässern Sie gut, vor allem wenn die Pflanzen zu blühen beginnen. Zu diesem Zeitpunkt sind die Pflanzkartoffeln für etwas Hilfe dankbar, damit sie viele neue Kartoffeln ausbilden können.

Ernten und aufbewahren

Frühkartoffeln können herausgezogen werden, sobald die Pflanze zu blühen beginnt. Die Haupternte lässt man so lange im Boden, bis die Blätter absterben. Dann muss man die Kartoffeln nur aus dem Boden graben und sie für ein paar Stunden zum Abtrocknen in die Sonne legen. Kartoffeln können in dicken Papiertüten im Dunkeln gelagert werden, man sollte aber einmal in der Woche nachsehen und schimmelnde Exemplare wegwerfen.

Meine Pflanztipps

- Durch »Anhäufeln« bekommt man eine noch größere Ernte. Sobald die Pflanzen etwa 15 cm groß sind, häuft man um sie herum so viel Erde, Kompost oder Stroh auf, dass sie noch etwa 6–7 cm heraus schauen. Dadurch trickst man die Pflanzen aus, und sie entwickeln unterirdisch mehr Seitentriebe, was bedeutet, dass man statt 20 oder 30 Kartoffeln pro Pflanze vielleicht 20 oder 30 Kilogramm bekommt!
- Wenn Sie um eine Kartoffelpflanze herum behutsam graben, können Sie ein paar Minikartoffeln ernten, ohne die Mutterpflanze herauszuziehen, die dann weiterwächst und mehr Kartoffeln ausbildet. Am besten funktioniert das bei Frühkartoffeln. Wenn Sie vorsichtig sind, können Sie auch Kartoffeln, die in Kübeln wachsen, nach dieser Methode ernten.



Die hübsche Erdbeere ist eine meiner Lieblingsfrüchte. Sie ist durch und durch britisch und für mich der Inbegriff für einen perfekten Sommertag. Erdbeeren wecken so viele Erinnerungen an meine Kindheit, als wir sie mit Vanilleeis zermantschten oder unter einem dicken Klecks *clotted cream* (extrafette Sahne) vergruben und mit Mum's warmen *scones*, eine Art Rosinenbrötchen, aßen. Früher, als ich klein war, liebten alle Kinder Erdbeeren, aber neuerdings trifft man immer mehr, die sie nicht ausstehen können. Es liegt wohl daran, dass man sie auch außerhalb der Saison aus den entferntesten Winkeln der Erde heranschafft, das ganze Jahr lang. Und diese Importerdbeeren schmecken nun mal nach nichts.

In England isst man Erdbeeren am besten von Mai bis September. Ich glaube ja, dass sie bei uns ganz besonders gut sind, wegen des Klimas, in dem die Früchte langsam reifen können, was sie sehr süß und fruchtig macht. Bei uns gelten Erdbeeren als urbritisch, umso mehr hat mich überrascht, dass man sie erst seit 1509 auf der Insel kennt. Damals galten Erd-

beeren als Aphrodisiakum, das man Jungvermählten als Geschenk mitbrachte (o là là!). Warum sie im Englischen »strawberry« heißen, ist nicht ganz sicher – vielleicht, weil man die Beeren zum Schutz auf dem Weg vom Feld zum Markt auf Stroh (»straw«) bettete. Oder ihr Name kommt von »strewn« (verstreut), weil die wachsenden Pflanzen wild um sich greifen, wie sie gerade lustig sind.

Früher waren Erdbeeren nur einen Bruchteil so groß wie heute – eher wie Walderdbeeren. Nun kommt es ganz sicher *nicht* auf die Größe an, jedenfalls nicht bei Erdbeeren, denn die kleinen Früchte haben oft dreimal soviel Geschmack wie die großen! Weniger der Boden und das Wetter sind für das Aroma entscheidend als die angebaute Sorte. Und so traurig es ist, die moderne Massenproduktion setzt nun mal häufig auf Sorten mit null Geschmack, nur weil sie Transport und Lagerung besser überstehen, ohne weich zu werden. Wenn Sie das ungeprüfte Erdbeerglück suchen, sollten Sie zu saisonaler Ware aus der Region greifen und die Beeren nicht in den Kühlschrank stellen.



Erdbeeren





Erdbeersalat mit gebratenem Halloumi und Schinken

Die meisten halten Erdbeeren für eine reine Süßspeisenfrucht, dabei machen die Früchte auch in würzigen Salaten eine verdammt gute Figur. Vor allem in Gesellschaft von Halloumi, den ich ganz besonders gern mag. Halloumi ist ein zyprischer Käse aus Ziegen- oder Schafsmilch, den man sogar im besseren Supermarkt bekommt. Er erinnert ein wenig an festen Feta, eignet sich aber auch zum Kochen. Gebraten oder gegrillt wird Halloumi außen wunderbar knusprig, bleibt innen aber relativ fest. Eine tolle Sache.

Die Erdbeeren in einer Schüssel mit einem guten Spritzer Balsamico-Essig, dem Zitronensaft und etwas nativem Olivenöl extra übergießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dadurch ziehen die Früchte Saft, der durch den Essig und die Gewürze noch intensiver schmeckt.

Eine große beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und 1 Esslöffel Olivenöl hineingießen. Auf jede Halloumi-Scheibe 1 Basilikumblatt drücken, den Käse mit dem Basilikum nach unten in die Pfanne legen und 1 Minute braten. Vorsichtig wenden und auf der anderen Seite 1 weitere Minute braten, bis der Halloumi schön goldbraun und knusprig ist.

Jetzt holen Sie vier Teller hervor und legen je 2 knusprig gebratene Halloumi-Scheiben darauf. Minze, restliches Basilikum und Salatblätter zu den Erdbeeren in die Schüssel geben und sorgfältig unterheben. Jeweils etwas Erdbeersalat auf den Käse häufen und 2 Scheiben Schinken darauf drapieren. Dekorativ mit weiteren Salatblättern garnieren, noch einige Tropfen Balsamico-Essig und natives Olivenöl extra darüberträufeln und servieren.

Für 4 Personen

**300 g Erdbeeren, geputzt,
je nach Größe halbiert
oder in 5 mm dicke
Scheiben geschnitten
guter Balsamico-Essig
Saft von ½ Zitrone
natives Olivenöl extra
Meersalz und frisch**

**gemahlener schwarzer
Pfeffer**

Olivenöl

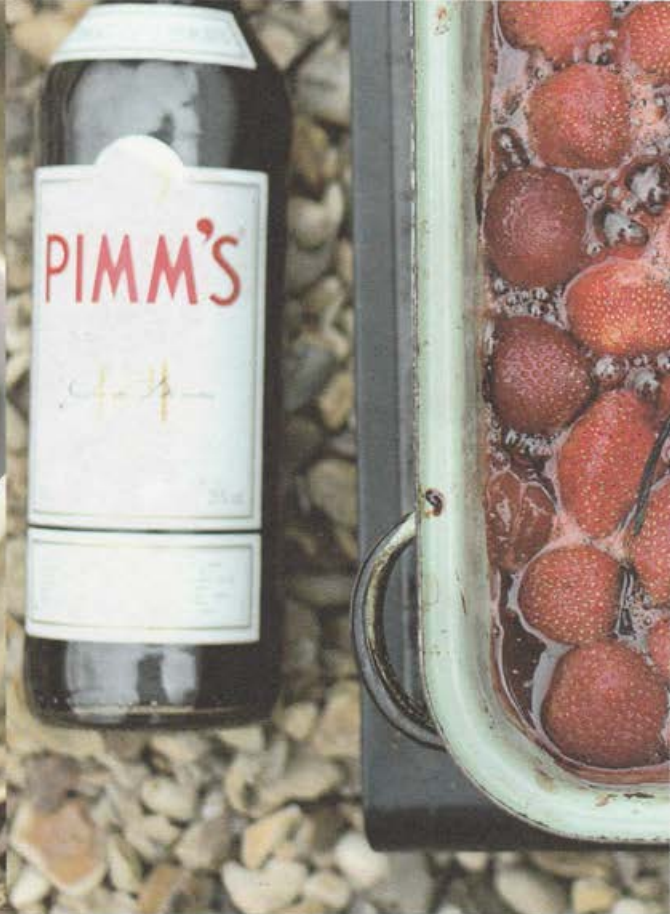
**einige Zweige frisches
Basilikum, Blätter
abgezupft**

**250 g Halloumi, in
8 Scheiben geschnitten**

**einige Zweige frische
Minze, Blätter abgezupft**

**1 Handvoll verschiedene
Blattsalate, gewaschen
und trockengeschleudert
8 Scheiben roher Schinken
oder Schinkenspeck**





Gegrillte Erdbeeren mit Pimm's und Vanilleeis

Dieser Schmackofatz ist eine Art Hommage an den britischen Pimm's Cocktail – einen klassischen Sommerdrink. Vom Start bis ins Ziel dauert es nur etwa 10 Minuten! Vanille und Erdbeeren sind einfach wie füreinander geschaffen, und der Ingwer setzt dem Ganzen die Krone auf. Eine herrliche Mischung aus heiß und kalt, knusprig und süß – das müssen Sie einfach probieren!

Den Grill auf hoher Stufe vorheizen. Die Erdbeeren mit einem Messer von den Kelchen befreien, dabei einen kleinen Deckel mit abschneiden, sodass das Fruchtfleisch freiliegt. Die Beeren in einer Schüssel mit dem Ingwer, seinem Sirup, dem Vanillemark und dem Pimm's vermengen. Dann die Früchte mit der Schnittfläche nach unten dicht an dicht nebeneinander in eine flache ofenfeste Form setzen. Den Saft und den Ingwer aus der Schüssel gleichmäßig darüber verteilen. Die ausgekratzte Vanilleschote auf die Beeren legen und alles 3–5 Minuten unter dem heißen Grill backen, bis der Saft blubbert und die Erdbeeren schön appetitlich aussehen.

Die Shortbread in ein Küchentuch einschlagen oder in einen Frischhaltebeutel füllen und zuknoten. Mit einem Nudelholz in feine Krümel zermahlen. Sobald die Erdbeeren durch und durch heiß und weich sind, auf vier Teller oder Schalen verteilen. Kleine Fruchtstückchen, die am Formboden anhaften, losschaben und vorsichtig mit dem Saft verrühren.

Die Erdbeeren mit dem leckeren Saft aus der Form übergießen und mit je 1 Kugel Vanilleeis garnieren. Einige Keksbrösel auf die Teller streuen und das Ganze mit einem Minzezweigen dekorieren.

Für 4 Personen

**500 g Erdbeeren, gewaschen
einige Stückchen in Sirup
eingelegter Ingwer,
gehackt, plus 3 EL Sirup
1 Vanilleschote, längs
gespalten und das Mark
herausgeschabt
einige Spritzer Pimm's No.1
8 Shortbread (ersatzweise
Butterkekse)
Vanilleeis zum Servieren
einige Zweige frische Minze**





Cremiger Milchreis mit der schnellsten Erdbeerkonfitüre

Milchreis mag eigentlich jeder, auch ich esse ihn für mein Leben gern. Ein richtiges Wohlfühlessen, das pur genauso gut schmeckt wie mit Früchten, egal welche man gerade zur Hand hat. Vor allem im Sommer esse ich dieses Dessert am liebsten kalt mit heißer Erdbeerkonfitüre. Aber gegrillte oder gebackene Pfirsiche und Pflaumen dazu sind auch nicht schlecht.

Ich habe als Kind oft mit meiner Mum Konfitüre gekocht. Damit der frische Fruchtgeschmack erhalten bleibt, verwende ich heute aber weniger Zucker und koche die Beeren nicht so lange wie meine Mutter früher. Reste halten sich im Kühlschrank wochenlang, wenn Sie die Gläser vor dem Füllen mit kochendem Wasser sterilisieren – und Sie nicht nach kurzer Zeit sowieso schon alles aufgegessen haben! Die Konfitüre schmeckt auch wunderbar als eine Art Sauce zu Kuchen oder über Eiscreme oder schlicht auf frischem Brot oder Toast.

Die Erdbeeren in einen großen Edelstahltopf füllen und mit dem Zucker bestreuen. Nun die Früchte mit den Händen zerquetschen und zwischen den Fingern richtiggehend zu einem Brei zermalmen – sieht schon fast aus wie Konfitüre. Der Zucker muss sich vollständig in dem Saft auflösen, bevor Sie sich ans Erhitzen machen. Den Fruchtbrei zum Kochen bringen und auf mittlerer Stufe 20–30 Minuten köcheln lassen. Etwa alle 5 Minuten den Schaum abschöpfen. Keine Sorge, wenn Ihnen die Angelegenheit ein bisschen flüssig vorkommt – das muss so sein, damit sich die Konfitüre besser unter den Reispudding rühren lässt. Den Topf vom Herd nehmen und beiseitestellen. Bitte sehr, das war's schon – Erdbeerkonfitüre wie aus dem Bilderbuch!

Inzwischen Milch, Reis und Vanillezucker in einen hohen Topf geben, bei mäßiger Hitze zum Kochen bringen und zugedeckt auf geringer Hitze etwa $\frac{1}{2}$ Stunde garen, bis der Reis schön dick und cremig ist. Ist er zu kompakt und trocken, gießen Sie noch etwas Milch hinzu.

Zum Servieren den warmen Milchreis auf Schalen verteilen, jeweils 1 großen Klecks von Ihrer leckeren Erdbeerkonfitüre darüberlöffeln und vorsichtig unterrühren, sodass sich ein schön marmoriertes Muster im Reis abzeichnet. Mit den zerkrümelten Baisers bestreuen und nach Belieben einige Walderdbeeren darüber verteilen.

Für 6–8 Personen

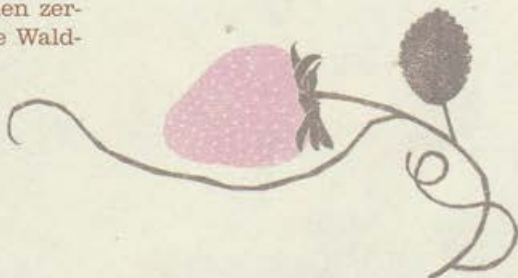
Für die Konfitüre

**1 kg Erdbeeren,
geputzt, gewaschen
und abgetropft
150 g feiner Zucker**

Für den Milchreis

**1,2 l Bio-Vollmilch
200 g Milchreis
2 EL Vanillezucker**

**50 g Baisers (fertig
gekauft), zerkrümelt
Walderdbeeren zum
Servieren (nach Belieben)**











Erdbeer-Martini

Drinks wie Erdbeer- oder Litschi-Martini sind zwar süffig, aber nicht ganz ungefährlich, denn man merkt oft viel zu spät, wie viel man schon getrunken hat. Trotzdem zum Wohl!

Zwei Martini-Gläser und den Cocktail-Shaker $\frac{1}{2}$ Stunde im Gefrierschrank durchkühlen, bis sie eiskalt sind.

In jedes Glas einige Tropfen Wermut geben, umschwenken und dann jeweils 3 Erdbeeren hineinlegen – große Früchte vorher in Stücke schneiden.

Die restlichen Erdbeeren mit der Minze in den eiskalten Shaker geben und mit einem Stößel zerstampfen. Die Eiswürfel und den Gin oder Wodka zufügen, verschließen und kräftig schütteln. In die Martini-Gläser abseihen.

Ergibt 2 Cocktails

- 1 Schuss trockener Wermut**
- 2 Handvoll süße, reife Erdbeeren, vorzugsweise Walderdbeeren, geputzt**
- 1 Zweig frische Minze, Blätter abgezupft**
- 2 Handvoll Eiswürfel**
- 150ml Gin oder Wodka**



Erdbeer-Champagner-Cocktail

Dieser Drink ist kinderleicht zu mixen und einer der besten Champagner-Cocktails, die ich je getrunken habe. Ein prickelnder Start für eine Party oder ein sommerliches Abendessen.

Das Minzeblatt und die Erdbeeren in ein Sieb geben und die Früchte mit einem Löffelrücken durch das Sieb in eine Schüssel drücken. (Es geht in erster Linie um den Saft, das Fruchtfleisch ist nicht so wichtig.) Die Mischung bis zum Servieren kalt stellen.

Den Fruchtsaft auf sechs Sektkelche verteilen, vorsichtig mit dem Schaumwein auffüllen und genießen!

Ergibt 6 Cocktails

1 Blatt frische Minze

3 große Handvoll

Erdbeeren, vorzugsweise Walderdbeeren, geputzt, gewaschen und abgetropft

1 Flasche Sekt, Prosecco oder Champagner

So ziehe ich Erdbeeren

Am besten pflanzen Sie Erdbeeren im Sommer oder Frühherbst. Dann haben die Pflanzen viel Zeit, sich einzugewöhnen und zu wachsen, bevor sie im nächsten Sommer Früchte tragen. Da sie im Winter etwas Kälte mögen, können Sie Töpfe und Hängeampeln mit Erdbeeren im Winter einfach im Freien lassen. Den Pflanzen geht es dann sogar besser!

Pflanzen

Ich persönlich mache mir nicht die Mühe, Erdbeeren aus Samen zu ziehen. Ich kaufe einfach ein paar hübsche kleine Erdbeerpflanzen in einer Gärtnerei oder einem Gartencenter oder bestelle sie im Internet. Am besten besorgen Sie sich mehrere Sorten, die unterschiedlich schmecken und außerdem zu verschiedenen Zeiten tragen. Wenn Sie alles richtig machen, können Sie von Mai bis September Erdbeeren ernten!

Im Freiland

Die einzigen Erdbeeren, die ich direkt im Garten pflanze, sind Walderdbeeren. Sie sind zwar klein und das Pflücken ist mühsam, aber sie haben so viel Aroma wie zehn normale Erdbeeren. Außerdem sehen sie hübsch aus, leben lange und sind ein wunderbarer Bodendecker für kahle Stellen. Ich liebe es, in meinem Erdbeerbeet die Blätter hochzuheben und darunter hübsche kleine Früchte zu finden – meine Hühner lieben das übrigens auch!

Wenn ich Walderdbeeren pflanze, schütte ich meistens einen kleinen Damm auf, damit überschüssiges Wasser gut ablaufen kann, und die Pflanzen nicht faulen. Oben flacht man den Damm ein bisschen ab und setzt dann die Pflanzen im Abstand von 30–45 cm ein, je nachdem, ob man nebendran auch Erdbeeren oder etwas anderes pflanzt. Man gräbt ein Loch in ausreichender Größe für eine Pflanze und nimmt sie aus ihrem Topf. Da die Wurzeln keine Möglichkeit hatten, sich auszubreiten, haben sie sich wahrscheinlich am Boden verheddert, und man muss etwas Erde entfernen, um neue Wurzeln freizulegen. Sie setzen die Pflanze in das Loch, füllen Erde auf, drücken diese an und wässern gründlich. Entfernen Sie vorhandene

Früchte – die Pflanze soll ihre ganze Kraft in die Entwicklung eines guten Wurzelsystems stecken, nicht in ein paar Früchte.

Hängeampeln und Töpfe

Nach vielen Experimenten pflanze ich mittelgroße bis große Sorten heute nur noch in Ampeln und Töpfe. So bleiben nicht nur die meisten Schädlinge und Krankheiten unter Kontrolle, sondern man kann die Töpfe auch in Reihen übereinanderstellen und so auf kleinem Raum eine Menge Pflanzen ziehen. Außerdem sieht es ziemlich stark aus, wenn die Erdbeeren von oben herunterbaumeln. Aber am wichtigsten ist, dass man so 40 Prozent mehr ernten kann (und beim Pflücken keine Rückenschmerzen bekommt!).

Sie nehmen Ihre Pflanzen einfach aus ihren Plastiktöpfen und setzen Sie in Ihre Ampel oder Ihren Topf. Nötigenfalls füllen Sie frisches Pflanzsubstrat auf. Dann wässern Sie gut und stellen oder hängen die Erdbeeren an einen warmen, sonnigen Platz, am besten im Freien. Erdbeeren wachsen auch in Gewächshäusern, in Wintergärten oder auf sonnigen Fensterbrettern gut.

Meine Pflanztipps

- Bei Hitze und Trockenheit müssen Erdbeerpflanzen in Ampeln und Töpfen häufig gegossen werden.
- Düngen Sie nicht zu viel – Erdbeeren mögen das nicht. Vielleicht lässt Dünger die Früchte größer werden, aber sie haben dann wenig Geschmack.
- Nach einem Jahr entwickeln Erdbeerpflanzen im Herbst Ableger. Wenn sie im Freiland wachsen, können Sie den Ableger dicht bei der Pflanze auf der Erde feststecken. Der Ableger entwickelt dann Wurzeln, und Sie bekommen ganz umsonst eine neue Pflanze!
- Erdbeerpflanzen leben etwa drei Jahre. Im ersten Jahr ist die Ernte klein, im zweiten Jahr erheblich besser. Nach dem dritten Jahr verliert eine Pflanze ihren Elan. Walderdbeeren kommen jedes Jahr wieder.
- Schneiden Sie nach der Erntezeit alle Blätter ungefähr 7 cm über dem Wurzelhals ab. Dann bleiben Ihre Pflanzen in der kalten Jahreszeit gesund und tragen im nächsten Jahr besser.





Sommer- salate

Salat gehört zu meinen absoluten Favoriten auf dem Esstisch. Es gibt so viele Sorten und Kombinationsmöglichkeiten, dass es niemals langweilig wird! Das erste Buch über Salate in englischer Sprache erschien im Jahre 1699 – unglaublich, oder? Es hieß »Acetaria: A Discourse on Sallets«. Der Autor, John Evelyn, ein Tagebuchschreiber, behandelt darin neuartige Salatgemüse wie »sellery« (Sellerie), die gerade aus den Niederlanden und Italien eingetroffen waren.

Damals aßen kultivierte Menschen nur Fleisch und Getreide. Sie hätten sich lieber umgebracht als rohes Grünzeug zu schlucken – man glaubte nämlich, rohe Nahrung würde in den Gedärmen verfaulen wie auf einem Komposthaufen! Lebensmittel wurden unter wenig hygienischen Bedingungen verarbeitet, und so hielten es die Menschen für das Beste, die »Krankheiten« (und mit ihnen den Geschmack und die Nährstoffe) kurzerhand herauszukochen. Rohes Gemüse und Salat mit all ihrem gesunden Reichtum aßen nur Bauern und Tiere.

Heute sind alle ganz wild auf diese fertigen Salatmischungen aus dem Beutel. Wussten Sie aber, dass sie meist in einer chlorhaltigen Lösung gewaschen werden? Manche Supermärkte bieten inzwischen in Quellwasser gewaschene Mischungen. Schon besser. Doch am allerbesten ist, man kauft Bio-Salat oder man baut seinen eigenen an. Kurz in kaltem Wasser waschen ist alles, was dann noch zu tun ist – Waschen ist aber wirklich sehr wichtig.

Sie füllen Ihre saubere Spüle mit kaltem Wasser, waschen die Blätter gründlich und trocknen sie dann in der Salatschleuder. Schon ist Ihr knackiger, gesunder Salat bereit für das Dressing. Verzichten Sie aber nicht aufs Trockenschleudern, sonst wird das Dressing wässrig, und die Blätter machen schneller schlapp! Ich bereite immer gleich eine größere Ladung Salatblätter vor, lege sie auf einem Küchentuch in das Gemüsefach und decke sie mit einem weiteren Tuch zu. So bleibt der Salat vier Tage frisch.

Ihren Kindern machen Sie Salat am besten schmackhaft, wenn Sie ihn gemeinsam im Garten anpflanzen und ab und zu schauen, wie er wächst. Ich habe mit meinen neulich ihre Namen mit Senf- und Kressesamen in den Boden »geschrieben«. Jetzt laufen sie alle paar Stunden hinaus, um zu sehen, ob sie wieder gewachsen sind! Beginnen Sie mit zarten und milden Sorten. Bei uns kommt zum Essen immer eine große Schüssel Salat auf den Tisch. Auch die Mädchen finden es inzwischen ganz normal, Salat zu essen. Also, versuchen Sie es.

Blattsalate sind pflegeleicht und darum ideal für die Anfänger unter den Heimgärtnern. Kaufen Sie einfach ein paar Tütchen mit Samen im Gartencenter oder über das Internet (siehe S. 395), dann streuen Sie die Samen an einem sonnigen Plätzchen aus und gönnen ihnen ein bisschen Wasser. Sie werden Augen machen!



Salat mit frischen Kräutern auf Tomaten-Bruschetta

Frische Kräuter schmecken ungemein aromatisch, und mit ein bisschen Fantasie und Originalität eingesetzt verleihen sie vielen Gerichten erst den nötigen Pfiff. Ob Sie wie hier ein paar Kräuter mit Salatblättern mischen, um einen frischen Akzent auf die Tomaten zu setzen, oder sie zum traditionellen Braten oder zu gegrilltem Fisch servieren, frische Kräuter wirken Wunder. Falls Sie sie in Ihrer Küche bislang nicht verwendet haben, fangen Sie gleich morgen damit an.

PS. Als würziges Extra können Sie direkt vor dem Servieren noch etwas zerkrümelten Ziegenkäse oder gehobelten Parmesan über den Salat streuen.

Wenn Sie eine Grillpfanne haben (in England sagen wir *griddle*), lassen Sie diese auf dem Herd heiß werden. Falls nicht, überlassen Sie die Arbeit gleich Ihrem Toaster. Die Tomatenstücke in eine Schüssel geben und mit einem Schuss Olivenöl und 1 Spritzer Balsamico-Essig übergießen. Leicht salzen und gut durchmengen. Ich gebe gern noch etwas gehackte Chilischote hinzu (ich weiß, ich bin absolut süchtig nach Chili!).

Die Ciabatta-Scheiben in der heißen Grillpfanne von jeder Seite etwa 1 Minute rösten oder im Toaster tosten. Wenn das Brot schön goldbraun ist, mit der halbierten Knoblauchzehe leicht einreiben.

Aus dem Zitronensaft, der dreifachen Menge Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und den Rucola und die Kräuter darin wenden.

Die Ciabatta-Scheiben auf vier Teller legen, jeweils etwas Tomate daraufgeben und sanft in das Brot hineindrücken. Darüber großzügig den Kräuter-Rucola-Salat häufen.

Für 4 Personen

3-4 vollreife Tomaten, verschiedene Farben, wenn Sie mögen, grob in Stücke geschnitten natives Olivenöl extra Balsamico-Essig

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 frische rote Chilischote, von den Samen befreit und gehackt (nach Belieben)

4 Scheiben Ciabatta (etwa 2,5 cm dick)

1 Knoblauchzehe, ungeschält, halbiert Saft von ½ Zitrone

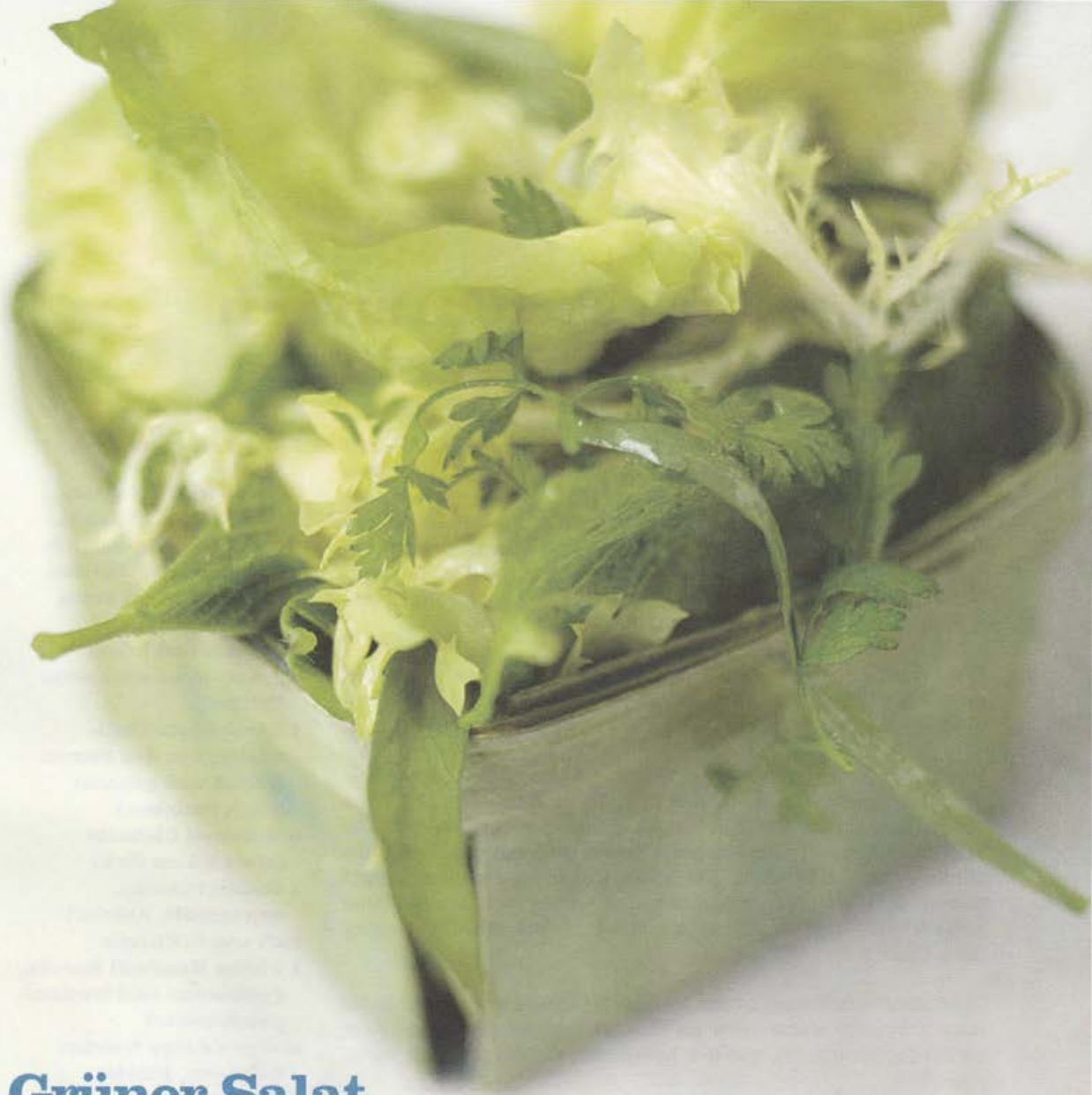
1 kleine Handvoll Rucola, gewaschen und trockengeschleudert

einige Zweige frischer Estragon, Blätter abgezupft

einige Zweige frisches Fenchelgrün

einige Zweige frische Minze, Blätter abgezupft

2 große Handvoll weitere frische Kräuter (z. B. eine Mischung aus Sauerampfer, Basilikum, Petersilie, Dill und Schnittlauchblüten), gewaschen und trockengeschleudert

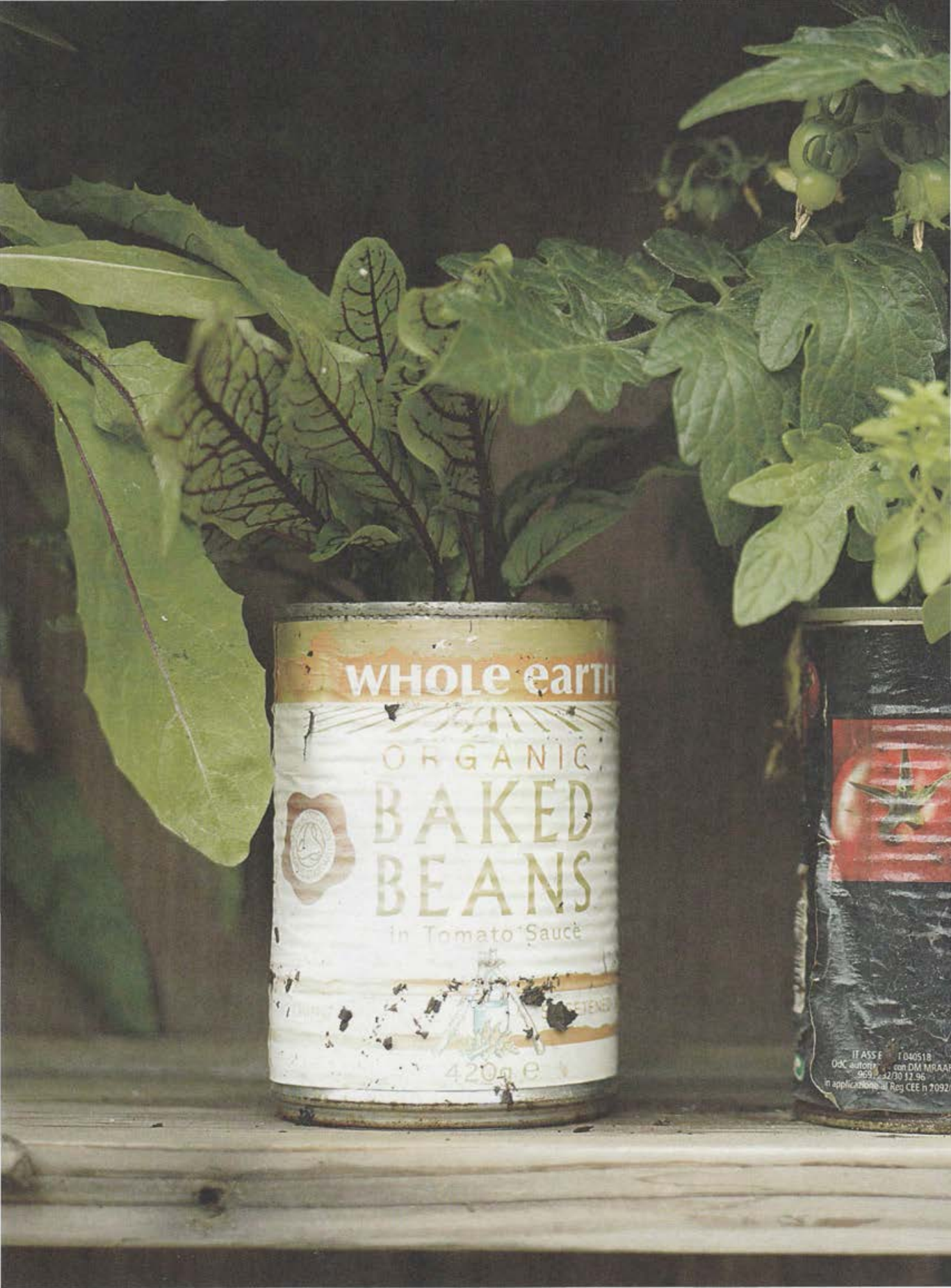


Grüner Salat

Ich bin total verrückt nach grünem Salat. Selbst die unscheinbarsten Sorten verwandeln sich mit ein paar Kräutern und einem guten Dressing in einen Leckerbissen. Die Qualität des Salats sagt sehr viel über den Standard eines Restaurants aus – so viele schwächeln bei Salat, aber wenn sie es können, dann ist er perfekt! Obwohl ein guter Salat keine Extras braucht, können Sie alle möglichen Zugaben untermischen – gekochte grüne Bohnen, rohe süße Erbsen, essbare Blüten, fein geschnittenen Fenchel, frische Minze, Petersilie, Basilikum oder Estragon und vieles mehr. Toll dieses Grünzeug!

Für Ihren Salat brauchen Sie 1 Kopf **Blattsalat**. Die Blätter ablösen und in reichlich kaltem Wasser waschen. Trockenschleudern und in eine Schüssel geben. Nun bereiten Sie aus 3 Teilen **nativem Olivenöl extra**, 1 Teil **Zitronensaft** und je 1 Prise **Meersalz** und **frisch geriebenem Pfeffer** eine Salatsauce. Die Sauce über den Salat gießen und die Blätter mit den Fingerspitzen vorsichtig durchheben. Geben Sie nicht zuviel Dressing zu, sonst macht der Salat schlapp! Schon ist Ihr einfacher grüner Salat fertig.





WHOLE EARTH

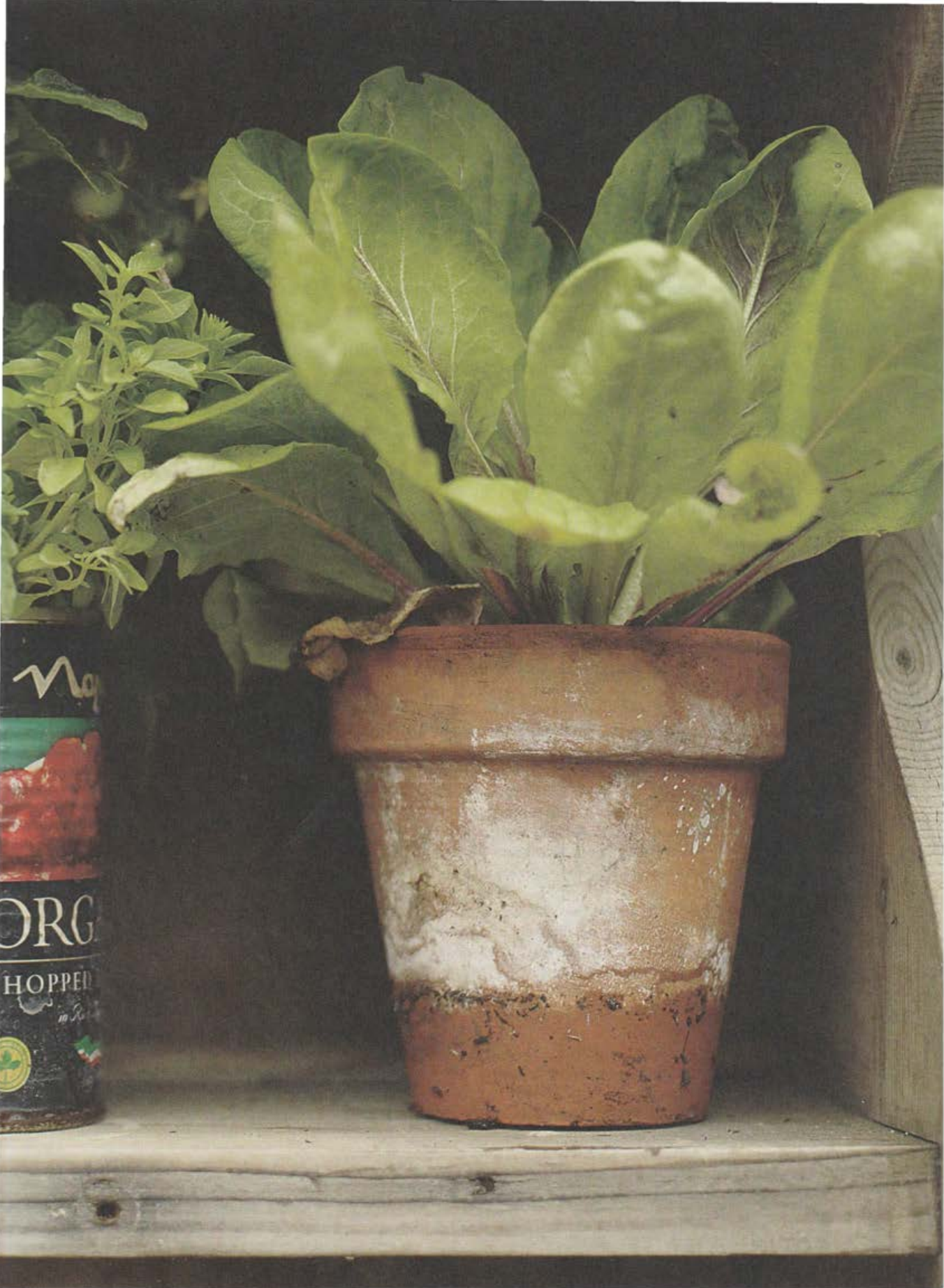
ORGANIC

BAKED
BEANS

in Tomato Sauce

420g e

IT ASS F T 040518
Odc automy con DIA MIRAAR
969 0 42/20 12 96
in applicazione al Reg CEE n 2092/



Caesar-Salat, wie er sein muss

Bei meinen Versionen von Klassikern wie Caesar-Salat geht es nicht darum, alles von Grund auf zu verändern, sondern vielmehr darum, das Beste an Geschmack und Konsistenz aus dem Original herauszuholen. Mein Aufgebot für diesen Salat: Hähnchenkeule (statt der notorisch trockenen Brust), geräucherte Pancetta und krachend knusprige Croûtons zum Aufsaugen der leckeren Sauce. Ein schöner, einfacher Salat mit einem Hauch Originalität – und vielseitig ist er dazu, denn man kann ihn warm und auch kalt servieren.

PS. Nutzen Sie Ihre Fantasie – wenn Sie irgendwelche ungewöhnlichen Blattsalate, Blüten oder Kräuter zur Hand haben, nur hinein damit, dann sieht es etwas weniger berechenbar aus.

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die Hähnchenkeulen mit den Ciabatta-Stücken in einen Bräter legen, in dem sie so eben nebeneinander Platz haben. Mit dem Rosmarin bestreuen und mit Olivenöl übergießen. Salzen, pfeffern und mit den Händen gut durchmischen, bis alles gleichmäßig mit Öl und Gewürzen überzogen ist. Dann die Hähnchenkeulen anheben, sodass sie auf dem Brot liegen. Auf diese Weise saugen die Brotstücke den würzigen Bratensaft auf und verwandeln sich in die weltbesten Croûtons! Den Bräter in den vorgeheizten Ofen schieben.

Nach 45 Minuten den Bräter aus dem Ofen nehmen und den Speck über dem Fleisch und den Croûtons verteilen. Weitere 15–20 Minuten im Ofen braten, bis alles schön braun und knusprig ist. Ihre Keulen sind fertig, wenn sich das Fleisch mühelos vom Knochen lösen lässt. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen, bis die Keulen etwas abgekühlt sind.

Knoblauch und Sardellenfilets im Mörser (oder in »Jamie's Flavour-Shaker«, wenn Sie einen haben) zu einem Brei zermahlen und in eine Schüssel geben. Den Parmesan, die Crème fraîche sowie den Zitronensaft und die dreifache Menge natives Olivenöl extra hinzufügen und gründlich verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Hähnchenfleisch vom Knochen lösen – Sie können dazu zwei Gabeln nehmen oder, wenn Sie wie ich ein harter Bursche sind, die Hände benutzen – und mit den Croûtons und dem Speck grob zerpfücken. Die Romana-Köpfe zerteilen, waschen und trockenschleudern. Die Blätter in mundgerechte Stücke zerpfücken, mit dem Hähnchenfleisch, den Croûtons und dem Speck in Ihr cremiges Dressing geben und darin wenden. Noch etwas Parmesan darüberhobeln und servieren.

Für 4–6 Personen

- 4 ganze Hähnchenkeulen**
aus artgerechter oder
Bio-Aufzucht, mit der Haut
- 1 Ciabatta-Brot (250 g),**
in daumengroße Stücke
zerpfückt
- 3 Zweige frischer Rosmarin,**
Blätter abgezupft und
grob gehackt
- Olivenöl**
- Meersalz und frisch**
gemahlener schwarzer
Pfeffer
- 12 dünne Scheiben Pancetta**
oder durchwachsender
Frühstücksspeck
- ¼ Knoblauchzehe, geschält**
- 4 Sardellenfilets in**
Öl, abgetropft
- 75 g Parmesan, frisch**
gerieben, plus Parmesan
zum Servieren
- 1 gehäufte EL**
Crème fraîche
- Saft von 1 Zitrone**
- natives Olivenöl extra**
- 2–3 kleine Köpfe**
Romanasalat, äußere
Blätter entfernt





Gegrillte Pfirsiche mit Rucola und Bresaola

In Italien werden Früchte häufig gegrillt. Was mir wirklich super geschmeckt hat, waren schlicht gegrillte Steinfrüchte, die mit Vanillezucker bestreut und mit Eiscreme serviert wurden. So was von lecker! Pfirsiche, Birnen, Pflaumen, Aprikosen und sogar Feigen sind alle zum Grillen geeignet und schmecken nicht nur als Dessert. Hier serviere ich gegrillte Pfirsiche mit Bresaola, einem gepökelten, luftgetrockneten Rinderschinken, der hauchdünn geschnitten wird. Sie bekommen ihn in italienischen Feinkostgeschäften. Er ist schön würzig und passt zu den Pfirsichen wie die berühmte Faust aufs Auge. Im Moment mein Spitzenreiter unter den Salaten. Umwerfend!

Den Holzkohlegrill anheizen oder eine Grillpfanne auf dem Herd heiß werden lassen. Die Pfirsiche halbieren und die Steine herauslösen – keine Panik, wenn die Früchte dabei auseinanderbrechen. Die Pfirsiche in einer Schüssel mit dem gehackten Rosmarin und 1 Schuss Olivenöl vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Wenn Sie mit dem Holzkohlegrill arbeiten, werfen Sie ruhig einige Kräuterzweige in die Glut, das verleiht den Pfirsichen ein wunderbar würziges Raucharoma. Die Früchte von jeder Seite einige Minuten grillen, bis sie ein schönes Grillmuster angenommen haben – aber nicht verbrennen lassen!

Den Essig in eine Schüssel gießen (oder in »Jamie's Flavour-Shaker«, wenn Sie einen haben) und die dreifache Menge natives Olivenöl extra zugeben. Joghurt oder Crème fraîche und je eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und gründlich verschlagen (oder schütteln).

Bresaola-Scheiben oder Parmaschinken auf vier Tellern anrichten – die Scheiben ruhig ein bisschen aufwerfen, damit es nicht so platt aussieht – und die Pfirsiche darauf anrichten. Die Estragonblätter und den Rucola im Dressing wenden und über die Früchte häufen. Mit Olivenöl beträufeln und mit dem zerkrümelten Ziegenkäse bestreuen – jetzt gibt es keinen Grund zur Zurückhaltung mehr.

Für 4 Personen

- 4 reife Pfirsiche**
- einige frische Rosmarinblätter, fein gehackt**
- Olivenöl**
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- einige robuste Kräuterzweige (z.B. Rosmarin oder Thymian; nach Belieben)**
- 1 EL Rotweinessig**
- natives Olivenöl extra**
- 1 TL Joghurt oder Crème fraîche**
- 16 hauchdünne Scheiben Bresaola oder Parmaschinken**
- einige Zweige frischer Estragon, Blätter abgezupft**
- 2 Handvoll Rucola, gewaschen und trockengeschleudert**
- 100 g Ziegenkäse, zerkrümelt**

So ziehe ich Sommer- salate

Boden

Salat kann an jedem Platz im Garten wachsen, der sonnig oder halbschattig ist, nicht nur im Gemüsegarten. Sorten mit krausen, außergewöhnlich geformten oder schön gefärbten Blättern sehen auch als Rabatten-einfassung oder zwischen andere Pflanzen gesetzt hübsch aus. Wenn Ihr Boden mager ist, reichern Sie ihn im Winter mit viel Kompost oder verrottetem Mist an, damit er wichtige Nährstoffe bekommt und die Feuchtigkeit besser halten kann.

Säen und pflanzen

Das Wichtigste zuerst: Wenn Sie Salat ziehen möchten, müssen Sie nur ein paar Samen kaufen, auf mildes Wetter warten, ein Stück Boden lockern, etwas Kompost einarbeiten, Ihre Samen ausstreuen, sie mit Erde bedecken und gründlich gießen. So einfach ist das, glauben Sie mir! Und wenn Sie die Ergebnisse sehen, wollen Sie immer mehr von dem Zeug ziehen!

Ich beginne ab März im Freien zu säen. Falls es noch kalt ist, schütze ich die Saat mit Tunneln oder Vlies. Wenn Sie alle zwei Wochen kleine Mengen schnell wachsender Sorten wie Rucola oder Pflücksalat säen, können Sie im Sommer und Herbst ununterbrochen zarte junge Blätter ernten. Langsamer wachsende oder frostempfindliche Sorten können im Haus gesät und später ausgepflanzt werden.

Ins Freiland säen

Vor dem Säen glätten Sie die Erde mit dem Rechen und zerkleinern dabei Erdklumpen, bis die Erde die Beschaffenheit von groben Semmelbröseln hat. Zum Säen sollte der Boden feucht sein, wenn er sehr nass ist, warten Sie ein paar Tage, bis er etwas abgetrocknet ist. Dann ziehen Sie mit einem Handspaten oder Finger in etwa 30cm großen Abständen 1-1,5cm tiefe Rillen und streuen Samen hinein. Bedecken Sie die Samen mit Erde und wäs-

sern Sie behutsam mit einem feinen Brauseaufsatz. Wenn die Pflanzen groß werden, müssen sie vielleicht ausgedünnt werden. Lassen Sie alle 15-20cm ein kräftiges Pflänzchen stehen. Werfen Sie die herausgezogenen Pflänzchen aber nicht weg, sondern in einen Salat! Oder Sie streuen die Samen dünn und flächig aus. Dann bekommen Sie einen soliden Block aus kleinen Pflanzen, bei denen Sie mit einer Schere immer wieder einzelne 3-6cm lange Blätter ernten können, und zwar oberhalb des untersten Blattkranzes – nach ein paar Wochen sind neue Blätter nachgewachsen.

Falls Sie Setzlinge gekauft oder gezogen haben, halten Sie diese im Haus oder Gewächshaus, bis sie kräftig genug aussehen und ihre Wurzeln unten aus den Töpfchen wachsen. Dann machen Sie für jede Pflanze ein Loch in die Erde, nehmen sie aus dem Topf heraus, setzen sie ein und drücken sie vorsichtig an. Pflanzen Sie mit einem Abstand von 15-20cm und gießen Sie gut. Falls Sie in Ihrem Garten ein Problem mit scharrenden Vögeln haben oder Katzen gerne Ihr Salatbeet umgraben, können Sie die Salatpflanzen mit einem Netz abdecken.

Draußen in Töpfe säen

Salat kann auch in Töpfen auf einer Terrasse, auf einem Balkon oder sogar auf einem sonnigen Fensterbrett wachsen – füllen Sie die Töpfe einfach mit guter Erde, streuen Sie dünn Samen hinein und bedecken Sie die Samen mit etwas Erde. Ganz einfach geht das auch in Tomaten-Pflanzsäcken – früher habe ich sie ständig benutzt und mit Erfolg. Oder Sie setzen kleine Pflänzchen in Töpfe um und ernten sie, wenn sie groß genug sind. Vergessen Sie aber nicht, sie zu gießen!

Meine Pflanztipps

- Wichtig ist reichlich Wasser. Die Erde sollte immer feucht gehalten werden, weil Salat in trockener Erde vorzeitig schießt, was bedeutet, dass er vorzeitig Samen ausbildet, was die Pflanze ruiniert.
- Am besten wässert man abends. Pfeffrige Sorten wie Rucola oder Basilikum darf man aber nicht zu viel gießen, weil sie sonst ihren kräftigen Geschmack verlieren.
- Erntereifer Salat, der zu lange im Boden bleibt, schießt. Wenn Sie alle zwei Wochen neu aussäen, sind Ihre Salatköpfe nicht alle gleichzeitig erntereif.



Es gibt Zutaten, ohne die ich den Kochlöffel längst an den Nagel gehängt hätte, um mich als Zimmermann zu verdingen. Tomaten gehören dazu. Sie sind so vielseitig und ihr Geschmack ist so wandlungsfähig – denken Sie nur an das frische, zitronige Aroma einer Grüne-Tomaten-Salsa oder den üppigen Geschmack vollreifer Tomaten mit Mozzarella und frischem Brot. Selbst berühmte Marken wie »Heinz« verdanken ihr Renommee der Tomate. Ihre Tomatensuppe schmeckt übrigens wirklich gut, ich bin damit aufgewachsen! Erst vor kurzem habe ich sie wieder probiert, und sie schmeckte mir noch genauso gut wie früher. Ob grün oder vollreif, roh oder geschmort, oder – ganz lecker – langsam, mit etwas Meer-salz und Oregano am Zweig gebraten, das Repertoire der Tomate ist unerschöpflich.

Auch im Garten sind Tomaten eine faszinierende Sache. Ich nenne sie immer »die Dinger«, denn auch wenn man sie wie ein Gemüse behandelt, ist die Tomate eine Frucht (genau: eine Beere). Bauen Sie mal welche an und Sie werden staunen, wie viele Formen, Farben und Aromen es gibt – kein Vergleich mit der Einheitsware im Supermarkt. Die Auswahl ist schier unglaublich, und zu sehen, wie sie wachsen, ist faszinierend. Auch das Marktangebot wird von Jahr zu Jahr interessanter. Schalten Sie beim nächsten Tomatenkauf mal nicht auf Autopilot und riskieren Sie einen genaueren Blick. Sie werden staunen, wie groß die Auswahl inzwischen ist.

Tomaten kamen im 16. Jahrhundert aus Südamerika nach Europa. Da sie ursprünglich gelb und klein wie Kirschen waren, nannte man sie in Frankreich und Italien »Goldäpfel« – »pomi d'oro« auf italienisch (heute »pomodori«). Kaum zu glauben, aber damals hielt man Tomaten für todkünftig, daher wurden sie nur als Zierpflanze verwendet. Erst eine Hungersnot trieb Bauern dazu, sie zu essen (wie groß muss der Hunger sein, um auf die Idee zu kommen, etwas Giftiges zu essen?). Und da niemand tot umfiel, merkte man endlich, wie gut diese Dinger schmecken. Plötzlich war ganz Europa verrückt nach Tomaten, die fortan für alles Mögliche herhalten mussten. Heute wissen wir natürlich um die Vorzüge der Tomate und dass sie alles andere als giftig ist. Sie enthält massenweise Vitamin A, C und E sowie Kalium und Kalzium – wichtig für gesunde Knochen und Zähne. Vor allem aber ist sie reich an Lycopin, einem wirksamen Antioxidans, das hilft, den Cholesterinspiegel zu senken, und Infarkten, Schlaganfällen und Krebs vorbeugen soll. Wenn wir also immer schön fleißig Tomaten essen, besonders Tomatensauce und Ketchup, weil der Körper das Lycopin bei gegarten Tomaten besser aufnehmen kann, ist das eine gesunde Sache.

Die Rezepte in diesem kleinen Kapitel geben offen gesagt das wieder, wozu ich gerade Lust hatte, wenn ein paar Tomaten reif waren. Probieren Sie sie einfach aus, auch die vielleicht etwas ambitionierte Tomatenconsommé, denn sie ist wirklich die Essenz der Tomate!



Tomaten



Tomatenconsommé

Ich hätte nie gedacht, dass ich mal mit so einem noblen Rezept kommen würde. Da es aber ganz leicht geht und so ungeheuer frisch und lecker schmeckt, kann ich es Ihnen ja wohl kaum vorenthalten. Der Grundgeschmack der Suppe basiert auf der guten alten Bloody Mary. Servieren Sie die Consommé als Vorspeise an einem heißen Sommertag – Sie werden sehen, sie macht putzmunter und bringt den Gaumen auf Trab!

PS. Sie benötigen für diese Suppe feines Mulltuch (oder ein sauberes Geschirrtuch) und einen Fleischerhaken – fragen Sie im Küchenfachgeschäft.

Zuerst die kleinen Basilikumblätter herausuchen und in den Kühlschrank legen. Dann die Tomaten, die restlichen Basilikumblätter und -stiele, Meerrettich, Knoblauch, Essig, Wodka, die Rote Bete sowie eine gute Prise Salz und Pfeffer in der Küchenmaschine pürieren (eventuell müssen Sie portionsweise vorgehen). Riecht super! Die Mischung kurz umrühren, probieren und mit Salz abschmecken. Da Meerrettich unterschiedlich scharf ausfällt, ist vielleicht eine Extradosis angebracht – ich sage immer, lieber ein bisschen zu viel als zu wenig. Zuletzt noch einmal pürieren.

Eine große Schüssel mit einer doppelten Lage Mulltuch oder einem Geschirrtuch auslegen und den Tomatenbrei hineingießen. Die Tuchenden zusammenführen und vorsichtig, aber fest verknoten, sodass Sie das Bündel am Knoten herausheben können. An einem Fleischerhaken aufhängen und den herabtropfenden Saft in einer Schüssel auffangen. Da das einige Stunden dauert, sollte es möglichst an einem kühlen Ort, zum Beispiel in einer Speisekammer, geschehen. Das Ergebnis ist eine wunderbar kristallklare, hellrote Essenz.

Einen Löffel der Essenz probieren und eventuell mit etwas Meersalz abschmecken – kein Pfeffer mehr, sonst schwimmen kleine schwarze Punkte in Ihrer makellosen Suppe. Rühren, schmecken, würzen, bis Sie denken, perfekt – nicht zimperlich sein, jetzt ist nicht der Zeitpunkt für Milde! Im Hintergrund sollten Sie eine dezente Säure schmecken, sie stammt vom Rotweinessig. Ruhig noch ein wenig dazugeben. Auch für einen Extraschuss Wodka ist jetzt der richtige Moment.

Das Abtropfen dauert 5–7 Stunden. (Wenn Ihnen das zu lang ist, drücken Sie den Brei in dem Tuch zunächst 1 Minute behutsam aus und lassen ihn dann noch rund 1 Stunde abtropfen. Je länger er aber auf natürliche Weise abtropft, desto klarer wird der Saft.) Wenn Sie 4–6 große Kellen Saft in der Schüssel haben, ist es geschafft. Den Rest im Beutel wegwerfen und die Suppe mit den Suppenschalen durchkühlen lassen.

Zum Servieren die Tomatenconsommé in die Schalen schöpfen, ein paar kleine Basilikumblätter hineinstreuen und einige Tropfen Olivenöl darüber träufeln. Der absolute Gipfel!

Für 6 Personen

1 großes Bund frisches Basilikum, Blätter abgezupft, Stiele beiseitegelegt

2 kg reife Tomaten

5 cm frische Meerrettichwurzel, geschält und grob gehackt, oder 2–3 TL geriebener Meerrettich aus dem Glas (aber kein Sahnemeerrettich!)

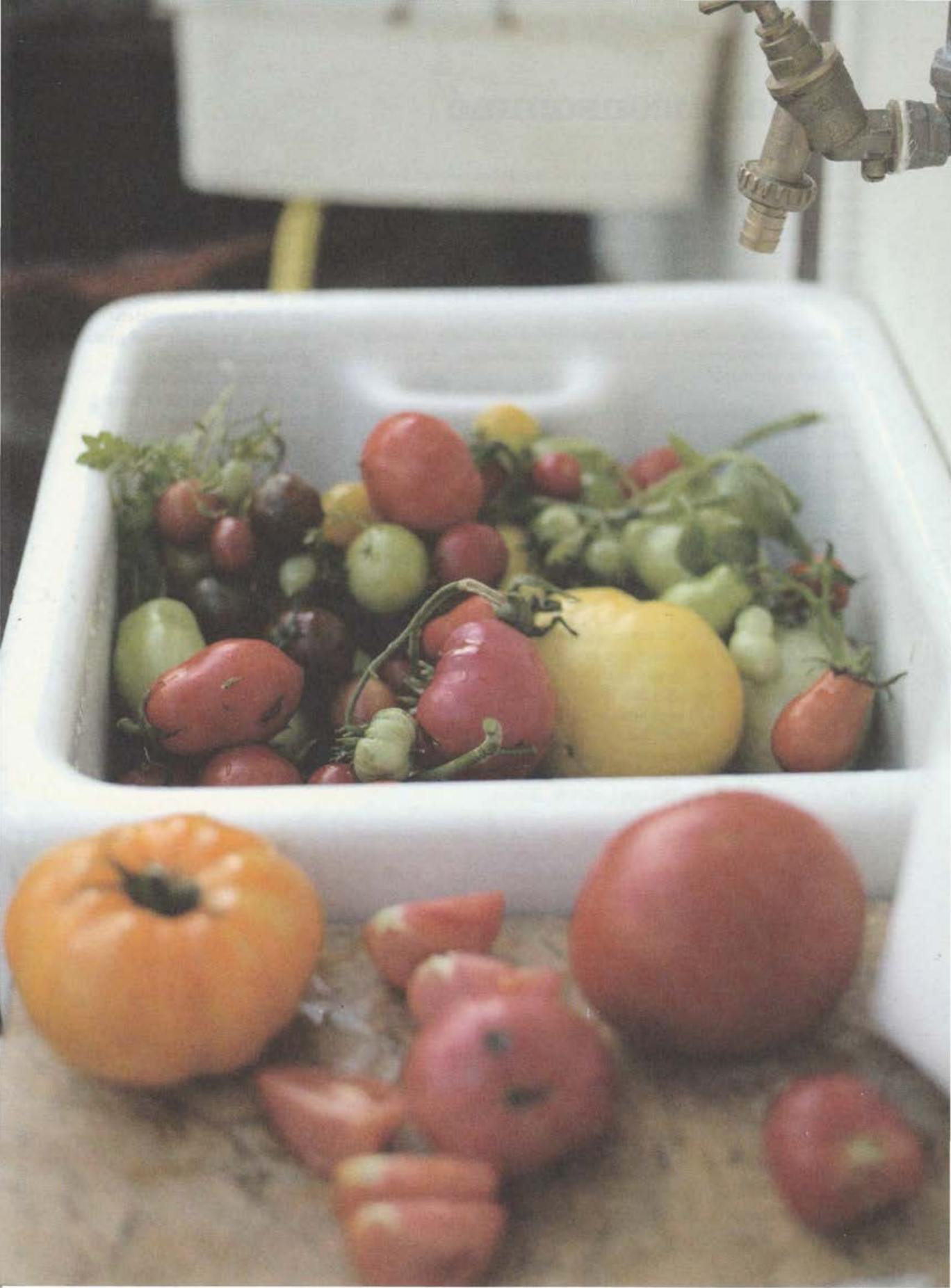
½ Knoblauchzehe, geschält

**1–2 EL guter Rotweinessig
einige Schuss Wodka**

**1 Scheibe Rote Bete
(für die Farbe)**

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

natives Olivenöl extra





Der Vorzeige-Tomatensalat

Dies ist ein großartiger Tomatensalat, aber um mit so etwas Schlichtem richtig Eindruck bei Ihren Gästen zu machen, sind zwei Dinge wichtig. Erstens sollten Sie versuchen, eine Mischung verschiedener aromatischer – und möglichst regionaler – Sorten in allen möglichen Formen, Farben und Größen zusammenzustellen, und zweitens dürfen Sie beim Salz nicht sparen, weil es den Geschmack erst richtig auf Touren bringt. Manche fürchten sich ein wenig vor zu viel Salz im Essen. Aber das meiste tropft sowieso ab, und zurück bleibt ein wunderbar tomatiges Aroma.

Wenn Sie blühenden Oregano bekommen können, greifen Sie zu, der Geschmack ist umwerfend. Zur Not können Sie auch getrockneten nehmen, auch wenn er im Vergleich zu dem fruchtigen, duftigen Aroma des blühenden Krauts fast ein bisschen an Sägemehl erinnert. Oregano wächst auch wunderbar im eigenen Garten.

Die Tomaten je nach Größe und Form halbieren, vierteln oder in ungleichmäßige Stücke schneiden. Das ist schon die halbe Miete für einen Tomatensalat, der wirklich sehens- und essenswert ist. Die Tomaten in einen Durchschlag geben und nicht zu knapp mit Meersalz bestreuen. Kurz durchschwenken, erneut salzen und noch drei- viermal schwenken. Das Salz dringt kaum in die Tomaten ein, vielmehr schwemmt es überschüssiges Wasser aus und konzentriert auf diese Weise das wunderbare Tomatenaroma. Den Durchschlag auf eine Schüssel setzen und die Tomaten etwa 15 Minuten ziehen lassen. Den abgetropften Saft weggießen.

Die Tomaten in eine große Schüssel füllen und mit dem Oregano bestreuen. Aus 1 Teil Essig und 3 Teilen Olivenöl sowie dem Knoblauch und dem Chili ein Dressing zubereiten. Die Tomaten mit so viel Dressing übergießen, dass sie gleichmäßig überzogen sind.

Dies ist ein Tomatensalat, der den Namen wirklich verdient und bereits solo absolut lecker schmeckt. Sie können ihn aber auch mit Mozzarella und ein paar knusprig gerösteten Scheiben Ciabatta servieren.

Für 4 Personen

**1 kg gemischte Tomaten
verschiedener Formen
und Farben**

Meersalz

**1 TL getrockneter Oregano
Rotwein- oder Balsamico-
Essig**

natives Olivenöl extra

**1 Knoblauchzehe, geschält
und durchgepresst**

**1 frische rote Chili-
schote, von den Samen
befreit und gehackt**





Sommerliche Tomatennudeln

Das Tolle an diesem Pastagericht ist, dass es so schnell geht, denn die Sauce muss nicht gekocht, sondern nur kurz erhitzt werden. Es ist im Handumdrehen zubereitet und schmeckt durch und durch nach Sommer. Ich nehme am liebsten Fusilli, aber mit Spaghetti, Linguine, Bucatini, Farfalle oder Penne liegen Sie auch nicht falsch, also entscheiden Sie selbst.

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Nudeln einrühren. Eine große Metall- oder Steingutschüssel auf den Topf setzen, die Butter, den Balsamico-Essig und die gehackten Kräuter hineingeben und erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Dann mit den Händen die Tomatenstücke hineindrücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schüssel vom Topf herunternehmen und die kochenden Nudeln kurz umrühren.

Die Tomaten mit sauberen Händen in der Schüssel richtig schön mit den anderen Zutaten zermantschen. Die Sauce probieren und eventuell mit weiterem Salz, Pfeffer oder Essig abschmecken.

Die Nudeln nach der Packungsanleitung garen und in einen Durchschlag abgießen. Etwas Kochwasser auffangen. Die Nudeln unter die Tomaten mengen und sorgfältig verrühren. Nun einen ordentlichen Schuss natives Olivenöl extra zugießen und, falls Ihnen die Mischung ein wenig zu trocken ist, noch etwas Kochwasser untermischen. Die zurückbehaltenen kleinen Kräuterblätter darüberstreuen und die Tomatennudeln mit Parmesan zum Reiben servieren. Auch mit ein paar Oliven kolossal gut.

Für 4 Personen

500 g getrocknete Fusilli
Meersalz und frisch
gemahlener schwarzer
Pfeffer

75 g Butter, gewürfelt
2 EL Balsamico-Essig

1 großes Bund gemischte
zarte Kräuter (z. B.
grünes und violettes
Basilikum, Majoran,
glatte Petersilie,
Thymian und Oregano),
Blätter abgezupft,
einige kleine Blätter
beiseitegelegt, der
Rest grob gehackt
600 g gemischte Kirsch-
tomaten, grob gehackt
natives Olivenöl extra
Parmesan zum Reiben

Tomaten-Koriander-Salsa mit gegrilltem Thunfisch

Wenn Sie erst ein Händchen für richtig guten Tomatensalat haben, wie den auf S. 232, wird Ihnen auch eine Tomaten-Salsa problemlos gelingen. Der einzige kleine Unterschied ist, dass es bei Salat eher auf Harmonie ankommt, während eine Salsa ruhig ein bisschen hervorstechen darf. Im Prinzip brauchen Sie erstklassige Tomaten, Salz, um sie zum Reden zu bringen, einen Schubs Essig, einen anständigen Schuss Zitronen- oder Limettensaft, ein oder mehrere aromatische Kräuter – und Chili, dezent im Hintergrund oder als Scharfmacher. Bei allen Zutaten können Sie die Menge etwas variieren. Diese Salsa macht ein einfaches Brathähnchen, ein Schweinesteak oder gegrillten Fisch zu einem echten Geschmackserlebnis. Eine verdammt leckere Sache und in Nullkommanichts fertig.

PS. Halten Sie sich bei dem Fisch an das, was gerade frisch ist. Thunfisch und Schwertfisch sind in vielen Gegenden der Welt überfisch. Das sollte man unbedingt berücksichtigen und unter Umständen auf Sorten ausweichen, die nicht zu den gefährdeten Arten zählen.

Zuerst machen Sie Ihren Holzkohlegrill startklar oder heizen eine Grillpfanne vor. Die Salsa geht ganz einfach – alles, was Sie tun müssen, ist hacken! Also holen Sie sich ein großes Brett und schneiden die Frühlingszwiebeln und die Hälfte des Chilis in feine Scheiben. Dann die Korianderblätter und die Minze darüberlegen und alles fein hacken. Jetzt sind die Tomaten an der Reihe, Sie schneiden sie erst in Stücke und hacken sie dann auf die gewünschte Größe – ich mag meine Salsa relativ fein. Indem Sie alles gemeinsam auf demselben Brett hacken, können sich die Aromen schön miteinander verbinden.

Die Salsa mit dem gesamten Saft vom Brett vorsichtig in eine Schüssel schaben und kräftig mit Salz, Pfeffer sowie dem Zitronen- und Limettensaft abschmecken. Denken Sie daran, dass Zitrusfrüchte rund um den Erdball in Größe, Saftigkeit und Säure variieren, also immer wieder abschmecken und eventuell korrigieren. Für mich muss eine Salsa ein bisschen Pep und Power haben, also eisern weiter würzen, rühren, probieren, bis Sie denken – ja, das isst es! Wenn Sie finden, eine kleine Extradosis Chili täte gut, hacken Sie noch ein bisschen auf dem Brett und dann hinein damit.

Die fertige Salsa beiseitestellen, während Sie sich an den Fisch machen. Die Filets rundherum mit Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf den Grill oder in die Pfanne legen und auf jeder Seite nach gewünschtem Gargrad grillen. Auf Tellern oder einer Platte anrichten, die Salsa rundherum und darüber verteilen und genießen.

Für 6 Personen

6 Frühlingszwiebeln, geputzt

1–2 frische rote Chilisoten, von den Samen befreit

1 Bund Koriandergrün, Blätter mit dem oberen Stielansatz abgeputzt

1 Bund frische Minze, Blätter abgeputzt

1 kg reife, aber feste Tomaten

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

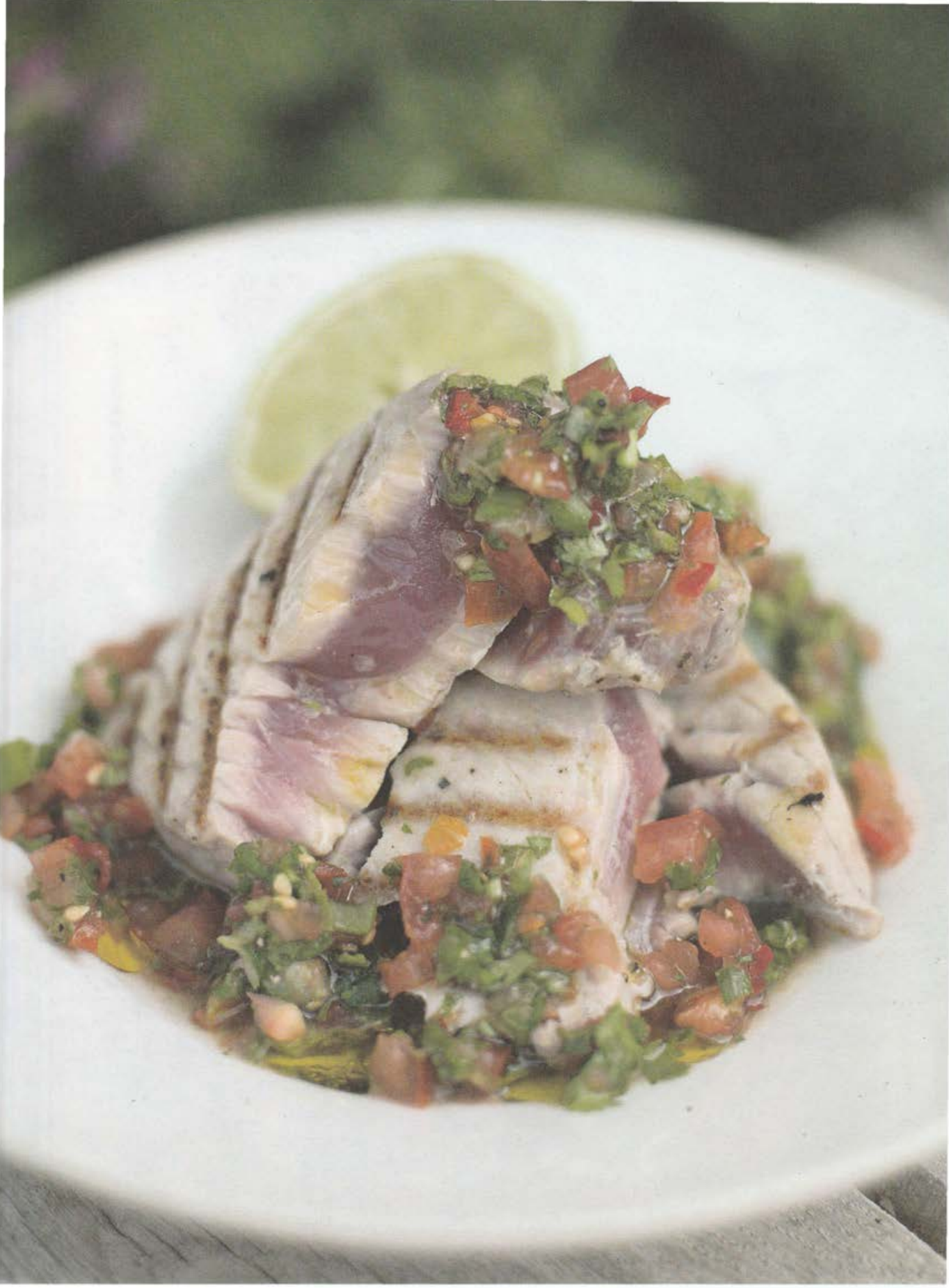
Saft von ½ Zitrone

Saft von 1 Limette

6 frische Fischfilets

(vorzugsweise aus dem Mittelmeer wie Thunfisch, Schwertfisch, Marlin oder einer aus der Schnapper-Familie)

Olivenöl







Süße Kirschtomaten und Würste aus dem Ofen

So viele Dinge liebe ich an diesem Gericht: Es wird alles zusammen in einem Bräter gegart; es kommen robuste Kräuter wie Thymian, Rosmarin und Lorbeer zum Einsatz, die wirklich gut mit Tomaten harmonieren; die halb gebratenen, halb geschmorten Tomaten verwandeln sich in eine dicke, würzige Sauce, die bei Weitem besser schmeckt als alles, was man mit Dosentomaten jemals hinbekäme; und die Würste werden gebacken, was ihnen viel besser bekommt als Braten oder Grillen. Kaufen Sie die beste grobe Schweinswurst, die Sie kriegen können.

PS. Reste können Sie am nächsten Tag hacken und als dicke, leckere Sauce mit Penne oder Rigatoni essen.

Den Ofen auf 190°C vorheizen. Jetzt benötigen Sie einen Bräter, in der die Tomaten dicht an dicht nebeneinander gerade so Platz haben. Die Tomaten, die Kräuterzweige, Oregano, Knoblauch und Würste hineingeben, großzügig mit nativem Olivenöl extra und Balsamico-Essig übergießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gründlich durchmischen. Dann den Pfanneninhalt so arrangieren, dass die Würste auf den Tomaten liegen, und ½ Stunde im Ofen backen. Die Pfanne ein wenig rütteln, die Würste umdrehen und weitere 15–30 Minuten backen, je nachdem wie dunkel Sie Ihre Würste mögen.

Bis die Würste gar sind, hat sich eine würzige, tomatige Sauce in der Pfanne gebildet. Ist sie Ihnen zu flüssig, die Würste herausnehmen und die Sauce auf dem Herd auf die gewünschte Konsistenz einkochen – ich mag meine Sauce am liebsten schön dick –, dann die Würste wieder hineinlegen. Noch einmal abschmecken und servieren, entweder mit gutem Brot, das Sie 10 Minuten im mäßig heißen Ofen aufbacken (ideal zum Auftunken der Sauce!) oder mit Kartoffelpüree, Reis oder Polenta. Dazu reichen Sie noch einen grünen Salat und ein gutes Glas Wein.

Für 6 Personen

2 kg reife Kirschtomaten, wenn möglich in verschiedenen Farben, je 2 Zweige frischer Thymian, Rosmarin und Lorbeer
1 EL getrockneter Oregano
3 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
12 würzige grobe Schweinswürste
natives Olivenöl extra
Balsamico-Essig
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



So ziehe ich Tomaten

Boden

Tomaten lieben Pflanzsäcke, denn sie enthalten genau das richtige Substrat und außerdem Nährstoffe. Sie sind total einfach zu benutzen, und bei warmem Wetter kann man direkt in sie hineinsäen. In einen Sack passen zwei oder drei Pflanzen, und mit ein paar Säcken kann man genug Tomaten für die ganze Familie ziehen.

Säen und pflanzen

Ich säe Tomaten am liebsten im Februar oder Anfang März in 5-7cm große Töpfe mit guter Aussaaterde, die ich an einen relativ warmen Platz im Haus (irgendwas zwischen 15 und 20°C) stelle, damit die Samen in die Gänge kommen. Ein guter Platz ist ein sonniges Fensterbrett oder ein Gewächshaus. Ich säe in jeden Topf etwa 1cm tief einen oder zwei Samen und gieße sie dann gut. Wenn die Pflanzen nach ein paar Wochen 6-9cm groß sind, macht es sich echt bezahlt, sie für ungefähr einen Monat einzeln in größere Töpfe umzupflanzen, bis sie kräftig genug sind, um im Spätfrühjahr in Pflanzsäcke im Gewächshaus oder ins Freie gesetzt zu werden. Denken Sie aber daran, dass Tomaten warme Sommer brauchen, um sich im Freien gut zu entwickeln. Kälte vertragen sie gar nicht. Wenn Ihnen die ganze Säerei zu viel ist, können Sie im Gartencenter Jungpflanzen kaufen. Das ist auch eine prima Möglichkeit, um verschiedene Sorten auszuprobieren.

Wenn die Pflanzen im Mai nach den letzten Frösten ins Freie gesetzt werden können, müssen Sie für sie einen warmen, sonnigen Platz im Garten finden. Sie können dort Pflanzsäcke hinstellen oder auch irgendwelche anderen großen Gefäße, solange sie mit guter, nährhafter Erde gefüllt sind. Pflanzen Sie in jeden Sack oder Kübel vorsichtig ein oder zwei Tomatenpflanzen. Nach ungefähr zehn bis zwölf Wochen haben Sie dann die ersten Tomaten. Die Pflanzen entwickeln mehrere Monate lang Früchte. Wie viel Sie letztendlich ernten, hängt von der Temperatur, der Sonnenmenge und der Widerstandsfähigkeit einer Pflanze ab.

Ernten und aufbewahren

Das beste Aroma haben Tomaten, die an der Pflanze ausreifen können, auch wenn vielleicht die Versuchung groß ist, sie früher zu pflücken! Für Supermärkte werden Tomaten manchmal künstlich gereift. In diesem Fall werden sie noch leicht grün geerntet und dann Ethylengas ausgesetzt, um den Reifeprozess zu beschleunigen. Bananen geben übrigens natürliches Ethylen ab. Deshalb können Sie grüne Tomaten, die abgefallen oder am Ende der Wachstumsperiode noch grün sind, neben Bananen legen, um sie zu reifen.

Tomaten haben nichts im Kühlschrank verloren. Wussten Sie, dass sie dort schneller verderben? Tomaten reifen weiter, solange sie bei einer Temperatur von mehr als 12,5°C aufbewahrt werden, und wenn Sie harte, unreife Tomaten in den Kühlschrank legen, bleiben sie hart und unreif. Am besten bewahrt man Tomaten an einem kühlen Platz ohne direkte Sonne auf. Bereits überreife Tomaten halten sich im Kühlschrank aber tatsächlich etwas länger.

Meine Pflanztipps

- Ich fülle manchmal einen großen Topf zur Hälfte mit Mist, verteile dann Pflanzsubstrat darauf und setze ein oder zwei Tomatenpflanzen hinein ... wenn ihre Wurzeln sich bis zum Mist vorgearbeitet haben, starten die Pflanzen durch.
- Tomaten wachsen gern im Freien, denken Sie aber daran, sie nicht jedes Jahr an den gleichen Platz zu setzen - das hilft, Krankheiten zu verhindern.
- Dieses Jahr habe ich einen Haufen Basilikum, Ringelblumen und Knoblauch zwischen meine Tomatenpflanzen gesetzt, um ihnen weiße Fliegen und andere Biester vom Leib zu halten. Durch ihren starken Geruch wirken sie wie Insektenschutzmittel. Ähnlich verwendet man manchmal auch Schnittlauch, Möhren, Rosen, Borretsch, Spargel und andere Pflanzen. Man bezeichnet das als Mischkultur. Basilikum und Knoblauch sollen außerdem das Aroma der Tomaten verbessern.
- Solange Ihre Tomaten gute Erde, Sonne, genug Wasser, etwas Dünger und eine Stütze (wie ein Bambusgerüst oder ein Spalier) bekommen, werden Sie mit wenig Mühe eine Menge Früchte ernten können.








Herbst

Chili- und Paprikaschoten / Federwild
Haarwild / Pilze / Baumobst
Eingelegtes und Eingemachtes





Chili- und Paprika- schoten

Ich bin völlig verrückt nach Chilischoten. Ich bekomme Entzugsserscheinungen und fühle mich elend und antriebslos, wenn ich mal eine Weile keine esse. Sobald ich an Chilis denke, kribbelt es auf meiner Zunge, da kann es noch so kalt sein. Schon während ich dies schreibe, läuft mir das Wasser im Munde zusammen ... Klingt seltsam? Ist es aber gar nicht, denn Chilischoten setzen im Körper Endorphine frei. Sie bringen das Blut in Wallung, treiben den Schweiß auf die Stirn und erzeugen ein Gefühl von Vitalität und Wohlbefinden. Zudem kurbeln Chilis den Stoffwechsel um 25 Prozent an, so werden Kalorien eher verbrannt als in Fett umgewandelt. Das Wichtigste aber: Sie schmecken teuflisch gut!

Ich dachte immer, Chilischoten sind Chilischoten, doch das stimmt genauso wenig, wie Wein gleich Wein ist. Die Auswahl der Sorten ist riesig, die Palette der Aromen reicht von blumigem Pfirsich bis zu fruchtigem Apfel. Ihre Schärfe kann frisch, sauber und flüchtig sein oder satt, feurig und lang anhaltend – oder aber mörderisch, geradezu ätzend. Mit Chilis lässt sich praktisch jedes Gericht frisieren oder aufpeppen. Wenn man die frischen Schoten mit anderen duftenden Zutaten wie Kaffirlimettenblättern oder frischem Ingwer zerreibt, hat man den intensivsten Aroma-Mix, den man sich vorstellen kann – und eine exotische Würzmischung, die super auf gegrilltem Fisch oder in einem Curry schmeckt.

Vielleicht ist scharfes Essen nicht so Ihr Fall, aber man muss die Chilischoten ja nicht gleich händeweise in den Kochtopf werfen, man kann sie

auch sehr maßvoll einsetzen. Für die Feuerprobe beim Essen gilt: Erst an der Schote lecken, dann ein kleines Stückchen probieren. Haben Sie zuviel erwischt, niemals den Brand mit Bier oder Alkohol löschen, das ist wie Öl ins Feuer gießen. Nehmen Sie stattdessen ein Glas Milch oder ein paar Löffel Joghurt, das hilft.

So merkwürdig es klingt, aber schon der kleinste Hauch Chili in Verbindung mit Schokolade ist wie eine Offenbarung. Oder Schaltiere und Gemüse mit gehacktem Chili und Minze in Zitronenöl geschwenkt – einfach umwerfend. Und alles, was krachend knusprig und salzig ist wie Chips, Fladenbrot oder die indischen Papadams, schreit geradezu nach einer höllisch scharfen Chili-Salsa.

Tipps zum Umgang mit Chilischoten

- Das Feuer einer Chilischote sitzt nicht so sehr in den Samen oder dem Fruchtfleisch, sondern in der weißen Membran, die die Samen umschließt. Sobald man sie durchschneidet, wird das Feuer entfacht. Sie sollten also mit den Samen immer auch dieses Häutchen entfernen.
- Wenn Sie mit sehr scharfen Schoten hantieren, sind Küchenhandschuhe eine gute Idee. Reiben Sie sich anschließend niemals (niemals!) die Augen und waschen Sie gleich im Anschluss Ihre Hände.

PS. Ach ja, Paprikaschoten sind auch sehr lecker! Botanisch gehören sie zur selben Familie wie Chilis. Auch sie gibt es in allen Farben, Formen und Größen, aber anders als Chilischoten sind sie handzahn.

Heißgeräucherter Lachs mit einer fantastischen Chili-Salsa

Räuchern ist eine aufregende Sache. Man unterscheidet zwei Verfahren, das »Kalträuchern«, bei dem das rohe Gargut wie Fisch, Fleisch oder Käse im kalten Rauch hängt, und das »Heißräuchern«, bei dem sich der Prozess unter Hitzeeinwirkung vollzieht. Das Ergebnis ist großartig. Alles, was Sie brauchen, ist eine alte Keksdose mit Deckel, einen Rost oder ein passendes Stück Maschendraht, das in die Dose passt, und reines Sägemehl (die Art, wie man sie in Haustierkäfigen verwendet). Die Hitzequelle wirkt wie ein Ofen – nicht nervös werden, auch wenn Ihnen das alles ein bisschen rustikal und archaisch vorkommt, es geht so einfach. Stellen Sie sich nur das Gesicht Ihrer Freunde vor, wenn Sie ihnen Ihr Selbstgeräuchertes unter die Nase halten!

PS. Nur zur Warnung: Seien Sie auf ein bisschen Rauchentwicklung gefasst, also öffnen Sie entweder die Fenster auf Durchzug oder verlegen Sie die Aktion nach draußen auf den Holzkohलगrill.

Stellen Sie Ihre leere Keksdose bereit und füllen Sie eine oder zwei Handvoll Sägemehl hinein. Dann den Rosmarinzweig und die Salzweige darauflegen und einen kleinen Rost oder ein Stück passend zurechtgeschnittenen Maschendraht einsetzen, sodass er etwa auf halber Höhe der Dose ruht. Den Deckel der Dose vorsichtig mit einem Schraubenzieher fünf- oder sechsmal durchstechen.

Lachsfilets sind in der Regel ungefähr gleich groß und dick, sodass sie auch gleich schnell garen. Die Filets salzen, mit Olivenöl einreiben und mit der Haut nach unten auf den Rost oder Draht legen. Die Dose mit dem Deckel verschließen und bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten auf den Herd (oder auf den Holzkohलगrill) stellen. Nach einigen Minuten steigt durch den Deckel leichter Rauch auf.

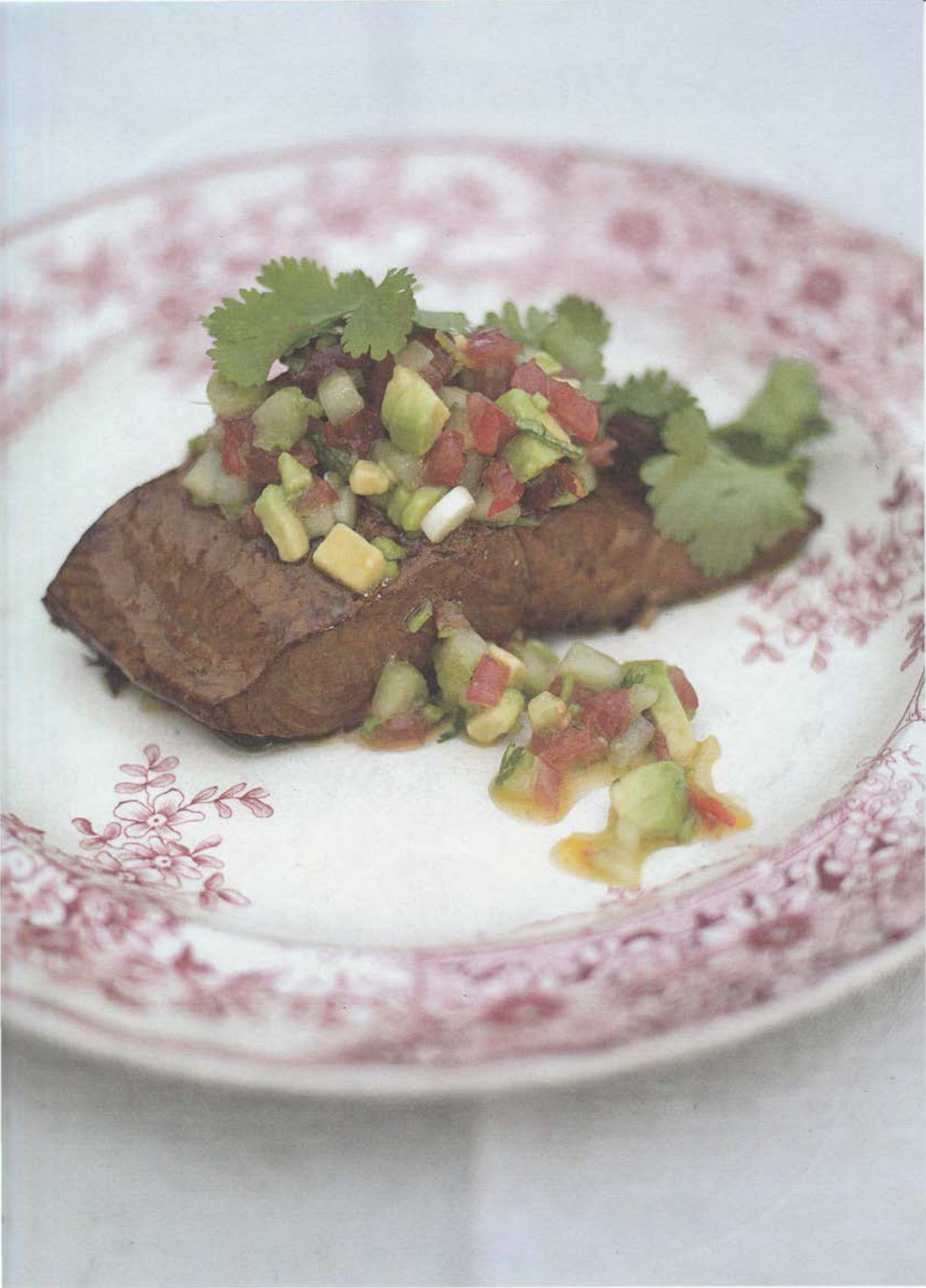
Während der Fisch im Rauch gart, sämtliche Zutaten für die Salsa vermengen – bei den Chilischoten können Sie so geizig oder beherzt zur Sache gehen, wie Sie möchten. Wenn der Fisch gar ist, den Herd ausschalten (oder die Dose vom Grill nehmen) und den Lachs 3 Minuten ruhen lassen, bevor Sie die Dose öffnen. So können der verbliebene Rauch und die Resthitze noch in das Fleisch eindringen. Die Lachsfilets herausheben und auf Tellern anrichten. Etwas Chili-Salsa darüberlöffeln und mit den Korianderblättern garnieren. Noch mit einige Tropfen nativem Olivenöl extra beträufeln und nach Belieben mit den Limettenhälften servieren. Die restliche Salsa in einer Schale dazu reichen. Perfekt mit neuen Kartoffeln und einem grünen Salat zum Mittagessen.

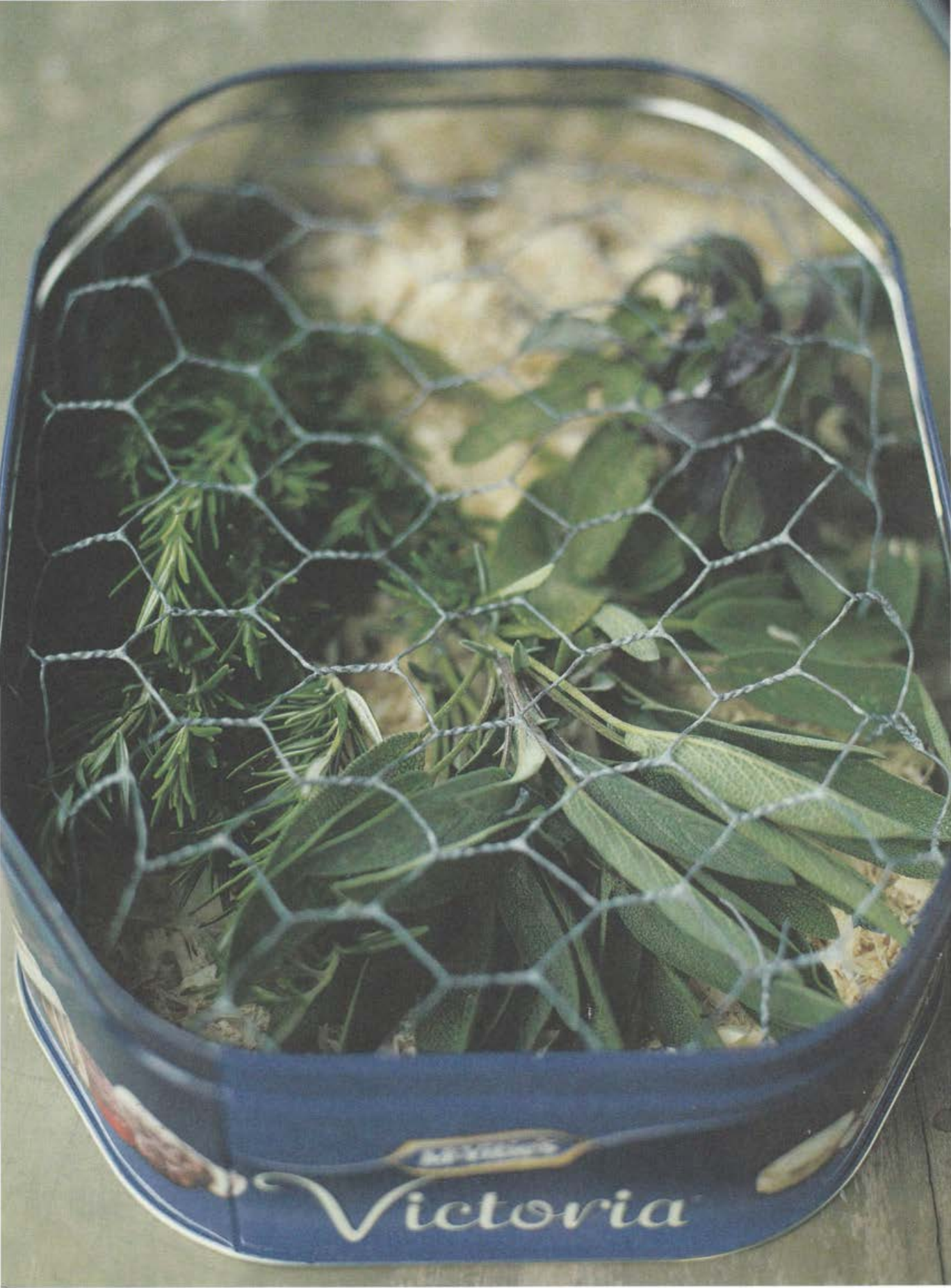
Für 2 Personen

- 1** Zweig frischer Rosmarin
- einige** Zweige frischer Salbei
- 2** Lachsfilets mit Haut (je 200 g), Wildlachs oder aus Bio-Aufzucht
- Meersalz**
- Olivenöl**
- 1** Limette, halbiert (nach Belieben)
- einige** ganze Korianderblätter

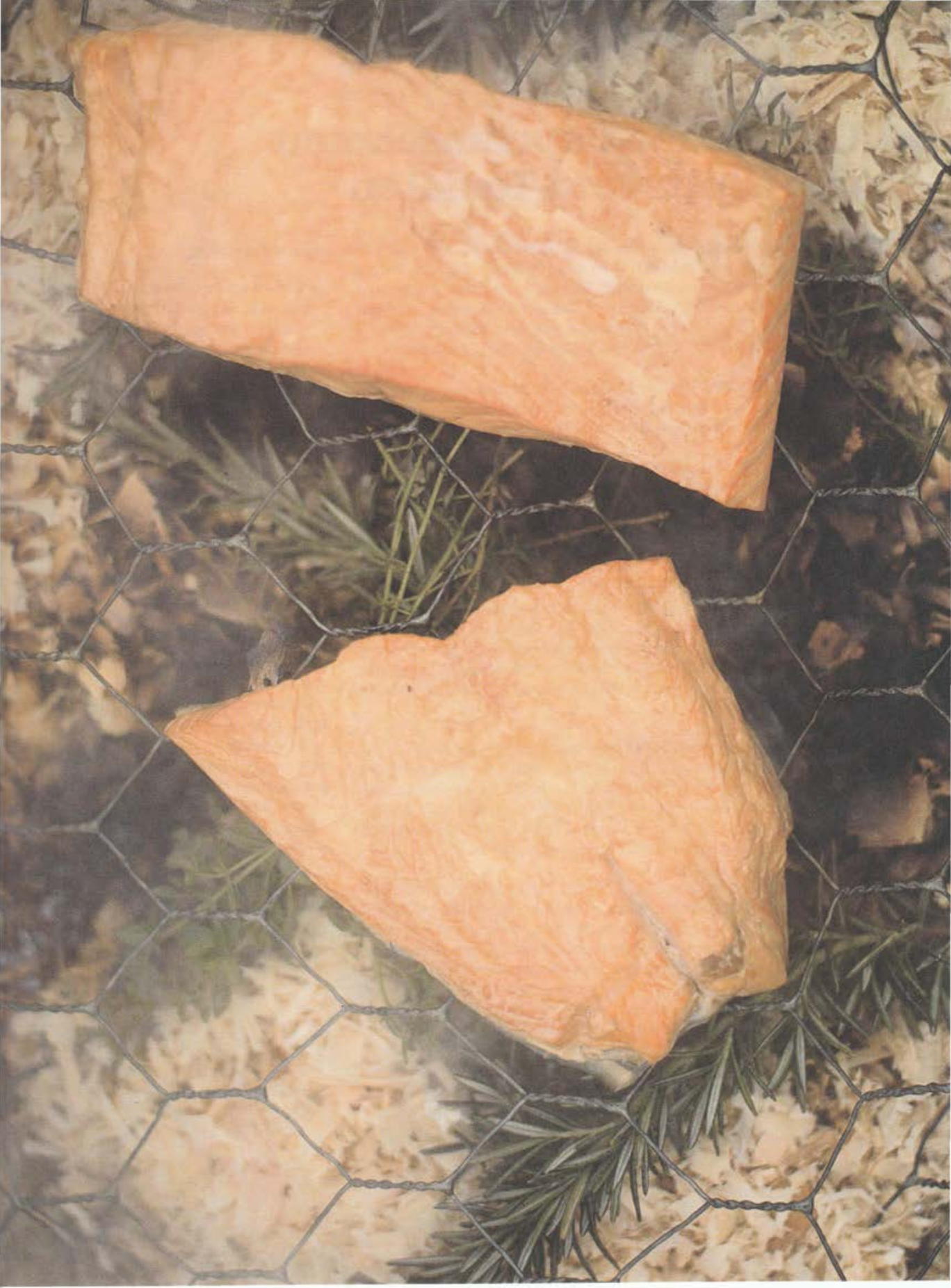
Für die Chili-Salsa

- 1–2** frische rote Chilischoten, von den Samen befreit und fein gehackt
- 2–3** mittelgroße, reife Tomaten, von den Samen befreit und gewürfelt
- ½** Salatgurke, geschält und fein gewürfelt
- Saft** von 1 Limette
- 2** Frühlingszwiebeln, geputzt und in dünne Scheiben geschnitten
- 1** kleine Handvoll frisches Koriandergrün, Blätter abgezupft und gehackt
- 1** Avocado, entsteint und geschält, Fruchtfleisch gewürfelt
- natives** Olivenöl extra





Victoria



Gebackene Paprikaschoten mit Chilis und Tomaten

Paprikas, Chilis und Tomaten fallen jeder für sich schon ins Gewicht – aber im Team sind sie unschlagbar. Halten Sie bei allen dreien nach verschiedenen Farben Ausschau, dann wird dieses Gericht auch ein Augenschmaus. Das Gemüse im Ofen zu backen ist kinderleicht. Wenn Sie weniger scharf auf Chilischooten sind als ich, dürfen Sie die Menge gern reduzieren.

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Paprikaschoten innen und außen salzen und mit der aufgeschnittenen Seite nach oben nebeneinander auf ein Backblech legen.

In einer Schüssel Knoblauch, Kirschtomaten, Chiliringe, Kapern, Oliven und Basilikumblätter vermengen. Mit je einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Den Essig und 4 Esslöffel natives Olivenöl extra zugeben und alles mit den Händen durchmischen.

In jede Paprikahälfte einige Löffel der Mischung füllen. Achten Sie darauf, dass die Zutaten der Füllung möglichst gerecht verteilt sind, und gießen Sie auch den Saft aus der Schüssel darüber. Jetzt können Sie die Paprikaschoten, so wie sie sind, in den Ofen schieben und als vegetarisches Gericht servieren oder, wie ich es gerne mache, zuvor noch 2 Scheiben Pancetta auf jede Hälfte legen.

Das Blech mit Alufolie zudecken und die Schoten im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen. In dem Dampf unter der Folie werden sie wunderbar weich. Dann die Folie abnehmen und die Schoten weitere 20–30 Minuten backen, bis die Paprika an den Rändern goldbraun und knusprig sind. Die Pancetta, wenn dabei, sollte auch knusprig sein.

Die Brotscheiben toasten, auf Teller legen und die Paprikaschoten darauf anrichten. Eine gute Idee ist, die Schoten mit einem scharfen Messer zu durchstechen, so kann der leckere Saft ablaufen und in das Brot einziehen. Jeden Teller mit 1 Kugel Mozzarella und etwas Rucola garnieren. Und wenn Sie wollen, können Sie mit der gehackten Chilischote noch einen draufsetzen. Zuletzt mit etwas Meersalz bestreuen und mit nativem Olivenöl extra beträufelt servieren.

PS. Diese Paprikaschoten schmecken auch hervorragend zu gebratenem Fisch oder mit Hühnerbrühe püriert als Suppe. Reste geben eine leckere Pastasauce ab.

Für 4 Personen

je 2 rote und gelbe Paprikaschoten, längs halbiert, von den Samen befreit, aber mit Stielen

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Knoblauchzehe, geschält und in feine Scheiben geschnitten

24 Kirschtomaten, halbiert
3 frische rote Chilischooten, von den Samen befreit, davon 2 in Ringe geschnitten und 1 fein gehackt

2 EL Kapern, gewässert und abgetropft

1 Handvoll schwarze Oliven, entsteint

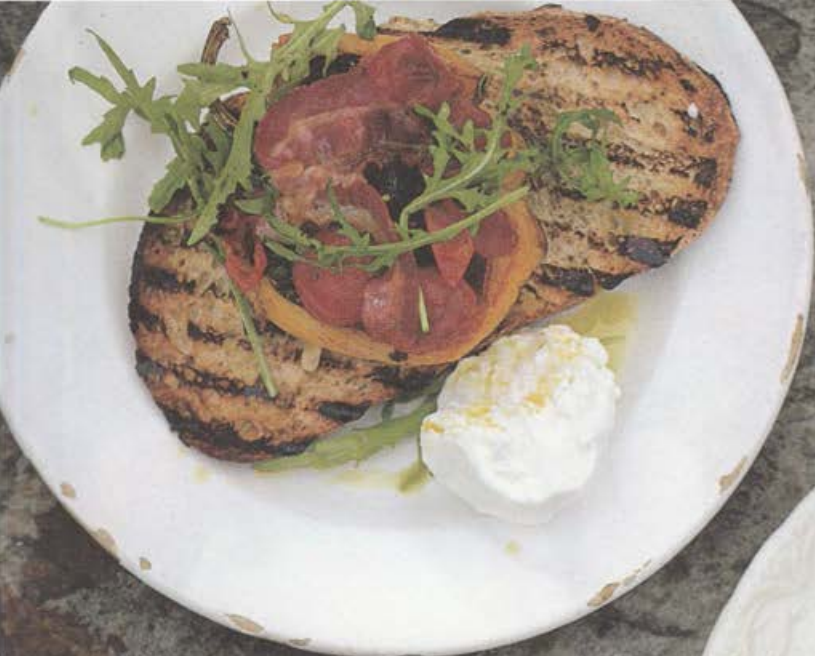
1 Bund frisches Basilikum, Blätter abgezupft
2 EL Rot- oder Weißweinessig

natives Olivenöl extra
8 Scheiben Pancetta oder Frühstücksspeck (nach Belieben)

4 Scheiben Sauerteigbrot
4 Kugeln Mozzarella, jede in Hälften zerpfückt

2 Handvoll Rucola, gewaschen und trocken-geschleudert











Scharfes Chili-Paprika-Gulasch

Ein Stück Schweinefleisch mit allerlei Schoten solange zu schmoren, bis es ganz zart ist und förmlich auf der Zunge zergeht, ist doch eine blendende Idee. Besonders dieses Rezept kann ich Ihnen wärmstens ans Herz legen, es sei denn, Sie leiden an einer rätselhaften Abneigung gegen Chili- und Paprikaschoten. Dieses Gulasch ist ein absoluter Klassiker und schmeckt am nächsten Tag fast noch besser. Und auch das Aufgebot an Chilis und Paprika kann sich sehen lassen, von geräuchertem Paprika über frische Chilis bis zu frischen oder gegrillten und eingelegten Paprikaschoten. Köstlich!

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Einen großen Schmortopf mit Deckel auf dem Herd erhitzen. Die Schweineschulter auf der Fettseite kreuzweise bis auf das Fleisch einschneiden und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Einen guten Schuss Olivenöl in den Topf gießen, das Fleisch mit dem Fett nach unten einlegen und etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis das Fett ausgebraten ist. Herausnehmen und beiseitelegen.

Zwiebeln, Chilis, Paprikapulver, Kümmel, Majoran oder Oregano und je eine gute Prise Salz und Pfeffer in das heiße Bratfett geben. Die Hitze reduzieren und die Zwiebeln 10 Minuten behutsam anschwitzen. Dann die frischen und eingelegten Paprikaschoten sowie die Tomaten hinzufügen, das Fleisch wieder in den Topf legen und zwei bis drei Finger hoch Wasser zugießen. Den Essig zugießen – er gibt eine reizvolle säuerliche Note – und alles zum Kochen bringen. Mit dem Deckel verschließen und 3 Stunden im Ofen schmoren.

Das Fleisch ist durch, wenn es wirklich butterweich ist und sich mühelos mit zwei Gabeln zerpfücken lässt. Ist es noch nicht soweit, schieben Sie es wieder in den Ofen und üben sich noch ein bisschen in Geduld.

Wenn das Fleisch gar ist, den Reis in kochendem Salzwasser 10 Minuten kochen, sodass er nur gerade bissfest ist. In ein Sieb abgießen, etwas Kochwasser auffangen und das Wasser zurück in den Topf füllen. Das Sieb auf den Topf setzen, mit einem Deckel zudecken und den Reis bei schwacher Hitze weitere 10 Minuten im Dampf garen – so wird er schön luftig und locker.

Schmand oder saure Sahne, Zitronenschale und Petersilie (bis auf einen Rest zum Garnieren) in einer kleinen Schüssel verrühren. Sobald das Fleisch fertig ist, den Topf aus dem Ofen nehmen und die Sauce abschmecken. Die fruchtige Süße der Paprikaschoten und das würzige Kümmelaroma sollten sich möglichst harmonisch verbinden. Das Fleisch in Stücke zerlegen und das Gulasch in einer großen Schüssel oder auf Einzeltellern servieren. Mit einem Klecks Schmand oder saure Sahne und der restlichen Petersilie garnieren. Den Reis separat dazu reichen. Und dann kräftig zulangen!

Für 4–6 Personen

2 kg Schweineschulter am Stück, ohne Schwarte und Knochen, aber mit dem Fett Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Olivenöl

2 rote Zwiebeln, geschält und in dünne Streifen geschnitten

2 frische rote Chilischoten, von den Samen befreit und fein gehackt

2 gut gehäufte EL mildes geräuchertes Paprikapulver, plus Paprikapulver zum Servieren

2 TL gemahlener Kümmel

1 kleines Bund frischer Majoran oder Oregano, Blätter abgezupft

5 Paprikaschoten (verschiedene Farben)

1 Glas (280 g) gegrillte eingelegte Paprikaschoten, abgetropft, gewürfelt

1 Dose (400 g) Eiertomaten

4 EL Rotweinessig

400 g Basmati- oder Langkornreis, gewaschen

1 Becher (150 g) Schmand oder saure Sahne

abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone

1 kleines Bund frische glatte Petersilie, gehackt

So ziehe ich Chilis und Paprika



Boden

In unseren Breiten wachsen Chili- und Paprikaschoten im Garten meistens nicht besonders gut, weil es einfach nicht warm genug ist (auch wenn es jedes Jahr wärmer zu werden scheint!). Aber ich habe sie schon sehr erfolgreich in Töpfen mit guter Erde im Haus oder in Pflanzsäcken an einem sonnigen Platz wie einer geschützten Terrasse oder vor einer Südwand gezogen. Sie müssen den letzten Frost abwarten, ehe Sie die Pflanzen nach draußen stellen, und sie wieder hereinnehmen, wenn es im Herbst kalt wird.

Säen und pflanzen

Chili- und Paprikaschoten zieht man nach genau der gleichen Methode. Sie können gekaufte oder selbstgetrocknete Samen verwenden. Selbstgetrocknete Samen haben den Vorteil, dass Sie die Sorten aussuchen können, deren Geschmack und – bei Chilischoten – Schärfe Sie am meisten mögen. Allerdings wird Ihre Erfolgsrate höchstwahrscheinlich niedriger sein als bei gekauften Samen.

Bei Spezialanbietern (siehe S. 395) gibt es buchstäblich Hunderte aufregender, ungewöhnlicher Sorten, und wenn Sie früh säen, haben die Pflanzen die lange Wachstumsperiode, die sie brauchen. Sie sollten zwischen Januar und März säen. Falls Sie Samen selbstgetrockneter Chili- oder Paprikaschoten verwenden, schüteln Sie die Schoten. Wenn sie wie eine Rumbassel klingen, sind Sie im Geschäft! Sie brechen die Schoten einfach auf und nehmen die Samen heraus. Füllen Sie 5–10 cm große Töpfe mit Pflanzsubstrat, drücken Sie mit dem Finger drei kleine etwa 5 mm tiefe Löcher in die Erde und legen Sie jeweils zwei Samen hinein, die Sie bedecken und vorsichtig wässern.

Wenn in jedem Loch beide Samen gekeimt sind, ziehen Sie die jeweils schwächere Pflanze heraus, sodass pro Topf drei kräftige Pflänzchen stehen bleiben. Sobald sie 8–12 cm groß

sind, werden sie zusammen in einen größeren Topf gesetzt (20 cm Durchmesser sollten für den Rest der Wachstumsperiode reichen). Falls die Pflanzen irgendwann schwächeln, gibt man ihnen ab und zu etwas Bio-Flüssigdünger. Tomatendünger bekommt ihnen auch.

Ernten und aufbewahren

Chili- und Paprikapflanzen entwickeln Früchte, bald nachdem die ersten Blüten verwelkt sind. Die meisten Früchte sind zuerst grün und verändern dann beim Reifen die Farbe. Sobald sie eine vernünftige Größe haben, kann man sie jederzeit ernten. Mit zunehmender Reife werden die Chilischoten schärfer, und sowohl Chili- als auch Paprikaschoten bekommen mehr Aroma.

Chilischoten können auf viele Weisen aufbewahrt und haltbar gemacht werden. Ich trockne sie meistens. Dazu brauchen Sie lediglich Baumwollzwirn und eine große Nähnadel. Ziehen Sie den Zwirn durch die grünen Stiele, und hängen Sie die Schoten in Ihrer Küche auf. Das sieht richtig hübsch und rustikal aus. Sie können Chilis auch zu Saucen, Chutneys (siehe S. 321) und Pasten verarbeiten oder für aromatisiertes Öl verwenden. Außerdem eignen sie sich wunderbar für Würzsalz.

Meine Pflanztipps

- Die Pflanzen dürfen nicht zu nass stehen und auch nicht überdüngt werden, weil Ihre Früchte sonst tatsächlich weniger Aroma entwickeln.
- Wenn Sie die Früchte grün ernten, bekommt die Pflanze oft neue Blüten und damit auch mehr Früchte.
- Sollte es in Ihrer Gegend randalierende Elefanten geben, können Sie große tropische Chilis um Ihren Gemüsegarten pflanzen, um sich die Elefanten vom Leib zu halten!





Federwild

Früher aß man alle Arten von Vögeln – praktisch alles, was durch die Luft schwirrte. Doch die Zeiten haben sich geändert, und inzwischen ist die Liste ziemlich zusammengeschrumpft. Geblieben sind Huhn, Pute und vielleicht mal eine Ente. Gegen sie ist überhaupt nichts einzuwenden, doch es gibt noch so viel anderes schmackhaftes Geflügel da draußen: Wildgänse und -enten, Rebhühner, Fasane, Moorhühner, Schnepfen und Tauben, alles Wildvögel, die sich auf natürliche Weise ernähren. Wenn Sie also mal Lust auf etwas Außergewöhnliches haben, das ganz natürlich und moralisch unbedenklich ist, sind Sie hier genau richtig. Ich kann Sie nur ermutigen!

Der natürliche Wildgeschmack der Vögel kann mehr oder weniger intensiv sein, je nachdem wie alt die Tiere sind, wie lange sie abhängen, ob mit oder ohne Innereien, wie sie zubereitet werden und mit welchen Aromen man sie kombiniert. Wildgeflügel mit hellem Fleisch, wie Reb- und Perlhühner, verträgt jede Art von Aroma, doch für den Anfang ist es das Beste, es schlicht zu braten wie ein Huhn. Ich nehme gern eine Ladung gegarter Knoblauchzehen, die ich mit gehackter Petersilie und Zitronenschale zerdrücke und unter die Haut praktiziere. Dann reibe ich den Vogel mit Butter ein und brate ihn im Ofen – sensationell.

Moorhühner und Waldschnepfen bekommen Sie auf Bestellung, wenn gerade Saison ist. Man kann so viele leckere Sachen daraus machen. Moorhühner werden ausgenommen gehandelt, während Waldschnepfen ihre Innereien meist noch haben. Schnepfen serviert man traditionell mit »umgedrehtem« Hals, sodass der lange Schnabel seitlich in der Karkasse steckt. Ich mag beide Vögel am liebsten rosa gebraten und dazu Kartoffeln und Gemüse, ein Kartoffelpüree oder Polenta. Auch Paté aus den Innereien der Waldschnepfe ist eine feine Sache – klingt verwegen, aber probieren Sie es mal, und Sie wollen nichts Anderes mehr auf Ihren Toast! Schwach werde ich auch bei einer Pastete aus Wildgeflügel, das mit bergeweise Wurzelgemüse butterweich geschmort wird.

Wenn Sie gute Wildtauben bekommen können (ich meine nicht die am Trafalgar Square in London!); sie schmecken hervorragend mit einer Marinade aus Balsamico-Essig, Knoblauch und Thymian eingerieben und dann gegrillt. Allein wenn ich daran denke, läuft mir das Wasser im Munde zusammen!

In diesem Kapitel finden Sie ein Taubenrezept, eins für Perlhuhn und einen richtig rustikalen Schmaus aus verschiedenen gebratenen Wildvögeln.

Knusprige Tauben im asiatischen Stil mit süßsaurem Dip

Ich bin absolut vernarrt in dieses Gericht. Obwohl es etwas barbarisch scheint, die Täubchen in die Fritteuse zu werfen, entpuppt es sich als sehr geradlinige und delikate Garmethode. Probieren Sie das auch mal mit Wachteln oder Stubenküken. Ich mag Taube am liebsten, wenn das Fleisch noch leicht rosa ist. Gart man die Vögel erheblich länger, werden die Knochen so mürbe und knusprig, dass man sie mitessen kann, aber das Fleisch ist lange nicht mehr so fein. Wenn Sie noch nie Taube gegessen haben, versuchen Sie sich an diesem Rezept!

Zuerst bereiten Sie eine Gewürzmischung zum Einreiben der Tauben zu. Dazu 1 große Prise Salz, 1 gehäuften Teelöffel Sichuan-Pfeffer und das Fünf-Gewürze-Pulver im Mörser (oder »Jamie's Flavour Shaker«) zerstoßen. Die Tauben innen und außen gründlich waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Sie dürfen ruhig noch ein bisschen feucht sein, dann haftet die Gewürzmischung besser. Die Vögel auf ein Brett legen und innen und außen mit der Würzmischung einreiben.

In einen großen Topf oder eine Fritteuse Pflanzenöl etwa 10–12 cm hoch füllen und auf 180°C erhitzen. Wenn Sie kein Küchenthermometer haben, können Sie zur Kontrolle das Kartoffelstückchen hineingeben. Wenn es aufschwimmt und zu zischen beginnt, ist das Öl heiß genug.

Während das Öl heiß wird, bereiten Sie einen leckeren Dip zu. Die abgeriebene Schale und den Saft der Orangen in einem kleinen Topf vermengen. Zuerst Austernsauce, Sesamöl, Honig und Ingwer und dann den Limettensaft einrühren und die Mischung 5 Minuten köcheln lassen. Nun probieren Sie – süß, sauer und salzig sollten sich in der Balance halten. Wenn Sie meinen, das eine oder andere könnte noch einen Schub vertragen, haben Sie jetzt die Gelegenheit weiteren Limettensaft, Honig oder Salz dazugeben. Der Lohn ist eine wirklich gute süßsaure Sauce. Die füllen Sie in eine Schale zum Dippen und stellen diese auf eine schöne Platte oder ein Brett (warmhalten ist nicht nötig).

Ist das Öl heiß genug, das Kartoffelstück entfernen und vorsichtig die Tauben hineinlegen. Nach 4–5 Minuten sollten die Vögel außen goldbraun, innen aber noch rosa, jedoch nicht blutig sein. Die Tauben herausheben, kurz abtropfen lassen und mit Küchenpapier abtupfen. Auf ein Tranchierbrett legen und mit einem Messer einmal längs und dann einmal quer halbieren, sodass Sie pro Taube 4 Stücke erhalten. Die Stücke auf der Platte oder dem Brett neben dem Dip anrichten und mit Chilistreifen, Frühlingszwiebeln und Koriandergrün bestreuen. Ein herrlich klebriges Vergnügen, im wahrsten Sinne des Wortes zum Fingerschlecken, vergessen Sie also nicht die Fingerschälchen mit warmem Wasser.

Für 4 Personen

- Meersalz und frisch gemahlener Sichuan-Pfeffer (oder schwarzer Pfeffer, wenn Sie keinen bekommen)**
- 2 gehäufte TL chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver (Asia-Laden)**
- 4 Ringeltauben, küchenfertig vorbereitet**
- Pflanzenöl**
- 1 kleines geschältes Kartoffelstückchen (nach Belieben)**
- 2 frische Chilischoten, möglichst verschiedene Farben, von den Samen befreit und in Streifen geschnitten**
- 4 Frühlingszwiebeln, geputzt und in Scheiben geschnitten**
- 1 kleines Bund Koriandergrün, Blätter abgezupft**

Für den Dip

- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange**
- Saft von 2 Orangen**
- 8 EL Austernsauce (Asia-Laden)**
- 2 TL Sesamöl**
- 1 TL flüssiger Honig**
- 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer, geschält und gerieben**
- Saft von 1 Limette**





In der Pfanne gebratenes Rebhuhn mit Perlgraupen, Erbsen und Salat

Was für ein wunderbar schlichtes, schmackhaftes Essen. Rebhuhn ist sehr mild im Geschmack, also ideal als Einstieg in die Wildgeflügelküche. Gerstengraupen sind eine alte englische Leidenschaft und etwas in die Jahre gekommen, schmecken aber gut in Eintöpfen. Erbsen und Salat sind ein französisches Duo, und ein überzeugendes dazu. Und mir gefällt das Braten in der Pfanne. Es geht nicht nur schnell, sondern macht auch Spaß.

Die Perlgraupen in kochendem Salzwasser etwa 30–40 Minuten garen, bis sie weich sind, aber noch etwas Biss haben. Abgießen und die restliche Feuchtigkeit verdampfen lassen. Nun einen Schuss Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin mit einer Prise Salz bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten anschwitzen, ohne zu stark zu bräunen. Graupen und Erbsen zugeben, mit der Brühe bedecken und zum Kochen bringen. Das Ganze 10 Minuten köcheln lassen und ab und zu umrühren.

Auf einem Brett Mehl und Butter mit einer Gabel zu einer Paste zerdrücken. Man nennt sie in der Küchensprache *beurre manié*, eine tolle Sache zum Andicken von Suppen und Saucen, ohne dass man das Mehl direkt einrühren muss, was oft zu Klumpen führt. Die Hälfte der Paste unter die Erbsen und Graupen rühren und weitergaren, bis die Flüssigkeit eindickt. Ist sie nach 5 Minuten noch immer nicht dick genug, geben Sie noch etwas *beurre manié* hinein. Die Brühe sollte sämig sein und glänzen. Weitere 10 Minuten köcheln, während Sie die Rebhühner zubereiten. Eventuell noch etwas Brühe zugießen, falls das Ganze zu trocken wird.

In einer weiteren Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Rebhuhnkeulen mit Salz und Pfeffer würzen, in die Pfanne legen (sie brauchen etwas länger als die Brüste, darum sind sie zuerst dran) und von beiden Seiten anbraten. Nach einigen Minuten, wenn sie leicht gebräunt sind, den Speck zugeben und leicht in der Pfanne bewegen, damit er nicht ansetzt. Inzwischen die Brüste rundherum mit dem Thymian bestreuen, kräftig salzen und pfeffern und die Gewürze gut andrücken. Den leicht angebräunten Speck mit den Keulen an den Pfannenrand schieben, die Brüste mit der Haut nach unten in die Pfanne legen und 4 Minuten braten. Umdrehen und von der anderen Seite 1 Minute weitergaren, so bleibt das Fleisch innen rosa und saftig. Wenn Sie es durch mögen, braten Sie es etwas länger.

Wenn die Brüste fertig sind, Graupen und Erbsen noch mal abschmecken und eventuell nachwürzen. Dann die Salat- und Rucolablätter unterrühren – sie brauchen nur 1 Minute. Graupen und Erbsen in eine Schüssel füllen, die Rebhuhnstücke darauflegen und mit dem Speck bestreuen. Zuletzt mit dem Bratensaft aus der Pfanne übergießen – schmeckt wie bei Müttern.

Für 2 Personen

100 g Perlgraupen

Olivenöl

1 rote Zwiebel, geschält und fein gehackt

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

200 g tiefgefrorene Erbsen, aufgetaut

500 ml gute Hühner- oder Gemüsebrühe

1 gehäufter EL Mehl

25 g Butter

2 Rebhühner, gewaschen und trockengetupft, in Keulen und Brüste geteilt

100 g geräucherter Frühstücksspeck oder Pancetta am Stück, in Streifen geschnitten
einige Zweige frischer Thymian, Blätter abgezupft und gehackt

1 Handvoll Romanasalatblätter, gewaschen und trockengeschleudert

1 Handvoll Rucola, gewaschen und trockengeschleudert





Gebratenes Wildgeflügel mit richtiger Polenta

Dieser Leckerbissen mit italienischem Einschlag ist die Luxusversion des klassischen Sonntagsbratens. Nehmen Sie dafür, was immer an Wildgeflügel angeboten wird, oder mischen Sie Wildvögel mit Hähnchen. Auf Bestellung kann Ihr Schlachter in der Saison fast alles auftreiben und küchenfertig für Sie vorbereiten.

Den Ofen auf höchster Stufe vorheizen. Von Fasan und Perlhuhn oder Hähnchen wird jetzt das Rückgrat entfernt, damit man sie aufklappen und flachdrücken kann (wir Briten nennen das *spatchcocking*, in der Küchensprache sagt man *en crapaudine*). Sicher erledigt das auch Ihr Schlachter gern für Sie, wenn nicht, tun Sie Folgendes: Den Vogel mit der Brust auf das Brett legen und mit einer Geflügelschere das Rückgrat zu beiden Seiten herausschneiden (da ist ohnehin kaum Fleisch dran). Nun können Sie das Geflügel wie ein Buch aufklappen und flachdrücken. In die Bauchhöhle der anderen Vögel stecken Sie ein paar Würzzutaten – je 1 Zweig Rosmarin und Thymian und etwas Orangen- oder Zitronenschale.

Zwiebel, Sellerie und Möhren in einen großen (oder zwei kleine) Bräter legen. Die Würste und das Geflügel darauf platzieren und die Lorbeerblätter sowie den restlichen Thymian und Rosmarin darüber verteilen. Etwas Olivenöl darüberträufeln, die Vögel damit einreiben und kräftig würzen. In den vorgeheizten Ofen schieben, die Temperatur sofort auf 180°C reduzieren und das Geflügel 1½ Stunden braten, bis es durchgegart, aber noch saftig ist. Zwischendurch ab und zu wenden.

Nach ¼ Stunde in einem beschichteten Topf 2 Liter Salzwasser zum Kochen bringen und die Polenta einstreuen. Die Hitze sofort ganz klein stellen, den Topf nicht ganz mit einem Deckel verschließen (sonst werden Sie mit Polenta bombardiert!) und 50 Minuten behutsam quellen lassen. So oft es geht, umrühren. Wird der Grieß zu dick, gießen Sie noch etwas Wasser zu.

Geflügel und Würste aus dem Bräter heben und warm stellen. Den Bratensatz mit dem Wein ablöschen und auf dem Herd rasch zu einer dicken Sauce einkochen. Jetzt braucht die Polenta Ihre volle Aufmerksamkeit. Etwa ¼ der Butter und den gesamten Parmesan zugeben, glattrühren und abschmecken. Sie dürfte nun perfekt sein! Die gesamte Polenta gleichmäßig auf einem großen Brett oder einer Platte verstreichen.

Die Sauce mit der restlichen Butter aufschlagen und durch ein Sieb in einen Topf passieren. Auch die festen Bestandteile im Sieb gut ausdrücken. Die größeren Vögel in Unterschenkel, Oberschenkel und Brüste zerteilen und mit dem restlichen Geflügel und den aufgeschnittenen Würsten auf der Polenta auftürmen. Alles mit der Sauce übergießen, mit nativem Olivenöl extra beträufeln und ganz schnell in die Mitte des Tisches stellen – ein Gaumenschmaus der Extraklasse!

Für 8 Personen

- 1 Fasan, gewaschen und trockengetupft
- 1 Perlhuhn oder 1 Hähnchen von 1,2 kg, *en crapaudine*, gewaschen und trockengetupft
- 1 Rebhuhn, gewaschen und trockengetupft
- 2 Ringeltauben, gewaschen und trockengetupft
- 4 Wachteln, gewaschen und trockengetupft
- 1 kleines Bund frischer Rosmarin
- 1 kleines Bund frischer Thymian
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone oder Orange
- 1 rote Zwiebel, geschält und grob gewürfelt
- 4 Stangen Staudensellerie, geputzt und grob gewürfelt
- 4 Möhren, geschält und grob gewürfelt
- 4 italienische Salsicce oder andere grobe Bratwürste
- einige Zweige frischer Lorbeer, Blätter abgezupft
- Olivensöl
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 500 g Polenta
- ½ l Rotwein (z. B. Chianti)
- 100 g Butter
- 2 Handvoll frisch geriebener Parmesan
- natives Olivenöl extra





Was ich über die Jagd gelernt habe

Mein alter Herr hat schon immer Fasane und Tauben und auch andere Jagdbeute aus der Region gekauft, um sie in seinem Pub zu servieren. Also bin ich mit der Sache ganz gut vertraut. Seit ich aber viel Zeit in London verbringe, habe ich den Eindruck, dass sehr viele Missverständnisse und Halbwahrheiten über das Jagen und Schießen kursieren. Hier sind meine Beobachtungen als Sohn eines Gastwirts auf dem Lande.

Es gibt immer wieder böses Blut zwischen denen, die in irgendeiner Weise mit dem Töten von Tieren zu tun haben, und den Vegetariern und Tierschützern. Klar essen Millionen von Menschen Fleisch – wir stehen am Ende der Nahrungskette, da wäre es realitätsfern, anzunehmen, wir würden es nicht tun. Nichtsdestoweniger habe ich größten Respekt vor Vegetariern – und auch vor Veganern, die nicht einmal Kleidung oder andere Produkte tierischer Herkunft akzeptieren. Es imponiert mir, wenn jemand konsequent auf Fleisch verzichtet, aber ich selbst könnte es nicht.

Mein zweiter Punkt knüpft an den ersten an. Eine offizielle Jagd, bei der Hunderte von Wildvögeln vor die Flinten der Jäger gelockt werden, gilt als Sport. Und das bringt ihre Gegner erst so richtig auf die Palme, denn wie, so

fragen sie sich, kann man einen Tag genießen, dessen Ziel es ist, Tiere zu töten. Obwohl ich das nachempfinden kann, halte ich die traditionelle britische Jagd für eine offene und ehrliche Sache. Solange die Jäger verantwortungsbewusst handeln und ihre Beute an Händler verkaufen, um sie Restaurants und Privatkunden anzubieten, und solange die gewachsenen Bräuche und Regeln geachtet werden und die Zahl der getöteten Vögel das vertretbare Maß nicht überschreitet, ist die britische Jagd mindestens so respektabel wie jede andere Form der Tötung von Tieren. Der Tod eines Tieres ist nie angenehm, aber aus ethischer Sicht ist für mich die Jagd hundertmal besser als das Halten von Geflügel in Legebatterien, bei dem viele wegschauen. Die Jagd ist wie sie ist, jeder kann sich davon überzeugen.

Viele halten die Jagd für einen Zeitvertreib reicher Leute und hegen darum eine große Abneigung dagegen. Federwild galt im Mittelalter als Delikatesse und gehörte dem König. Das Jagdrecht erhielten nur königstreue Adelige und der Klerus als Belohnung oder Bestechung, vermutlich stammt daher das Reiche-Leute-Image. Ich glaube ja, da schwelt im Grunde immer noch das alte britische Klassenthema, dabei sieht die Wirklichkeit heute ganz anders aus. Ich war schon bei einigen Jagden dabei, und jedes Mal waren Menschen aus allen sozialen Schichten vertreten – Klempner, Tischler, Leute vom Bau. Sogar Rentner und Kinder waren mit von der Partie, die als Treiber an die Bäume klopfen, um die Vögel aufzuscheuchen.



Die Rentner bekommen dafür ein paar Vögel umsonst, eine 20-Pfund-Note in die Hosentasche gesteckt und später im Pub noch ein kühles Pint.

In England unterhält der nationale Verband der Treiber (National Organization for Beaters) eine wirklich gute Website, auf der Sie viele weitere interessante Informationen rund um die Jagd bei uns auf der Insel finden. Klicken Sie auf www.nobs.org.uk (ist keine Schmuddelseite – ganz ehrlich!).

Meine Tipps zum Umgang mit Federwild

Worauf man beim Kauf achten sollte

- Ob ein Vogel ein Genuss wird oder nicht, hängt auch von seinem Alter ab. Ist er jünger als ein Jahr, ist sein Fleisch exzellent, bei älteren Tieren beginnt es zäh und trocken zu werden, ganz besonders bei Moorhühnern.
- Der Vogel sollte auf jeden Fall frisch aussehen und, wenn er bereits gerupft ist, eine trockene (nicht feuchte!) Haut haben. Trägt er seine Federn noch, achten Sie darauf, dass die Augen klar und prall, nicht eingesunken und trübe sind. Die Federn sollten leicht schimmern, nicht matt und leblos wirken. Hat der Vogel einen strengen Geruch, ist er nicht verdorben, wie manch

einer denkt, sondern nur lange abgehängen. Manche schätzen besonders diesen kräftigen Wildgeschmack. Je nachdem, was Sie vorziehen, finden Sie im Handel relativ frische wie auch gut abgehangene Vögel.

Federwild abhängen lassen

Fasane und Waldschnepfen sollten fünf bis sieben Tage abhängen, Sumpfschnepfen bis zu fünf Tage, Moor- und Rebhühner drei bis vier Tage. Bei Wildente genügt ein Tag, und Wachteln müssen gar nicht abhängen.

Federwild rupfen und absengen

Federwild zu rupfen ist ganz einfach: Sie nehmen den Vogel mit der Brust nach oben in eine Hand, sodass der Kopf von Ihnen wegzeigt. Jetzt greifen Sie am Hals beginnend einige Federn und ziehen sie ruckartig gegen die Wuchsrichtung (also zum Kopf) heraus. Greifen Sie nicht zu viele Federn auf einmal und halten Sie die Haut beim Rupfen straff. Auf diese Weise arbeiten Sie sich über die gesamte Brust und rupfen auch die Beinfedern aus. Die Schwanz- und Flügel Federn sitzen relativ fest und müssen einzeln herausgezogen werden. Zuletzt sengen Sie noch die verbliebenen Flaumfedern ab. Dazu halten Sie das gerupfte Geflügel einfach über eine offene Flamme.

Federwild aufbewahren

Federwild lässt sich einfrieren, sollte allerdings zuvor komplett ausgenommen und küchenfertig vorbereitet sein – außer Moorhuhn, das können Sie mit den Innereien einfrieren.



Haarwild ist für jeden Koch eine reizvolle Sache. Unter »Wild« versteht man alle wild lebenden, essbaren Tiere, die dem Jagdrecht unterliegen, und die sind von Land zu Land verschieden. In Großbritannien zählen Hirsch, Reh, Wildkaninchen und Hase zum Haarwild, früher gehörten auch Eichhörnchen und Dachs dazu. Ich habe auch Wildschweine immer dazugezählt, dabei gelten sie bei uns gar nicht als Wild. Es gibt nämlich kaum noch welche in diesem Land, abgesehen von ein paar versprengten Ausreißern.

Das Wild anderer Länder erzeugt bei uns manchmal Stirnrunzeln, für die Einheimischen ist es dagegen völlig normal. (Um eines gleich klarzustellen, es geht hier ausschließlich um Arten, deren Bestände nicht gefährdet sind.) In Peru isst man beispielsweise Meerschweinchen, in Australien Kängurus und Opossums, in Südafrika Kudus (eine Antilopenart) und Büffel, in Kanada Elche und Bären, und in Teilen Asiens kommen sogar diverse

Affen- und Hundearten auf den Tisch – keine Angst, Details erspare ich Ihnen! Extreme Armut, Hunger und die nackte Angst ums Überleben trieben die Menschen ursprünglich dazu, das Fleisch dieser Tiere zu essen. Und es dauerte nicht lange, bis sie erkannten, wie schmackhaft und wertvoll als Nahrungsquelle es ist. So wurde es schließlich zum festen Bestandteil der Ernährung. Und das ist bis heute so geblieben, auch in Großbritannien, wo Wild in der Gastronomie im Vergleich zu Zuchtvieh allerdings nur eine geringe Rolle spielt. Ich koche in diesem Kapitel natürlich kein Opossum oder Känguru, schon weil es sie bei uns nicht gibt. Was ich aber im Programm habe, sind Hirsch, Kaninchen und Hase.

Kurz und knapp: Fleisch ist Fleisch, und es ist zum Essen da. Den Beweis liefert unsere eigene Geschichte. Noch unsere Ur-Ur-Urgroßeltern haben sich ziemlich regelmäßig den Bauch mit Eichhörnchen oder Dachs vollgeschlagen (was uns heute eher befremdet). Klar, man

kann sich auch an Ratte versuchen, aber das würde ich nie tun – allein die Vorstellung, was sie fressen und wo sie leben ... Eichhörnchen finde ich dagegen gar nicht so abwegig, denn sie leben in einer sauberen Umgebung und ernähren sich von Nüssen und Kräutern. Erst vor ein paar Monaten habe ich in dem berühmten Londoner Restaurant »St. John« gegrilltes Eichhörnchen gegessen, und es war absolut unwerfend! Das Fleisch war butterweich, es liegt geschmacklich irgendwo zwischen Huhn und Kaninchen – ein Hochgenuss.

Kaninchen ist eine verdammt feine Sache, ich mache gern ab und zu mal eines zu Hause. Es ist schön mager, fast wie Hähnchen, und ein exzellenter Geschmacksträger, ob man es klassisch englisch zubereitet oder mit exotischen Aromen kombiniert. Doch meine Vorliebe für Kaninchen teilen nicht viele. Bei der Fleischauswahl hat sich unser Horizont nämlich mit der Zeit spürbar verengt, und die Tatsache, dass es Tausende Kaninchenrezepte gibt, die heute fast niemand mehr kennt, ist ehrlich eine Schande. Es ist kaum sechzig Jahre her, dass man noch mehr Kaninchen als Huhn aß, also liegt es wohl weniger am Geschmack als an der mangelnden Kenntnis, wie man es

zubereitet. Hase ist ebenfalls ein tolles Fleisch – es ist dunkler und aromatischer als Kaninchen und geht mehr in Richtung rustikal.

Ich bin aber optimistisch, dass sich die Einstellung zu Haarwild langsam ändert, die Sache scheint zumindest nicht aussichtslos! Immerhin kann man aus einer langsam mit Gemüse in Rotwein geschmorten Wildschweinschulter eine unglaubliche Bolognese zaubern. Man kann auch alle möglichen Sorten Wild für Lasagne verwenden oder Hirschrücken mit geräuchertem Speck und Gartengemüse braten. Oder man schmort Kaninchenkeulen mit Lorbeer und Rosmarin in Olivenöl, bis das Fleisch sprichwörtlich vom Knochen fällt, und mengt es dann unter einen leckeren warmen Salat mit geröstetem Knoblauch und Balsamico-Essig. Wann immer ich eines dieser Gerichte im Restaurant auf die Karte setze, ist es am Ende restlos ausverkauft. Das sagt doch alles! Und die Gäste kommen aus allen Altersgruppen, sozialen Schichten und Kulturkreisen. Sie mögen also doch Wild, Sie trauen sich nur nicht so richtig, es zuzubereiten! Ich hoffe, ich kann Sie mit den Rezepten in diesem Kapitel – meine Favoriten – ein wenig aus der Reserve locken.

Haar- wild



Pappardelle mit Wildragout

Was mir an diesem Rezept besonders gefällt, ist seine Vielseitigkeit. Sie können dafür alle möglichen Sorten Wild verwenden, das sie am besten gleich vom Metzger vorbereiten lassen. In dicke Stücke geschnitten wird daraus ein köstliches Wildgulasch; wenn Sie es kleiner schneiden und schmoren, bis es auseinanderfällt, haben Sie eine Pasta-Sauce der Sonderklasse. Ich verwende hier Pappardelle, aber jede andere größere Pastaform wie Rigatoni, Tagliatelle oder zerbrochene Lasagne-Platten geht auch.

In Italien haben früher Jäger und Arbeiter, wenn sie in aller Herrgottsfrühe aufstehen mussten, diese Art von Ragout zum Frühstück auf Toast gegessen. Vielleicht ist es zum Mittagessen doch ein bisschen angemessener!

PS. Rotwein und Wild sind ein bewährtes Duo, ich nehme hier aber Weißwein, um den Geschmack etwas aufzuhellen.

Den Ofen auf 180°C vorheizen. In einem Schmortopf einen Schuss Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Möhren, Steckrübe, Rosmarin, Thymian und Lorbeerblätter hineingeben und 10 Minuten sanft anschwitzen. Fleisch und Mehl zufügen, kurz anziehen lassen und mit dem Weißwein ablöschen. Großzügig salzen und pfeffern, die Brühe zugießen – sie sollte das Fleisch so gerade bedecken – und zum Kochen bringen. Zugedeckt im Ofen 1½ Stunden schmoren, bis das Fleisch fast auseinanderfällt.

Wenn Ihr Ragout schon ganz appetitlich aussieht, einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Pappardelle darin nach Packungsanleitung garen. Während die Pasta kocht, mischen Sie Ihr Ragout mal ein bisschen auf! Die Lorbeerblätter entfernen und die Butter hineingeben. Die Hälfte des Parmesans und der Orangenschale unterrühren – ein Hauch von Orange wirkt wahre Wunder – und den Deckel wieder aufsetzen. Jetzt die Petersilie abzupfen und hacken – sie muss absolut frisch und leuchtend grün sein, also erledigen Sie das keine Minute zu früh.

Die Pasta in einen Durchschlag gießen und etwas Kochwasser auffangen. Jetzt rufen Sie schnell alle zu Tisch. Dann die Nudeln mit dem größten Teil der Petersilie unter die Sauce heben (eventuell müssen Sie portionsweise vorgehen). Nötigenfalls noch etwas Kochwasser untermengen – sehr wichtig für die Konsistenz der Sauce, sie sollte sämig und seidig sein. Noch einmal abschmecken, mit dem restlichen Parmesan sowie der verbliebenen Orangenschale und Petersilie bestreuen und mit allerbestem Olivenöl beträufeln. Was für ein Traum von Pasta!

Für 6 Personen

Olivenöl

1 rote Zwiebel, geschält und fein gewürfelt

2 Möhren, geschält und fein gewürfelt

½ Steckrübe, geschält und gewürfelt

1 Zweig frischer Rosmarin, Blätter abgezupft und gehackt

1 kleines Bund frischer Thymian, Blätter abgezupft

2 Lorbeerblätter

1 Wildkaninchen oder Hase, ausgelöst und in 1 cm große Würfel geschnitten

300 g Fleisch von der Rehkeule, in 1 cm große Würfel geschnitten

1 EL Mehl

¼ l trockener Weißwein

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

500 ml gute Hühner- oder Gemüsebrühe

500 g Pappardelle ein Stückchen Butter

75 g Parmesan, frisch gerieben abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange

1 Bund frische glatte Petersilie

natives Olivenöl extra





E. F. R.

E. F. R. ... *Essex fried rabbit!* Wenn Sie noch nie Kaninchen probiert haben, dies wäre ein guter Einstieg – das Gericht ist nicht gerade ein Sattmacher und ideal als Vorspeise oder Snack. Wildkaninchen hat einen etwas kräftigeren Wildgeschmack. Bitten Sie Ihren Schlachter, das Tier küchenfertig vorzubereiten. Sie können die Stücke auch im Voraus garen und panieren und dann bis zum Frittieren in den Kühlschrank stellen.

Einen Schmortopf erhitzen, in dem alle Kaninchenteile nebeneinander Platz haben, und einen Schuss Olivenöl hineingießen. Das Fleisch einlegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchhälften und 2 Rosmarinzwige zugeben und mit dem Wein und der Brühe aufgießen. Zugedeckt 45 Minuten bei schwacher Hitze schmoren, das Fleisch sollte kaum Farbe nehmen. Nach der Hälfte der Zeit den Pegel im Topf kontrollieren – falls nötig, noch etwas Wasser zugießen. Das Fleisch ist gar, wenn es sich mühelos vom Knochen lösen lässt. Fleisch und Knoblauch herausheben, abtropfen und abkühlen lassen.

Während das Kaninchen vor sich hin köchelt, das altbackene Brot mit der Hälfte des Parmesans im Mixer zu feinen Bröseln zermahlen. Dann holen Sie drei flache Schalen hervor, füllen die erste mit gesiebt, gewürztem Mehl, die zweite mit den verquirlten Eiern und die dritte mit den Brotbröseln.

Die abgekühlten Kaninchen- und Knoblauchstücke rundherum in dem Mehl wenden; überschüssiges Mehl abklopfen. Dann durch das Ei ziehen, kurz abtropfen lassen und in die Brotbrösel legen. Bevor Sie die Stücke panieren, streuen Sie den Thymian und den restlichen Parmesan darüber. Erst jetzt das Fleisch und den Knoblauch in den Bröseln wenden und von allen Seiten gut andrücken. Die panierten Stücke auf eine Platte legen und bis zum Frittieren in den Kühlschrank stellen.

In einem großen Topf oder einer Fritteuse 10–12 cm hoch Pflanzenöl auf 180°C erhitzen. Zur Kontrolle geben Sie ein Kartoffelstückchen hinein. Sobald es sich golden färbt und aufschwimmt, ist das Öl heiß genug. Einen Teller doppelt mit Küchenpapier auslegen. Das Kartoffelstück entfernen und vorsichtig die Kaninchen- und Knoblauchstücke 2–3 Minuten ausbacken, bis sie braun und knusprig sind (eventuell portionsweise vorgehen). Die letzten 20 Sekunden die restlichen Rosmarinzwige mitfrittieren, sie färben sich leuchtend grün und werden wunderbar knusprig.

Was fertig ist, mit einem Schaumlöffel auf das Küchenpapier legen und mit Meersalz bestreuen. Die Knoblauchzehen aus ihrer Schale in ein Schälchen drücken – schmecken richtig mild, süßlich und lecker. Die Kaninchenstücke mit dem Knoblauch, dem Rosmarin und den Zitronenhälften servieren.

Für 2 Personen

Olivenöl

1 Wildkaninchen, zerlegt
(ganze Vorderläufe, Hinterläufe und Rücken halbieren), gewaschen und trockengetupft

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauchknolle, waagrecht halbiert

4 Zweige frischer Rosmarin
200 ml Weißwein

200 ml gute Hühner- oder Gemüsebrühe
einige Scheiben altbackenes Weißbrot ohne Rinde

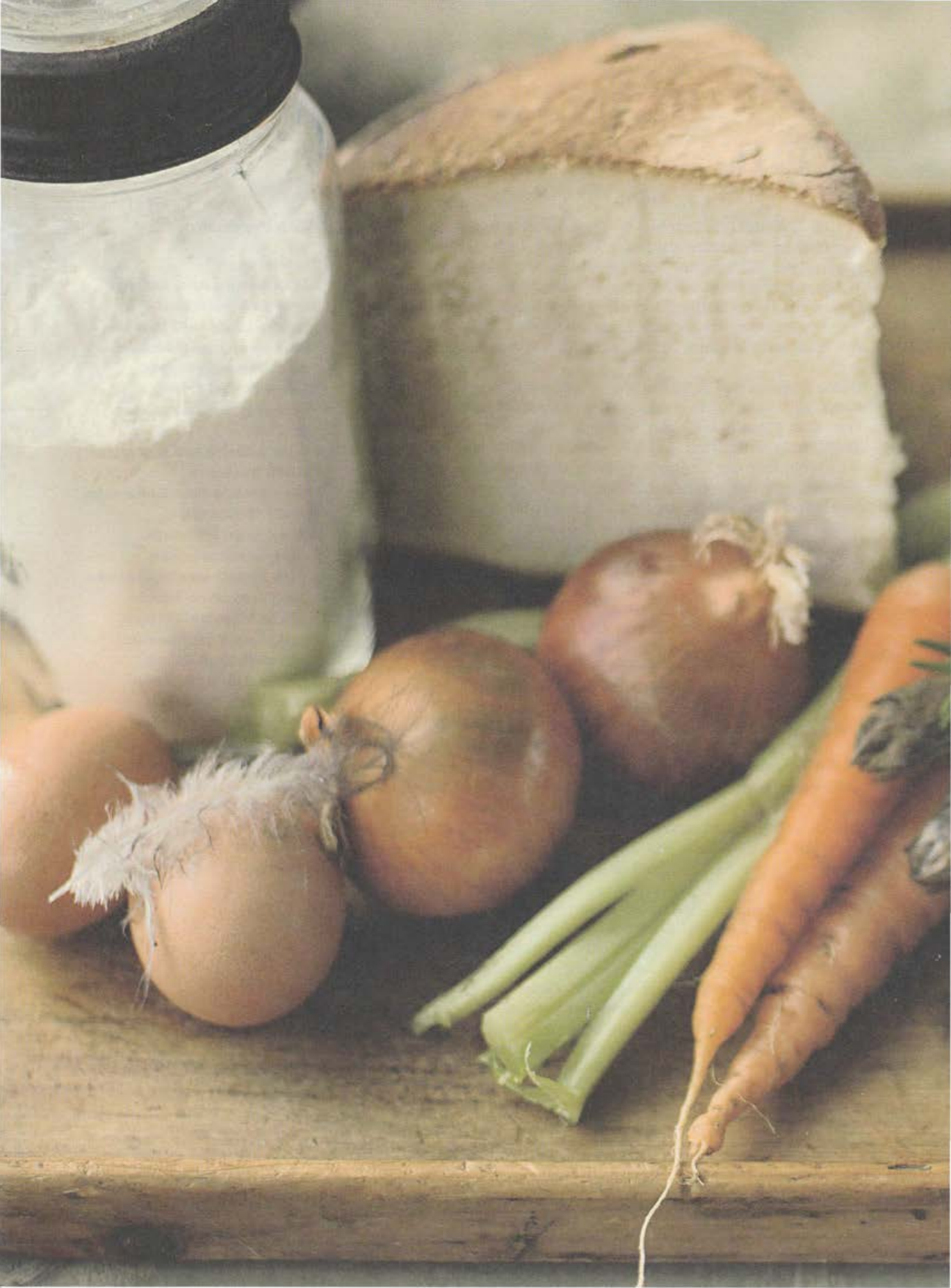
2 große Handvoll frisch geriebener Parmesan
Mehl zum Bestauben

3 große Bio- oder Freiland-Eier, verquirlt
einige Zweige frischer Thymian, Blätter abgezupft

1 kleines geschältes Kartoffelstückchen
(nach Belieben)

Pflanzenöl

1 Zitrone, halbiert





In der Pfanne gebratener Hirschrücken mit Kartoffel-Sellerie-Gratin

Hirsch hat ein wunderbar mageres dunkles Fleisch. Sie können den Sellerie auch gegen Pastinaken, Topinambur oder Fenchel austauschen, nur das Mengenverhältnis zu den Kartoffeln sollte gleich bleiben.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen und eine große, flache Auflaufform ausbuttern. Kartoffeln und Sellerie in etwa 5 mm dünne Scheiben schneiden und in einem großen Topf mit kaltem Wasser bedecken. Salzen und zum Kochen bringen. Das Gemüse 5 Minuten garen, in einen Durchschlag gießen und die Restfeuchtigkeit 1 Minute verdampfen lassen. Zurück in den Topf geben und mit der Sahne, dem gehackten Knoblauch und Salbei, der Hälfte des Parmesans und einer großzügigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die Mischung gleichmäßig in der Auflaufform verteilen und auch etwaige Reste im Topf darübergießen. Die Form mit Alufolie fest verschließen, im vorgeheizten Ofen in 35–40 Minuten goldbraun backen.

Wacholderbeeren und Rosmarin hacken, je eine Prise Salz und Pfeffer dazugeben und auf einem Brett verteilen. Den Hirschrücken rundherum mit Olivenöl einreiben, dann von allen Seiten in der Gewürzmischung wenden und diese gut andrücken. Eine große ofenfeste Pfanne auf großer Stufe erhitzen und einen Schuss Olivenöl hineingeben. Das Fleisch darin einige Minuten rundherum scharf anbraten, dann die Pfanne vom Herd nehmen. Die Knoblauchknolle und Gewürzreste vom Brett mit in die Pfanne geben und durch behutsames Rütteln verteilen. Die Pfanne in den Ofen schieben und das Fleisch nach gewünschtem Gargrad fertig braten – »medium« dauert etwa 8 Minuten.

Wenn das Gemüse fast fertig ist, die Alufolie abnehmen, das Gratin mit dem restlichen Parmesan bestreuen und unbedeckt weitere 10–15 Minuten im Ofen überbacken, bis es goldbraun ist und Blasen wirft.

Den Hirschrücken aus dem Ofen nehmen und auf einer Platte lose mit Alufolie bedeckt kurz ruhen lassen. Das Fett in der Pfanne weg gießen. Den Knoblauch mit einer Gabel zerdrücken (die Schalen entfernen) und mit den Kräutern in der Pfanne vermischen. Die Pfanne auf dem Herd mit dem Rotwein ablöschen und die Sauce auf die Hälfte einkochen lassen. Die Butter hineingeben und den leckeren Bratensatz vom Pfannenboden rühren. Sobald die Sauce glatt ist, vom Herd nehmen, abschmecken und ein letztes Butterstückchen einrühren. Das Fleisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit dem Gratin auf Tellern anrichten. Austretenden Fleischsaft in die Sauce rühren, diese durch ein Sieb passieren und über das Fleisch geben. Mit 1 Rosmarinzweig garnieren und servieren.

Für 4 Personen

- 50 g Butter, zerlassen,
plus 25 g für die Sauce
- 1 kg Kartoffeln, geschält
- 1 kleiner Knollensellerie,
geschält und halbiert
- Meersalz und frisch
gemahlener schwarzer
Pfeffer
- 500 g Sahne
- 1 Knoblauchzehe, geschält
und fein gehackt
- ½ kleines Bund frischer
Salbei, Blätter abgezupft
und grob gehackt
- 100 g Parmesan,
frisch gerieben
- 10 Wacholderbeeren,
zerdrückt
- 3 Zweige frischer Rosmarin,
Blätter abgezupft, plus
Rosmarinzweige zum
Garnieren
- 1 kg ausgelöster Hirsch-
rücken am Stück, von
Fett und Sehnen befreit
- Olivenöl
- 1 Knoblauchknolle,
ungeschält zerdrückt,
die pergamentene
Hülle entfernt
- ½ l guter Rotwein
(z. B. Pinot Noir)



Haarwild

Woher kommt das Wild?

In Großbritannien stammt das meiste Wild von Wildhütern, denen die Hege großer bewirtschafteter Ländereien obliegt und die ihr Wildbret über Händler verkaufen. Ich habe nur sehr wenige getroffen, die das Wild am liebsten einfach getötet hätten, um es los zu sein (selbst wo das möglich war). Zumindest aber müssen sie die Zahl der Tiere eindämmen, denn andernfalls würden diese frisch angepflanzte Wälder vernichten und das für den menschlichen Verzehr kultivierte Gemüse und Getreide fressen. Ohne eine wirksame Wildhege wäre der Flurschaden für die Landwirte enorm und ihre Lebensgrundlage möglicherweise bedroht.

Der Wildhüter erfüllt also eine sehr wichtige Aufgabe. Es mag herzlos erscheinen, Tiere zu töten und sie zu essen, aber die Kontrolle der Bestände ist ein wichtiges Mittel der Landschaftspflege und zum Schutz des Ackerbaus. Gerät die Zahl der Tiere, vor allem bei Kaninchen, außer Kontrolle, beginnen sie mangels Nahrung jedes junge Pflänzchen zu fressen, das ihnen in die Quere kommt. Ich habe Bäume gesehen, deren Rinde am Fuß komplett abgenagt war.

Der Gebrauch von Schusswaffen ist keine ungefährliche Sache, darum ist die Wildhege ein verantwortungsvoller und streng reglementierter Job. Ich selbst habe einen Waffenschein für eine Schrotflinte und mehrere Gewehre, und in all den Jahren, in denen ich Jäger und Wildheger bei ihrer Arbeit gesehen habe, war kein einziger dabei, dem der Finger besonders locker saß. Der ganze Ablauf ist genauestens abgestimmt und einzig darauf ausgerichtet, die Bestände zu regulieren und die Natur im Gleichgewicht zu halten. Und wenn sich nebenbei noch eine Nahrungsquelle erschließt, umso besser.

Wenn Ihnen also nach gutem Fleisch ist, so ist nach dem Jagdrecht geschossenes Wild vom Wildhüter, Schlachter oder Händler aus ethischer Sicht so sauber und gesund, wie ein Nahrungsmittel nur sein kann. Die meisten Tiere leben komplett in freier Wildbahn, wachsen und fressen in ihrer natürlichen Umgebung und führen ein artgerechtes Leben. Das nenne ich Eins-A-Fleisch!

Wild einkaufen

Sie bekommen fix und fertig vorbereitetes Wild im Supermarkt, wenn Sie aber ein bisschen mehr wissen wollen, gehen Sie lieber zu einem Wildhändler und lassen sich beraten. Er kann genau darüber Auskunft geben, wie alt ein Tier ist, wann es geschossen wurde und wie lange es abhing. Viele bieten eine gute Auswahl an Wild regionaler Herkunft von unterschiedlichem Alter und Reifestadium. Und jeder Schlachter, der etwas auf sich hält, sollte imstande sein, auf Anfrage das gewünschte Fleisch zu besorgen. Er kann es für Sie auch abziehen, säubern und zerlegen, wenn Sie darum bitten. Auch auf Märkten, in Feinkostläden und in den Lebensmittelabteilungen guter Kaufhäuser bekommen Sie Haarwild, und im Internet finden Sie weitere Bezugsquellen.

Wild abhängen lassen

Wild muss abhängen, damit das Fleisch Geschmack entwickelt und mürbe wird. Die Dauer des Abhängens richtet sich nach Art und Alter des Tieres. Um Ihnen ein paar Anhaltspunkte zu geben: Kaninchen werden sofort ausgenommen und zwei bis drei Tage gereift. Hasen hängen mit den Innereien ab und erreichen nach vier bis fünf Tagen den Höhepunkt, Hirsch kann sofort ausgeweidet werden und hängt in der Regel sieben bis zwanzig Tage ab. Das Abhängen geschieht in einer kalten, gut belüfteten Umgebung, fernab von anderem reifendem Fleisch. Überlassen Sie es Ihrem Schlachter oder Wildhändler, wenn Sie sich nicht auskennen.





Pilze

Ich habe eine absolute Schwäche für Pilze, aber zu Hause darf ich damit nicht ankommen, meine Frau kann sie nämlich nicht ausstehen. Also gibt's bei mir nur Pilze, wenn ich für mich alleine koche, zum Beispiel in Suppen oder gebraten auf Toast, zu Pasta oder in Risotto. Auch zu Wild oder als Füllung in einem Braten sind Pilze eine feine Sache. Und man kann sie roh in Salate schnipseln oder mit einer Mini-Prise Salz und einem Spritzer Zitrone gewürzt auf den Grill legen. Selbst zu Fisch bieten sie sich an – unser englisches *surf'n'turf* mal etwas anders – ein dicker, fangfrischer Fisch im Ofen gebraten mit herrlich buttrigen neuen Kartoffeln und einem Pilzragout mit Kräutern und Zitrone – was will man mehr? Und die Tatsache, dass ich zu Hause wegen meiner besseren Hälfte meist verzichten muss, macht Pilze für mich nur noch verlockender.

Pilze gibt es in allen Formen und Größen. Weltweit existieren rund 38.000 Arten, von denen 3.000 auch in England vorkommen. Allerdings sind nur etwa hundert genießbar, und zwanzig ernsthaft gefährlich, einige tödlich. Bei dieser Quote würde ich sicher niemanden drängen, auf Pilzsuche zu gehen. Aber wenn sich die Gelegenheit bietet und jemand dabei ist, der sich mit Pilzen auskennt, spricht überhaupt nichts dagegen. Es ist ein kurzweiliges Vergnügen.

Ich erinnere mich noch an meine erste Pilzsuche, damals mit meinem Berater Gennaro Contaldo, einem bekannten Pilzexperten. Kaum dass wir den Wald betraten, geriet Gennaro ganz aus dem Häuschen. »Guck mal da!«, rief er, aber da war nichts. »Da sind überall welche«, sagte er, »du musst dich nur bücken«. Also hockte ich mich hin und da sah ich sie, ein goldenes Meer von Pfifferlingen, versteckt im Dickicht des Waldbodens. Jung und unbedarft wie ich damals noch war, sah ich nur die etwa 300 £, die da vor mir aus der Erde wuchsen, pflückte ganz vorsichtig Pilz für Pilz und verstaute jeden in meinem Korb. Ein Riesenspaß. Meistens wachsen Pilze im nächsten Jahr am selben Ort, und wenn Gennaro und ich eine gute Stelle gefunden haben, machen wir in der Saison darauf wieder sichere Beute.

Falls Sie gern selbst einmal Pilze sammeln möchten, wenden Sie sich an die örtliche Pilzberatungsstelle oder schauen Sie im Internet, ob es eine Gruppe von Sammlern gibt, der Sie sich anschließen können. Und informieren Sie sich gut. Sie brauchen natürlich nicht über jeden einzelnen Pilz Bescheid zu wissen, nur ein paar gängige Sorten, die leicht von Giftpilzen zu unterscheiden sind, sollten sie kennen. Solange Sie sich auf diese Sorten beschränken, dann sind Sie auf der sicheren Seite.



Das klingt vielleicht alles nach ein bisschen viel Trara und Aufwand, aber die schönsten Dinge im Leben sind nun mal nicht einfach. Und hat man erst einmal damit angefangen, will man nicht mehr aufhören.

Die meisten Supermärkte haben inzwischen eine gute Auswahl an Zuchtpilzen im Sortiment, darunter Wiesenchampignons, Austernpilze, Shiitake und Mu-Err. Hinzu kommt das Angebot an Wildpilzen wie Pfifferlinge, Steinpilze, Morcheln und Totentrompeten.

Im getrockneten Zustand verströmen Morcheln und Steinpilze (Porcini) ein wunderbar rauchiges Aroma, es lohnt in jedem Fall, einen kleinen Vorrat davon im Regal zu haben.

Pilze schmecken nicht nur gut, sie sind auch ein ganz passabler Fleischersatz, da sie ähnliche Vitamine enthalten. Außerdem sind sie reich an Ballaststoffen, Proteinen und wertvollen Mineralstoffen, darunter Selen, das Krebs vorzubeugen hilft. Also ein Muss in der gesunden Ernährung.

Risotto mit gegrillten Pilzen

Ein Pilzrisotto lässt sich auf viele verschiedene Arten zubereiten, je nachdem, welche Pilzsorlen zum Einsatz kommen und ob sie gleich von Beginn an mitgegart werden oder, wie hier, erst ganz zum Schluss hineinkommen. Die Idee zu diesem Rezept hatte ich in Japan, wo man Pilze ohne Fett, ganz und gar trocken grillt oder in der Pfanne brät. Dabei entwickeln sie einen ungemein frischen, nussigen Geschmack, beste Voraussetzungen, um mit etwas Olivenöl, Salz und Zitronensaft gewürzt auf einem leckeren Risotto zu landen.

Die Hühnerbrühe zum Kochen bringen und gerade so am Siedepunkt halten. Die getrockneten Steinpilze in einer Schüssel mit heißer Brühe übergießen, sodass sie eben bedeckt sind, und 15 Minuten quellen lassen. Die Pilze herausnehmen und hacken. Die Einweichflüssigkeit zurückbehalten.

In einem großen Topf einen Schuss Olivenöl erhitzen, die Zwiebel und den Sellerie hineingeben und mindestens 10 Minuten behutsam anschwitzen, ohne dass sie bräunen. Dann die Temperatur erhöhen, den Reis einstreuen und kurz umrühren. Den Wermut oder Weißwein zugießen – riecht fantastisch! – und rühren, bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat. Jetzt durch ein Sieb die Einweichflüssigkeit der Steinpilze zugießen und dann die gehackten Steinpilze, 1 kräftige Prise Salz und 1 Kelle heiße Brühe dazugeben. Die Hitze wieder reduzieren und unter ständigem Rühren schöpfkellenweise Brühe zugießen, dabei vor jeder nächsten Zugabe die Brühe vom Reis vollständig aufnehmen lassen.

Auf diese Weise fahren Sie fort, bis der Reis nach etwa 30 Minuten gar ist, aber noch etwas Biss hat. Inzwischen lassen Sie eine Grillpfanne heiß werden und grillen darin Ihre Wildpilze, bis sie leicht gebräunt sind. Gehen Sie portionsweise vor, wenn die Pfanne nicht groß genug ist. Die Pilze in eine Schüssel füllen und mit den gehackten Kräutern, einer Prise Salz und dem Zitronensaft würzen. Mischen Sie alles mit den Händen ordentlich durch – mmh, das wird richtig lecker!

Den Risotto vom Herd nehmen und sorgfältig abschmecken. Dann die Butter und den Parmesan unterrühren. Der Reis sollte schön cremig sein, also ruhig noch ein wenig Brühe zugießen, wenn Sie meinen, er kann es vertragen. Den Risotto mit einem Deckel zudecken und gut 3 Minuten ziehen lassen.

Zum Schluss noch einmal probieren, eventuell nachwürzen oder weiteren Parmesan unterziehen und dann den Risotto auf Teller schöpfen. Die gebratenen Pilze darüber verteilen, mit etwas Parmesan bestreuen und mit nativem Olivenöl extra beträufelt servieren.

Für 4–6 Personen

1,5 l heiße Hühnerbrühe

1 Handvoll getrocknete

Steinpilze

Olivenöl

**1 kleine Zwiebel, geschält
und fein gehackt**

**2 Stangen Staudensellerie,
geputzt und
fein gewürfelt**

400 g Risottoreis

**150 ml trockener Wermut
oder Weißwein**

**Meersalz und frisch
gemahlener schwarzer
Pfeffer**

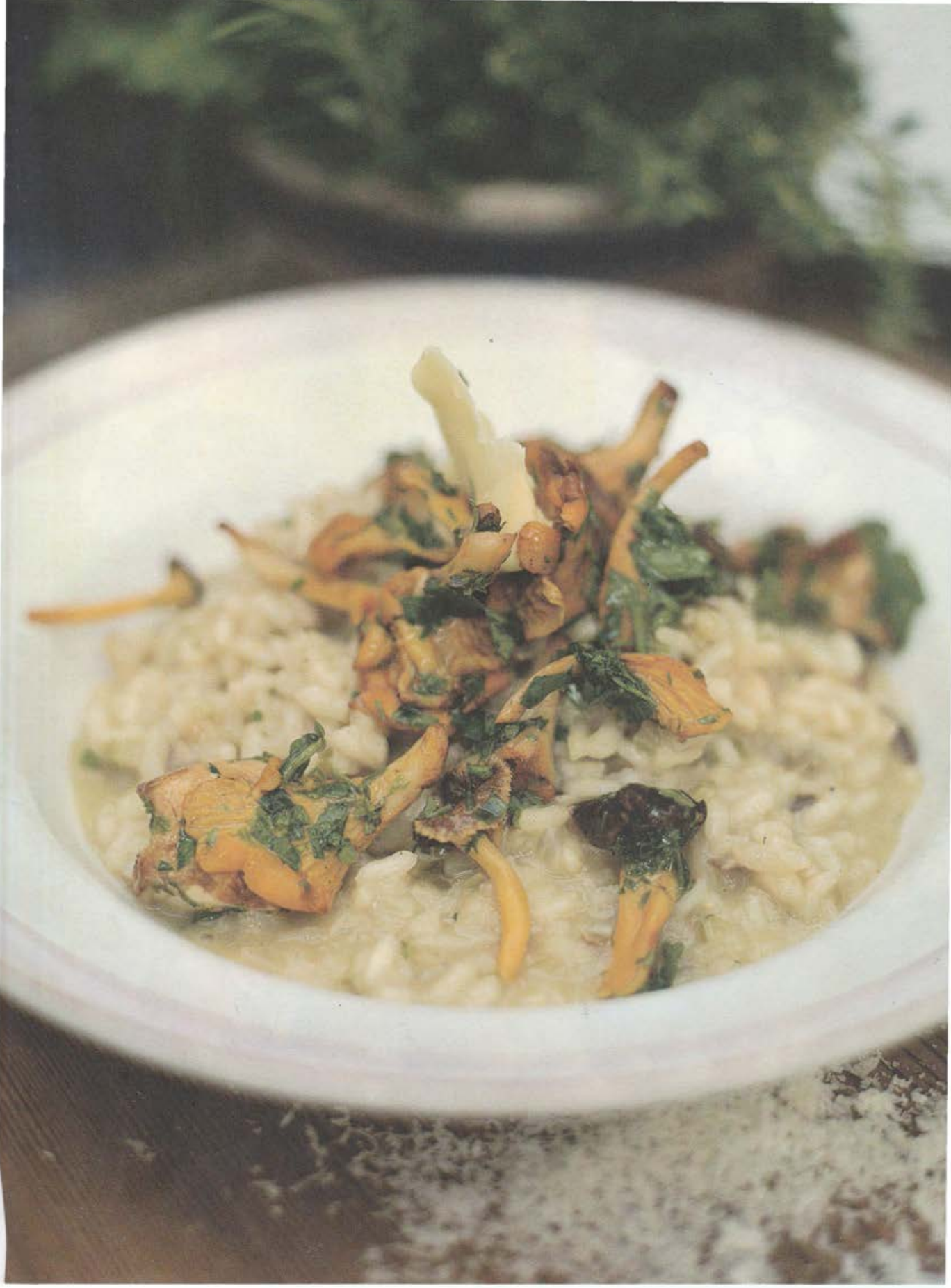
**4 große Handvoll Pilze
(versuchen Sie Shiitake,
Pfifferlinge und Austernpilze – aber keine Champignons!),
geputzt und
in Scheiben geschnitten
einige Zweige frischer
Kerbel, Estragon oder
Petersilie, Blätter
abgezupft und gehackt**

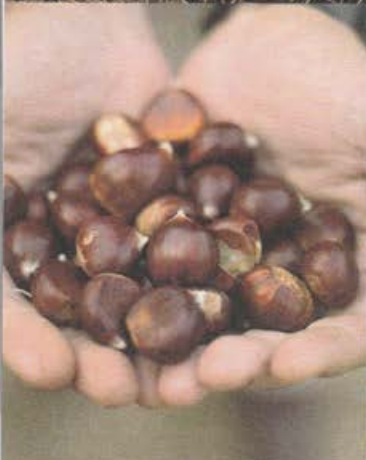
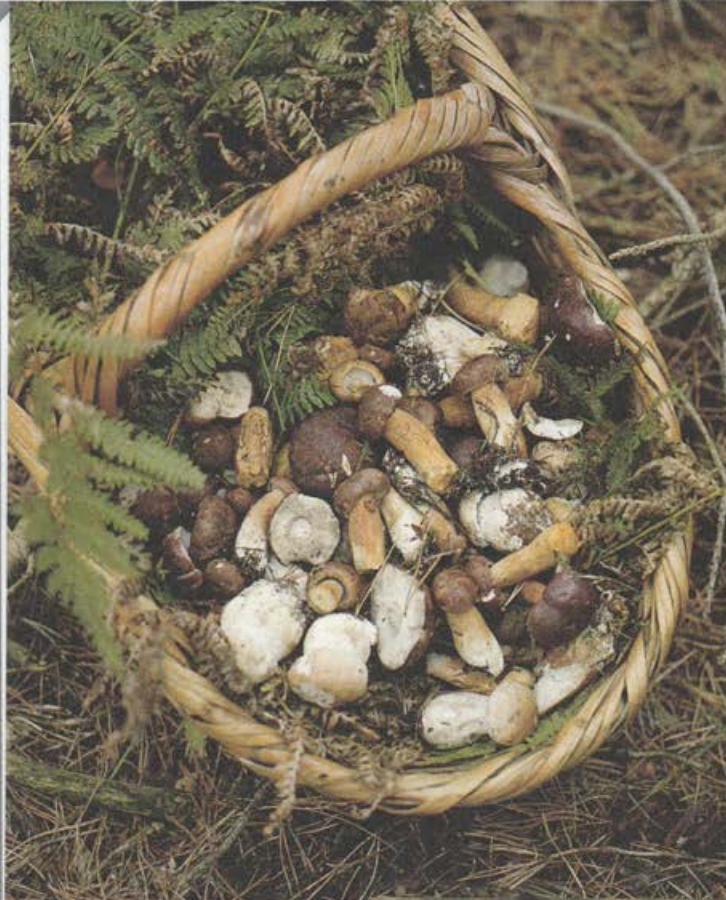
Saft von 1 Zitrone

25 g Butter

**2 Handvoll frisch geriebener
Parmesan, plus
Parmesan zum
Servieren**

natives Olivenöl extra









Die ultimative Pilz-Bruschetta

Diese Bruschetta ist fantastisch zum Mittagessen und als Imbiss oder Vorspeise. Von August bis Februar, wenn Federwild wie Moorhühner, Schnepfen, Tauben, Wachteln und Rebhühner Saison haben, könnte man sogar einen dieser Vögel gebraten darauf servieren. Der Leckerbissen des Jahres!

Es spielt keine Rolle, ob Sie Zucht- oder Wildpilze nehmen oder beides kombinieren, achten Sie nur darauf, dass Sie eine einigermaßen interessante Mischung haben. Die Bratpfanne sollte möglichst groß sein, damit die austretende Flüssigkeit rasch verdampft, sonst beginnen die Pilze im eigenen Saft zu kochen. Richtig zubereitet sind diese Pilze vielseitig einsetzbar – man kann sie unter einen Risotto rühren, auf eine Pizza streuen oder auch zu einem gegrillten Steak servieren.

Eine große schwere Pfanne erhitzen, in der alle Pilze nebeneinander Platz haben, und einige Schuss natives Olivenöl extra hineingeben. Kleine Pilze lassen Sie ganz, die größeren Exemplare können Sie zerpfücken oder in Stücke schneiden. Die Pilze in die heiße Pfanne geben und kurz in dem Öl schwenken. Den gehackten Knoblauch und die frischen Kräuter zufügen und noch einmal durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer und der zerkrümelten Chilischote würzen und einige Minuten braten. Wird die Mischung zu trocken, noch etwas Öl zugießen.

Sobald die Pilze nach rund 3–4 Minuten Farbe genommen haben, die Butter und einen Spritzer Zitronensaft zugeben und die Pfanne erneut schwenken – Sie wollen nur einen Hauch von Säure für den besonderen Kick, also nicht übertreiben. Jetzt rühren Sie 2–3 Esslöffel Wasser unter, es sorgt für den letzten Schliff und eine cremige Sauce. Die Pilze noch einen kurzen Moment in der Sauce garen, damit sie schön glänzen. Dann toasten Sie das Brot.

Die getoasteten Brotscheiben mit der halbierten Knoblauchzehe einreiben und auf Teller legen. Auf jeder Scheibe ein Häufchen gebratene Pilze anrichten und mit etwas Saft aus der Pfanne überziehen. Mann, ist das gut!

Für 2 Personen

natives Olivenöl extra
300 g gemischte
Pilze, geputzt

2 Knoblauchzehen,
davon 1 geschält
und fein gehackt,
die andere halbiert
einige Zweige frischer
Thymian, Blätter
abgezupft
einige Zweige frische
Petersilie, Blätter
abgezupft

1 Zweig Bohnenkraut,
Blätter abgezupft
(nach Belieben)

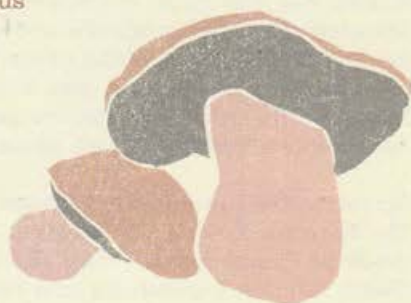
Meersalz und frisch
gemahlener schwarzer
Pfeffer

1 getrocknete rote Chili-
schote, zerkrümelt

1 kleines Stückchen Butter

1 Zitrone

2 Scheiben Sauerteigbrot



Wildpilz-Hirsch-Stroganoff für zwei Glückspilze

Dieses Stroganoff ist der absolute Hammer – natürlich spricht nichts gegen das traditionelle Rinderfilet statt Hirschfleisch oder irgendwelche anderen Pilze Ihrer Wahl, aber Wild und Wildpilze passen nun einmal unglaublich gut zusammen. Probieren Sie es aus, und Sie werden mir zustimmen!

Der Dreh- und Angelpunkt bei diesem Gericht: Ist das Fleisch erst einmal in der Pfanne, muss alles ruckzuck gehen und gut ineinandergreifen. Das Fleisch ist innen noch relativ rosa – garen Sie es stärker durch, wenn Sie wollen, allerdings wird es dann auch etwas trockener und fester.

Den Reis nach der Packungsanleitung fast gar kochen. In einem Sieb abtropfen lassen, zurück in den Topf geben, mit Alufolie bedecken, beiseitestellen und quellen lassen – so wird der Reis wunderbar luftig und locker.

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und einen Schuss Olivenöl hineingießen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin etwa 10 Minuten anschwitzen, bis sie goldgelb und weich sind. Auf einen Teller heben und beiseitestellen.

Die Hirschstreifen kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Gewürze sorgfältig in das Fleisch einreiben. Die Pfanne bei starker Hitze wieder auf den Herd stellen und noch etwas Olivenöl hineingießen. Zuerst das Fleisch einige Minuten darin bräunen, dann die Pilze zugeben und weitere 1–2 Minuten braten. Dann mengen Sie die Petersilienstängel und die angeschwitzte Zwiebel-Knoblauch-Mischung unter (Sie können auch mit zwei Pfannen oder in mehreren Durchgängen arbeiten, wenn Ihre Pfanne zu klein ist). Alles rasch durchschwenken, dann die Butter und den Weinbrand zugeben.

Sie müssen den Weinbrand nicht unbedingt entzünden, es sorgt aber für eine reizvolle Note, darum tue ich es immer. Sobald die Flammen erloschen sind (oder nach ein paar Minuten), die Zitronenschale und die Crème fraîche oder den Schmand bis auf 1 Esslöffel unterrühren. Die Sauce abschmecken und einige Minuten leise köcheln lassen. Mit jeder weiteren Minute wird das Fleisch zäher und trockener. Da es ziemlich fein geschnitten ist, braucht es wirklich nicht lange.

Servieren Sie Ihren lockerflockigen Reis auf einer Platte und Ihr Stroganoff auf einer anderen. Dann löffeln Sie noch die restliche Crème fraîche über das Fleisch und bestreuen das Ganze mit den Cornichons und Petersilienblättern. Und jetzt alles restlos aufessen!

Für 2 Personen

- 200 g Reis**
- natives Olivenöl extra**
- 1 mittelgroße rote Zwiebel, geschält und fein gewürfelt**
- 1 Knoblauchzehe, geschält und in feine Scheiben geschnitten**
- 300 g ausgelöster Hirschrücken, von Fett und Sehnen befreit und in fingerdicke Streifen geschnitten**
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver**
- 250 g robuste gemischte Wildpilze, geputzt und in mundgerechte Stücke zerteilt**
- 1 kleines Bund glatte Petersilie, Blätter abgepflückt und grob gehackt, Stiele fein gehackt**
- 1 Stückchen Butter**
- 3–4 cl Weinbrand abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Zitrone**
- 150 g Crème fraîche oder Schmand**
- einige Cornichons, in Scheiben geschnitten**



So ziehe ich Pilze

Es gibt verschiedene Pilze, die man relativ einfach zu Hause ziehen kann. Aber im Gegensatz zu Gemüse müssen Pilze nicht gepflanzt werden. Also an dieser Stelle ein paar allgemeine Worte über Pilzzucht und außerdem ein paar persönliche Tipps von mir.

Pilze ziehen

Pilze bevorzugen schattige, feuchte Plätze, brauchen aber nicht unbedingt Erde – manche Arten mögen zum Beispiel frisch geschlagenes Holz oder Hackschnitzel. Sie könnten also irgendwo im Garten einen Haufen Holz oder Schnitzel liegen lassen. Irgendwann werden Pilze ihn entdecken und auf ihm zu wachsen beginnen. Vielleicht sind ein paar richtig gute Sorten dabei, aber bevor Sie einen Pilz essen, müssen Sie feststellen, ob er wirklich essbar ist. Wenn Sie Ihre Pilzzucht etwas besser steuern wollen, können Sie Fertigkulturen kaufen. Da bekommen Sie alles dazu, was Sie für die Zucht brauchen. Solche Fertigkulturen werden in guten Gartencentern oder im Internet angeboten.

Eine andere einfache Methode, um Pilze selbst zu ziehen, bieten speziell präparierte Baumstämme. Dabei handelt es sich um frisch zugesägte Stammstücke, in die mit Pilzmyzel geimpfte Holzdübel geschlagen wurden. Man muss nichts anderes machen, als sie in einen schattigen Teil des Gartens legen, sie feucht zu halten und die Pilze zu ernten, sobald sie erscheinen. Auf manchen Stämmen wachsen bis zu fünf Jahre lang mehrmals im Jahr Pilze. Mit dieser Methode können Shiitake, Austernpilze und Affenkopfpilze gezogen werden.

Tatsächlich können Sie heute auch Trüffel in Ihrem Garten ziehen! Kaufen Sie einfach einen jungen Baum, der mit der schwarzen Sommertrüffel geimpft worden ist, pflanzen Sie ihn und warten Sie fünf oder sechs Jahre. Bei solchen Bäumen, die bis zu fünfzig Jahre alt werden, handelt es sich meistens um Hasel, der sich auch für ziemlich kleine Gärten eignet, weil man ihn »auf den Stock setzen«, also fast bis auf Bodenhöhe zurückschneiden kann.

Säubern und aufbewahren

Am besten säubert man Pilze mit einer weichen trockenen Bürste. Wenn man Pilze wäscht, saugen sie sich mit Wasser voll, was ihr Aroma beeinträchtigt. Morcheln müssen Sie vor dem Garen allerdings immer waschen – weil sie hohl sind, können sich in ihnen Erde und vielleicht auch Untermieter wie Käfer befinden!

Pilze, die aufbewahrt werden, sollten nie gewaschen werden. Am besten lassen Sie die Pilze in ihrer Schale oder Papiertüte und stecken sie in einen Frischhaltebeutel, damit sie keine Feuchtigkeit verlieren. Bewahren Sie die Pilze im Gemüsefach Ihres Kühlschranks oder an einem kühlen Platz auf.

Meine Tipps

- Pilze brauchen kein Licht, um zu wachsen. Geben Sie ihnen Feuchtigkeit und kühle Bedingungen, und sie sprießen über Nacht.
- Pilze können jederzeit ganz von allein in Ihrem Garten auftauchen. In diesem Fall müssen Sie die Pilze sorgfältig bestimmen – wenn Sie Glück haben, sind sie essbar!
- Falls Sie Lust haben, Pilze zu ziehen, schauen Sie auf Seite 395. Sie finden dort die Website, die einen Mailorder-Service für Fertigkulturen und geimpfte Baumstämme anbietet.








Baumobst

Bei Obstgärten denken sicher viele an diese großen Plantagen mit Dutzenden Reihen von Bäumen, dabei ist schon eine kleine Gruppe von vier oder fünf hinterm Haus eine feine Sache. Obstbäume sind eine lohnende Investition, denn mit der Zeit werden sie immer größer und schöner. Und den eigentlichen Lohn, Ihr eigenes frisches, knackiges Obst, gibt es fast gratis dazu. Vielleicht brauchen die Bäume eine Weile, um gut zu tragen und Geschmack zu entwickeln, aber sie machen kaum Arbeit, was ist schon das bisschen Beschneiden ab und zu.

Erstaunlich, wie viele verschiedene Sorten Baumobst es gibt. Das ist nämlich wie mit dem Gemüse: Wer sich mal die Mühe macht, nach weniger gängigen Apfel- oder Pflaumensorten zu suchen, wird mit Früchten belohnt, die zimal besser schmecken als die kommerziell angebaute Ware aus dem Supermarkt. Zum Beispiel

gibt es weltweit 7500 Apfelsorten, da nimmt sich das Angebot aus den notorischen Cox Orange, Braeburn, Golden Delicious und Granny Smith ziemlich lächerlich aus! Diese Äpfel können zwar auch astrein sein, doch der Grund, warum man ihnen den Vorzug vor anderen gibt, sind die höheren Erträge. Im Vergleich zu den vielen vergessenen Apfelsorten sind sie allerdings ziemlich langweilig. Darum habe ich in meinem Garten versucht, das Einerlei der Sorten mal ein bisschen aufzumischen. Das Gleiche können Sie auch tun, in dem Sie Tafel- und Kochäpfel mischen und unterschiedlich schnell reifende Sorten anpflanzen, damit die Saison möglichst lange dauert. Pflanzen Sie auch ein paar Birnen oder Steinfrüchte wie Pflaumen, Reineclauden, Zwetschgen oder Kirschen dazu oder ungewöhnliche Sorten wie Quitten, Mispeln, Hohunder oder Nussbäume. Jede gute Gärtnerei bietet junge Obstbäume an.

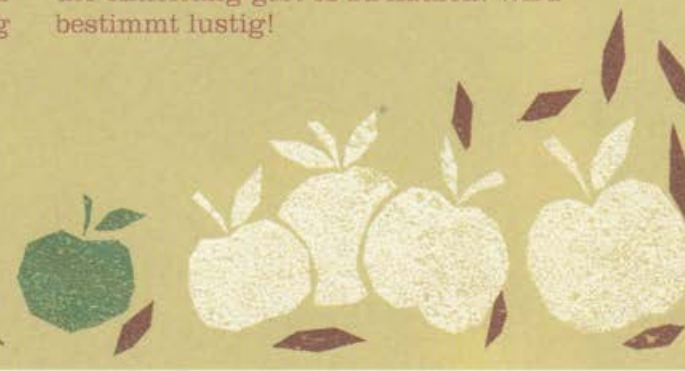


Obstbäume im Garten haben so viele Vorteile. Sie geben dem Grundstück Struktur, spenden im Sommer Schatten und – klar – sie versorgen Sie mit erstklassigem frischem Obst. Wenn Sie nicht alles aufessen können und gern den Kochlöffel schwingen, umso besser, denn wenn man von etwas zu viel hat, muss man sich Gedanken machen, wie man es verwertet. Man könnte zum Beispiel leckere Marmelade oder ein Chutney daraus kochen ...

Als ich mein Haus kaufte, stand es schon jahrelang leer und war etwas heruntergekommen. In der Spülküche hinter der eigentlichen Küche fand ich zwei Apfelregale. Sie waren mit Zeitungen ausgelegt, die Margaret Thatchers Wahlsieg verkündeten, so lange war es also her, dass Äpfel darauf gelegen hatten! Aber bevor die Handwerker kamen, verstaute ich die Regale zusammen mit rund fünfzig

original Kilner-Weckgläsern, die ich in einem kleinen Schrank unter der Treppe fand, an einem sicheren Ort. Ich verwende die Gläser noch heute zum Einmachen.

Es ist cool, wenn man sein eigenes Obst vom Baum pflücken kann. Letztes Jahr wollte ich mal auf die Schnelle einen Salat zum Mittagessen zaubern – ich hatte ein paar Salatblätter, etwas Rucola, Minze und zerbröckelten Feta und dachte, jetzt noch ein paar Apfelschnitze. Also rannte ich kurz raus, pflückte einen Apfel, schnitt ihn in Stifte, warf ihn in den Salat und träufelte etwas Dressing darüber. Perfekt! Ich habe mir aus dem Internet auch gerade eine alte Saftpresse besorgt, für meinen eigenen Apfelsaft. Und Cider habe ich auch schon geplant – ich habe keine Ahnung, wie das geht, aber das nötige Zubehör mit der Anleitung gibt es zu kaufen. Wird bestimmt lustig!



Süßer Birnen-Apfel-Salat mit bitterem Chicoree und cremigem Käse-Dressing



Dies ist ein Chicoreesalat der alten französischen Schule im neuen Gewand. Chicoree ist relativ bitter, und dem sollen hier die Süße der Früchte, die Säure des Essigs und der kräftige, cremige Blauschimmelkäse etwas entgegensetzen. Wichtig ist vor allem, dass bei den Äpfeln und dem Käse die Qualität stimmt.

Die Chicoreeköpfe zerteilen, die Blätter waschen und trocken-schleudern. Die Äpfel entkernen und in streichholzgroße Stifte schneiden. Die Birnen ebenfalls entkernen und achteln. Wenn sie noch etwas fest sind, lassen Sie die Birnen in einer sehr heißen Grillpfanne etwas Farbe nehmen. Sind sie bereits ausgereift, geben Sie die Früchte mit dem Chicoree, den Äpfeln und dem Großteil der Kräuter in eine große Schüssel.

Für das Dressing sämtliche Zutaten im Mixer etwa 15 Sekunden pürieren, bis die Mischung glatt ist. Sie sollte ruhig eine deutliche Spur Säure haben, als Gegengewicht zum bitteren Chicoree – also probieren und gegebenenfalls nachwürzen. Jetzt gießen Sie drei Viertel des Dressings über den Salat und heben ihn durch – ich mache Salat gewöhnlich nur leicht an und nehme dazu gern die Fingerspitzen. Den Salat auf Tellern anrichten und jede Portion mit einem Extralöffel Dressing überziehen. Die restlichen Kräuter darüberstreuen und mit ein paar Tropfen nativem Olivenöl extra beträufeln. Schmeckt auch super mit einigen gehackten Walnüssen darüber.

Für 4 Personen

- 4 Köpfe Chicoree**
(möglichst rot und weiß gemischt)
- 2 gute Äpfel**
- 2 Birnen**
- 1 Handvoll frische zarte Kräuter (Kerbel, Estragon oder Petersilie – oder eine Mischung aus allen), zerpflückt oder grob gehackt**

Für das Dressing

- 50g kräftiger Blauschimmelkäse**
- 50g Crème fraîche**
- 5 EL natives Olivenöl extra, plus Olivenöl zum Beträufeln**
- 4 EL Apfelessig**
- 6 EL Wasser**





Eve's Pudding mit Whiskysahne

»Eve's Pudding« ist ein klassischer englischer Nachtisch aus gedünsteten Früchten, die in einem luftigen Teig gebacken werden – oberlecker. Wenn Sie irgendwelche Früchte nicht bekommen, nehmen Sie ruhig Pfirsiche oder Erdbeeren (keine Himbeeren, die lösen sich in nichts auf!). Bananen sind auch eine Option, das Resultat erinnert aber eher an Bananenkuchen. Früher nahm man auch Ananas aus der Dose, durchaus einen Versuch wert, aber nehmen Sie lieber eine frische, vollreife Frucht. Dagegen funktioniert Kiwi überhaupt nicht. Geradezu ein Muss dazu ist bei uns Jersey cream, eine sündhaft fette Sahne von der Kanalinsel Jersey. Crème double ist ein guter Ersatz. Rühren Sie einen Schuss Whisky darunter – wohl bekomm's!

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Äpfel, Quitten und Birnen schälen und entkernen. Das Fruchtfleisch grob in Stücke schneiden. Die Pflaumen halbieren und entsteinen (die Schale kann dranbleiben). Die Früchte mit Butter, braunem Zucker, Gewürzen und Lorbeerblättern in einem großen Topf zugedeckt 20–30 Minuten sanft dünsten. Sobald sie weich sind, beiseitestellen. Die Lorbeerblätter entfernen.

Für den Teig in einer Schüssel Butter und Zucker mit einem Holzlöffel hellgelb und schaumig rühren. Nacheinander die Eier hineinschlagen und jeweils vollständig einarbeiten, dann das Mehl unterrühren. Sie können das auch in der Küchenmaschine erledigen – das überlasse ich Ihnen. Nun eine runde, ofenfeste Form mit 20cm Durchmesser ausbuttern und mit einem Schaumlöffel die Hälfte der gedünsteten Früchte (ohne den Saft) einfüllen. Den Teig darübergießen, verstreichen und die restlichen Früchte (wieder ohne Saft) darauf verteilen. Den Kuchen im Ofen 40–45 Minuten backen, bis er goldbraun und schön aufgegangen ist. Zur Garprobe einen Spieß oder ein spitzes Messer in der Mitte einstechen. Bleibt nichts daran kleben, haben Sie bestanden.

Die Vanilleschote längs spalten, das Mark mit dem Messerrücken herauskratzen und in einer Schüssel mit der Crème double oder Jersey cream verrühren (die leere Schote nicht wegwerfen, daraus können Sie noch Vanillezucker machen). Den Puderzucker einstreuen und die Sahne aufschlagen, bis weiche Spitzen stehen bleiben. Dann behutsam den Whisky unterziehen. Den Nachtisch mit einem dicken Klecks Sahne darauf und mit etwas Fruchtsaft beträufelt servieren.

Für 6–8 Personen

1,5 kg Tafeläpfel, Quitten, Birnen und Pflaumen

1 großes Stück Butter, plus etwas Butter zum Fetten der Form

100 g brauner Zucker

1 Prise gemahlener Zimt

1 Prise abgeriebene Muskatnuss

1 Prise gemahlener Ingwer

3 frische Lorbeerblätter

1 Vanilleschote

300 g Crème double (oder Jersey cream, wenn Sie sie bekommen)

1 EL Puderzucker

1 kleiner Schuss Whisky

Für den Teig

200 g weiche Butter

200 g feiner Zucker

4 große Bio- oder Freiland Eier

200 g Mehl, mit 5 g Backpulver vermischt







Pflaumensorbet mit Schlehenlikör

Reife, saftige Pflaumen sind ideal für ein schnelles Sorbet. Dieses geht sogar so rasant schnell, dass ich erst damit loslege, wenn die Gäste längst am Tisch sitzen! Die Küchenmaschine braucht gerade mal zwei Minuten, um eine Ladung tiefgefrorener Früchte mit etwas Zucker in Sorbetmasse zu verwandeln. Sie können verschiedene Früchte ausprobieren, wie Erdbeeren, Himbeeren oder schwarze Johannisbeeren, und Sie können mit diversen Spirituosen experimentieren, wie beim Cocktailmixen. Natürlich darf es auch alkoholfrei zugehen (aber ein Schuss Schampus mit Erdbeeren oder Rotwein zu Himbeeren kann wirklich nicht schaden!).

PS. Schlehenlikör gibt es im Supermarkt zu kaufen, doch wenn Sie ihn selbst herstellen möchten, hier ist das Rezept. Es geht ganz einfach! Pflücken Sie nach dem ersten Frost etwa 600 g Schlehen (oder überlisten Sie die Schlehen in der Gefriertruhe!). Sobald sich die Früchte auf Raumtemperatur erwärmt haben, stechen Sie sie mit einer Gabel an und füllen sie in ein Weckglas oder eine Flasche mit ausreichend weitem Hals. Dann 300 g Zucker zugeben und etwas rütteln. Mit Gin auffüllen, das Glas oder die Flasche verschließen und jetzt kräftig schütteln. Im ersten Monat schütteln Sie Ihren Schlehenlikör täglich, dann zwei Monate lang einmal pro Woche, und nach Ablauf des dritten Monats dürfen Sie ihn öffnen.

Die Pflaumen halbieren und entsteinen. Die Früchte in einen Gefrierbeutel füllen und mindestens 2 Stunden, oder bis sie vollständig gefroren sind, in den Gefrierschrank legen. Etwa 1 Stunde, bevor Sie loslegen wollen, stellen Sie auch das Gefäß zum Servieren hinein, damit es eiskalt wird. Etwa 5-10 Minuten vor dem Start die Pflaumen herausnehmen. Dann mit der Orangenschale, dem Zucker, Vanillezucker und dem Schlehenlikör in der Küchenmaschine pürieren (eventuell müssen Sie in mehreren Durchgängen arbeiten). Das Sorbet in das kaltgestellte Serviergefäß füllen und die Oberfläche mit einem Spatel glatt streichen. Zurück in den Gefrierschrank stellen und 5-10 Minuten vor dem Servieren wieder herausholen, damit es etwas antaut. In großen Kugeln portionieren und, wenn Sie mögen, mit einem Schuss Schlehenlikör übergossen servieren.

Für 4-6 Personen

**1 kg gemischte Pflaumen
oder andere Früchte
abgeriebene Schale von
1 unbehandelten Orange
100 g feiner Zucker
10 g Vanillezucker
50 ml Schlehenlikör,
plus Schlehenlikör
zum Servieren**



Pflaumenkuchen

Klasse an diesem Kuchen finde ich, dass er sich so lange hält. So kann man ein Stück davon in der Brotdose mitnehmen oder hat ein paar Tage lang etwas zum Nachmittagstee! Wer nur die fertige gekaufte Version dieses Klassikers kennt (bei uns heißt er *Bake-well tart*), sollte unbedingt mal diese selbstgemachte probieren. Ob die Pflaumen ausgereift oder noch ein bisschen sauer sind, beides funktioniert prima bei diesem Kuchen. Und wenn Sie noch mit verschiedenen Farben spielen, essen auch die Augen mit.

Eine Tarteform von 28cm Durchmesser mit herausnehmbarem Boden ausbuttern und den Teig zubereiten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens ¼ Stunde kühl ruhen lassen. Anschließend auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Die Form mit dem Teig auskleide, sorgfältig in die Rippen drücken. 1 Stunde in den Gefrierschrank stellen.

Inzwischen die Mandelcreme zubereiten. Die ganzen geschälten Mandeln im Mixer zu einem feinen Pulver zermahlen und in einer Schüssel mit dem Mehl vermengen. Die Vanilleschote längs spalten und das Mark herauskratzen. Butter, Zucker und Vanillemark im Mixer zu einer cremigen Paste verarbeiten. Die Mandel-Mehl-Mischung und die verquirlten Eier dazugeben unditerrühren, bis die Masse glatt ist. Im Kühlschrank mindestens ½ Stunde anziehen lassen.

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Den Mürbeteigboden darin etwa 10 Minuten backen, bis er goldgelb ist. Herausnehmen, den Ofen aber eingeschaltet lassen.

Die Pflaumen halbieren und entsteinen. Die Hälfte der Früchte fein hacken und in einem Topf mit dem Zucker und dem Mixed Spice vermengen. Die Pflaumen bei schwacher Hitze behutsam dünsten, bis sie zu einer Art Kompott zerfallen sind. Dann die Maisstärke unterrühren und köcheln, bis die Masse eindickt.

Während Ihre Pflaumen so vor sich hin dünsten, die restlichen Pflaumenhälften noch einmal längs halbieren, mit etwas Puderzucker bestäuben und 5 Minuten ziehen lassen – damit sie beim Backen karamellisieren und saftig bleiben. Das Pflaumenkompott auf den Teigboden geben und gleichmäßig verteilen. Die Mandelcreme darüber verstreichen und dann vorsichtig die Pflaumenstücke über die ganze Oberfläche verteilt hineindrücken. Mit den Mandelblättchen bestreuen, den Kuchen auf ein Backblech stellen (nur für den Fall, dass er »überkocht«) und in etwa 1 Stunde goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Ich mache das nicht immer, aber wenn Sie einen unbändigen künstlerischen Drang verspüren, können Sie den Kuchen noch kreuz und quer mit Zuckerguss übergießen. Dazu rühren Sie einfach Puderzucker in ein wenig warmem Wasser an. Jackson Pollock lässt grüßen! Schmeckt grandios mit einem Klecks Crème fraîche.

Für einen 28-cm-Kuchen

Butter zum Ausfetten

½ Rezept süßer Mürbeteig
(siehe S. 352)

1 kg gemischte Pflaumen

90 g Zucker, mit 10 g Vanille-
zucker vermischt

½ TL Mixed Spice (Asia-
oder Bio-Laden)

1 TL Maisstärke, in 1 EL
kaltem Wasser angerührt

50 g Mandelblättchen

Puderzucker

Für die Mandelcreme

300 g ganze geschälte
Mandeln

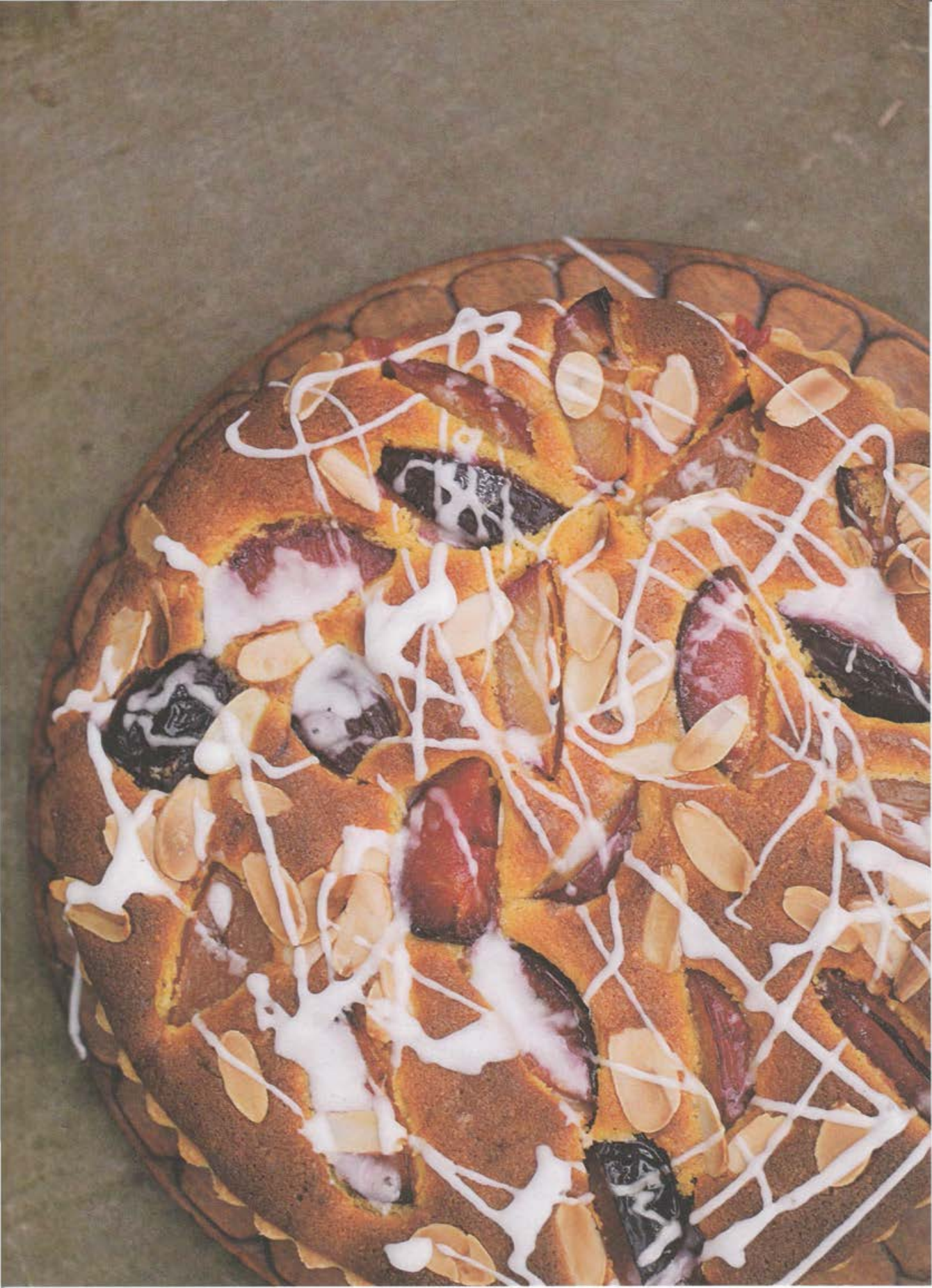
50 g Mehl

1 Vanilleschote

250 g Butter, gewürfelt

250 g feiner Zucker

3 große Freiland- oder
Bio-Eier, leicht verquirlt



So ziehe ich Baumobst

Boden

Ideal ist tiefgründiger, durchlässiger Boden. Da, wo ich wohne, besteht der Boden aus schwerem Ton. Wie ich aber festgestellt habe, verbessert guter Mist oder Kompost seine Struktur und Fruchtbarkeit. Wenn Sie einen Platz für Obstbäume aussuchen, denken Sie daran, dass sie viel Sonne und ein bisschen Schutz mögen.

Ich habe meinen Boden im Winter umgegraben und eine Menge guten Kompost eingearbeitet. Meine »wurzelackten« Bäume, die dann kamen und eingepflanzt werden wollten, waren ein- und zweijährig. Junge Bäume wachsen echt schnell, und deshalb muss man keine älteren Bäume kaufen. Es gibt auch Containerpflanzen, die man zu jeder Jahreszeit pflanzen kann, die beste Zeit ist aber meistens im Winter oder zu Frühlingsbeginn. »Wurzelackte« Bäume sollten sofort gepflanzt werden, doch wenn der Boden gefroren ist, oder Sie gerade keine Zeit haben, können Sie die Bäume für ein paar Wochen »einschlagen«. Sie heben einfach einen Graben aus und setzen die Pflanzen leicht schräg hinein, damit der Wind nicht an ihnen herumzerrt. Dann bedecken Sie die Wurzeln mit Erde und drücken die Erde an.

Pflanzen

Zuerst heben Sie die Erde je 30–50cm breit und tief aus. Knapp neben der Mitte des entstandenen Loches schlagen Sie einen 1,20–1,50m langen, stabilen Holzpfehl in den Boden. Danach werfen Sie etwas Bio-Langzeitdünger in das Pflanzloch und setzen den Baum so hinein, dass er dicht am Pfehl steht, aber ihn nicht berührt. Füllen Sie nun die Grube rund um den Baum mit der zuvor ausgehobenen Erde, wobei Sie eine Menge Kompost oder gut verrotteten Mist untermischen, und drücken Sie die Erde gut an. Zuletzt bilden Sie rund um den Baum einen kleinen Erdwall mit ungefähr 50cm Durchmesser und 15cm Höhe und wässern sorgfältig. Der Erdring verhindert, dass das Gießwasser wegläuft. Das ist vor allem in den ersten ein bis zwei Jahren wichtig, in denen die Wurzeln nicht austrocknen dürfen. Befestigen Sie den Baum in 80–100cm Höhe mit einem »Pflan-

zenbinder« am Pfehl. Ich habe meine Bäume mit ungefähr 4,5m Abstand gepflanzt.

Ernten und aufbewahren

Ich liebe es, Obst zu pflücken. Beobachten Sie die Natur, dann wissen Sie, wann die Zeit gekommen ist, nämlich wenn der Baum ein paar Früchte abwirft. Genial an Obstbäumen ist, dass nicht alle Früchte gleichzeitig reifen. Früchte nahe der Spitze und auf der Sonnenseite des Baums sind meistens zuerst reif, und verschiedene Sorten reifen zu unterschiedlichen Zeiten. Das ist echt praktisch.

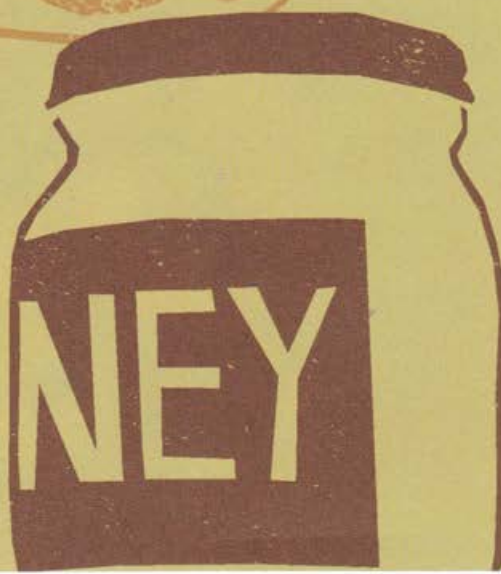
Weichere Baumfrüchte wie Pflaumen werden am besten sofort gegessen oder konserviert. Man kann sie einkochen, einfrieren oder zu Mus verarbeiten. Manche Apfel- und Birnensorten lassen sich dagegen monatelang lagern. Suchen Sie die unbeschädigten Früchte aus, die Sie einzeln in Küchenpapier oder Zeitung wickeln und an einem kühlen, dunklen, frostfreien Platz (wie eine Garage oder ein Schuppen) auf Tablett legen. Sehen Sie aber regelmäßig nach und entfernen Sie Früchte mit faulen Stellen.

Meine Pflanztipps

- Viele Obstbäume und -sträucher wachsen in Töpfen prima. Sie können also auch dann einen Mini-Obstgarten anlegen, wenn Sie nur eine Terrasse oder Veranda haben.
- Bei der Auswahl meiner Bäume half mir meine alte Freundin Jekka McVicar. Außerdem schlug sie vor, als »Schutzpflanzen« Zitronenmelisse, Gewürzfenchel, Rosmarin, Lavendel, Sauerampfer, Bärlauch, Minze, Thymian und Kamille unter diese zu setzen.
- Die meisten Leute schneiden ihre Bäume direkt nach dem Pflanzen und später einmal im Jahr. Beim ersten Mal scheint diese Arbeit schwierig. Sollten Sie unsicher sein, schneiden Sie nicht zu wild drauflos!
- Zum Ernten nehmen Sie eine Frucht in die Hand und ziehen sie behutsam von dem kleinen Zweig, an dem sie hängt, weg. Wenn sie sich nicht sofort löst, muss sie noch weiterreifen, vor allem wenn sie eingelagert werden soll – je länger sie am Baum hängt, desto besser wird sie sich halten. Frühe Äpfel und Birnen sollte man aber leicht unreif ernten und innerhalb von ein oder zwei Wochen essen. Ernten Sie Ihr gesamtes Obst vor den ersten Herbstfrösten, vor allem spät reifende Sorten.



Eingelegtes und Eingemachtes



Lebensmittel einlegen oder konservieren ist eine aussterbende Kunst, denn heutzutage kriegt man diese Produkte in jedem Supermarkt. Ich meine solche Dinge wie Konfitüre, Essiggemüse, Chutneys, Würzsaucen, getrocknete Pilze oder Tomaten, gesalzene Sardellen, Räucherwaren oder eingemachtes Fleisch wie Confit.

Heute ist alles ganz einfach. Das Mindesthaltbarkeitsdatum auf der Packung spricht eine klare Sprache. Ist irgendwas abgelaufen, landet es kurzerhand im Mülleimer und wird beim nächsten Einkauf ersetzt. Unsere Vorfahren mussten da noch viel besser über ihre Lebensmittel Bescheid wissen, wie lange sie sich halten, wie man sie richtig lagert, wann man sie am besten isst und vor allem wie man sie konserviert. Kühlschränke gibt es erst seit Mitte des 19. Jahrhunderts, wie vermied man also, dass die Nahrung verdarb? Gott sei Dank macht Not erfinderisch. Um über den Winter zu kommen, wenn es an allem mangelte, lernten die Menschen, wie man Vorräte auf verschiedene Weise so präparierte und verstaute, dass man die kalten Monate überbrücken konnte. Im Grunde ging es dabei ums nackte Überleben. Stellen Sie sich vor, Ihre Existenz hinge an der Konserve. Heute, da man alles kaufen kann, mag das lächerlich klingen, aber damals, in der Wildnis, konnte jeder Fehler den sicheren Hungertod der ganzen Familie bedeuten. Die Kunst des richtigen Konservierens war also enorm wichtig.

Die Ursachen von Fehlernährung und Fettleibigkeit liegen heute weniger im Mangel an Nahrung als in der

Maßlosigkeit – wir essen das Falsche und von allem zu viel. Hinge unser Überleben wirklich davon ab, was wir essen, würden wir uns viel besser mit Nahrungsmitteln auskennen, woher sie kommen und wie man das Beste daraus macht.

Auch heute wird noch konserviert, denn wir haben den Geschmack unserer Räucherwaren und Trockenprodukte, unserer Konfitüren und Essiggemüse einfach schätzen gelernt. Fast jeder von uns hat eine Auswahl davon im Regal, nicht um über den Winter zu kommen, sondern weil wir diese Dinge gern essen! Wir sollten unseren Urahnen auf Knien dafür danken, dass sie so verdammt clever waren ...

Eingemachtes bietet ungeheuer reizvolle geschmackliche Möglichkeiten, auch für Ihr Gartengemüse. Was für eine Aussicht, wenn Sie sich im nächsten Winter, wenn es draußen stürmt und schneit, mit Genuss über Ihre eigenen Vorräte hermachen können. Ich habe hier nicht alle Konservierungsmethoden behandelt, sondern mich auf eingelegtes Gemüse mit Kräutern, ein Chili-Chutney und ein leckeres selbstgemachtes Ketchup beschränkt. Planen Sie also schon mal die große Einmachparty für den nächsten Sommer, wenn es alles im Überfluss gibt – ob im Garten oder auf dem Markt. Und wenn Sie auf den Geschmack gekommen sind, besorgen Sie sich ein gebrauchtes Einmachbuch und legen so richtig los! Denken Sie daran: ein paar Stunden im Sommer in der Küche wirbeln, und Sie können das ganze restliche Jahr schwelgen. Sinnvoll verbrachte Zeit ...



Steaks mit Grillkartoffeln und selbst gemachtem Ketchup

Bei Steak dürfen Sie ruhig das Stück nehmen, das Sie am liebsten mögen, für mich aber geht nichts über Ribeye! Wenn Sie es noch nie probiert haben, tun Sie es. Kaufen Sie es bei einem Metzger, der für Qualität bürgt, und, am allerwichtigsten, fragen Sie nach Fleisch, das mindestens drei Wochen abgehangen ist. Erst dann ist es wunderbar zart und aromatisch. Dies ist eigentlich ein ganz alltägliches Gericht, aber ich habe es mit ein paar Tipps und Extras garniert, mit denen es zum besten Steak Ihres Lebens werden kann. Und das hausgemachte Ketchup setzt dem Ganzen die Krone auf.

Entweder Sie bringen Ihren Holzkohlengrill in Gang und lassen die Kohlen gut durchglühen, oder Sie heizen den Ofen auf 180°C vor und erhitzen eine Grillpfanne.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin 5–6 Minuten garen – sie sollen weich sein, aber ihre Form bewahren. Abgießen und gut abtropfen lassen. Jetzt einen guten Schuss Olivenöl, eine kräftige Prise Salz und Pfeffer, die Hälfte der Rosmarinblätter, den Salbei und die Zitronenschale vermengen und die Kartoffelscheiben rundherum in der Mischung wenden.

Nun schauen Sie sich Ihre Steaks an. Genau in der Mitte sehen Sie ein großes, weißes Fettauge. Davon drücken Sie das meiste heraus und massieren es in kleinen Stücken an anderer Stelle wieder in das Fleisch. Klingt etwas verrückt, aber so verteilen Sie das natürliche Fett im Fleisch und Ihr Steak wird noch aromatischer und saftiger. Die Steaks mit Olivenöl einreiben, die restlichen Rosmarinblätter hacken und von beiden Seiten auf das Fleisch streuen. Die Steaks kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Für einen zusätzlichen Aromaschub binden Sie die beiden Rosmarinzweige zusammen und zerstoßen sie im Mörser mit etwas Salz, dem Zitronensaft und einem Schuss Olivenöl. Mit den Zweigen bestreichen Sie dann das Fleisch und die Kartoffeln während des Grillens immer wieder mit dem Zitronenöl aus dem Mörser.

Wenn Sie drinnen mit einer kleinen Grillpfanne arbeiten, sind zuerst die Kartoffeln dran, die Sie portionsweise von beiden Seiten goldbraun grillen. Anschließend nebeneinander in einen Bräter legen und im Ofen richtig knusprig werden lassen. Inzwischen in derselben Pfanne die Steaks je nach gewünschtem Gargrad grillen und dabei jede Minute wenden. Der Vorteil beim Holzkohlengrill ist, dass Sie alles gleichzeitig zubereiten können. Wenn Ihre Kartoffeln bereits gut aussehen, legen Sie sie zum Warmhalten an den Rand des Grills, bis die Steaks fertig sind. Das Fleisch vor dem Servieren auf einem Teller kurz ruhen lassen.

Weltklasse mit einem kleinen Rucola- oder Brunnenkresse-salat – und Ihrem selbstgemachten Ketchup natürlich!

Für 4 Personen

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

16 festkochende Kartoffeln (Charlotte oder Désirée), abgeburstet und längs in 1 cm dicke Scheiben geschnitten natives Olivenöl extra

6 Zweige frischer Rosmarin, von 4 Zweigen die Blätter abgezupft

3 Zweige frischer Salbei, Blätter abgezupft und zerpfückt

abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone

4 Rib-eye-Steaks (je 250 g) selbstgemachtes Tomatenketchup (siehe Seite 314)

Selbstgemachtes Tomatenketchup

Schon ein wenig seltsam für einen Koch, aber ich ziehe wirklich meinen Hut vor der Firma »Heinz«, die rund um den Globus das Maß aller Dinge in Sachen Ketchup ist. Ketchup ist ein so alltägliches Fertigprodukt, dass man gar nicht erst auf die Idee kommt, es selbst zu machen. Wenn Sie aber eigene Tomaten im Garten haben oder ein paar besonders schöne auf dem Markt erspähen, wie originell wäre es da; wenn Sie Ihrer Familie oder den Gästen plötzlich mit selbstgemachtem Ketchup kämen? Schon die Zubereitung macht einen Heiden Spaß. Sie können mit gelben, orangefarbenen oder grünen Tomaten sogar verschiedene Farben herstellen. Ersetzen Sie einfach die Kirsch- und die Dosentomaten durch die gleiche Menge andersfarbiger Sorten.

Zwiebel, Fenchel und Staudensellerie in einem großen Schmortopf mit einem guten Schuss Olivenöl, dem Ingwer, dem Knoblauch, Chili, Basilikumstielen, Koriandersamen und Nelken vermengen. Mit Pfeffer und einer kräftigen Prise Salz würzen.

Das Gemüse bei schwacher Hitze 10–15 Minuten sanft schmoren, bis es weicher geworden ist. Zwischendurch regelmäßig umrühren. Sämtliche Tomaten und 350 ml kaltes Wasser zugeben, zum Kochen bringen und leicht köchelnd auf die Hälfte einkochen lassen.

Die Basilikumblätter unterrühren und dann die Sauce mit dem Pürrierstab oder in der Küchenmaschine pürrieren. Anschließend zweimal durch ein Sieb streichen, damit sie schön glatt und geschmeidig wird. Die Sauce in einen sauberen Topf gießen, Essig und Zucker unterrühren und behutsam weiter einkochen lassen, bis sie die Konsistenz von Tomatenketchup hat. Jetzt unbedingt noch einmal abschmecken.

Das Ketchup mit Hilfe eines sterilisierten Trichters in sterilisierte Flaschen füllen (wie das Sterilisieren geht, lesen Sie auf Seite 324). Die Flaschen fest verschließen und bis zum Gebrauch an einem dunklen, kühlen Ort oder im Kühlschrank lagern. Das Ketchup sollte sich etwa 6 Monate halten. Schmeckt super zu dem Steak mit Grillkartoffeln auf Seite 313.

Ergibt etwa 500 ml

- 1 große rote Zwiebel, geschält und grob gewürfelt
- ½ Fenchelknolle, geputzt und grob gewürfelt
- 1 Stange Staudensellerie, geputzt und grob gewürfelt
- Olivenöl
- 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer, geschält und grob gehackt
- 2 Knoblauchzehen, geschält und in Scheiben geschnitten
- ½ frische rote Chilischote, von den Samen befreit und fein gehackt
- 1 Bund frisches Basilikum, Blätter abgezupft, Stiele gehackt
- 1 EL Koriandersamen
- 2 Gewürznelken
- 1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Meersalz
- 500 g Kirsch- oder Eiertomaten, halbiert, plus 500 g Eiertomaten aus der Dose, gehackt oder
- 1 kg gelbe, orange-farbene oder grüne Tomaten, gewürfelt
- 200 ml Rotweinessig
- 70 g brauner Zucker





In Essig eingelegtes mariniertes Gemüse

Essiggemüse schmeckt total lecker. Hier verrate ich Ihnen, welches Gemüse ich mit welchen Kräutern am liebsten kombiniere – es geht kinderleicht und gibt ein schönes Mitbringsel ab, viel origineller als die notorische Flasche Wein. Und wenn Sie den Dreh raus haben, probieren Sie Ihre eigenen Ideen aus. Zum Einlegen können Sie ein großes oder mehrere kleine Weckgläser verwenden (ich bevorzuge kleine Gläser, denn nach dem Öffnen hält sich das Gemüse im Kühlschrank nur ungefähr eine Woche).

Stellen Sie erst einmal einige kleine sterilisierte Einmachgläser bereit (siehe S. 324). Die Zutaten für die Essiglösung in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Zutaten für die Marinade mit den gewählten Kräutern in einer großen Schüssel gründlich vermengen. Das Gemüse Ihrer Wahl irgendwie, wie Sie möchten, klein schneiden. Scheiben oder Stücke von größerem Gemüse sollten aber nur etwa 1 cm dick sein, so ziehen die Gewürze besser durch. Kleingemüse wie Pilze oder sehr kleine Zwiebeln können Sie ganz lassen.

Das zerkleinerte Gemüse in die kochende Essiglösung geben und rund 3 Minuten darin ziehen lassen – wenn es an die Oberfläche steigt, tauchen Sie es mit einem Schaumlöffel unter. Anschließend mit dem Schaumlöffel herausheben, in die Schüssel mit der Marinade geben und darin wenden – was für ein Duft!

Gleich im Anschluss das heiße Gemüse mit der Marinade bis zum Rand in die sterilisierten Gläser füllen. Das Gemüse vollständig mit der Marinade bedecken und die Gläser mit den Deckeln fest verschließen. Beiseitestellen und abkühlen lassen. Die Gläser außen abwischen und mit Etiketten versehen, auf denen Sie das Datum und den Inhalt vermerken. Das eingelegte Gemüse an einem dunklen, kühlen Ort lagern und am besten erst nach etwa 2 Wochen öffnen, damit es schön durchziehen kann. Es sei denn, Sie können sich absolut nicht beherrschen ... Das Gemüse hält sich etwa 3 Monate, aber das Zeug schmeckt so lecker, dass ich froh bin, wenn ich nach ein paar Wochen noch irgendwo im Haus ein Glas finde!

Ergibt etwa 2 Liter

Für die Essiglösung

- 1 l Apfel- oder Weißweinessig**
- 1 l Wasser**
- 2 EL Meersalz**

Für die Marinade

500ml natives Olivenöl extra

- 5 Knoblauchzehen, geschält und in Scheiben geschnitten**
- 1 frische rote Chilischote, von den Samen befreit und gehackt**

Wählen Sie eine der folgenden Gemüse-Kräuter-Kombinationen:

- **1 kg gemischte Pilze und einige Zweige frischer Thymian, Rosmarin und Salbei**
- **1 kg feste Auberginen und 2 EL getrockneter Oregano**
- **1 kg feste Zucchini und 6 Zweige frische Minze**
- **1 kg Gemüfefenchel mit seinem Grün**
- **1 kg kleine Zwiebeln und 4 Lorbeerblätter**
- **1 kg rote und gelbe Paprikaschoten und einige Zweige frischer Thymian**







Chili-Paprika-Chutney

Dies ist ein höllisch gutes Chutney. Die milde Süße der geschmorten Paprikaschoten kühlt das Feuer der Chilis auf eine erträgliche Hitze herunter. Schmeckt fantastisch mit einem würzigen, krümeligen Käse, auf Toast mit Käse überbacken oder zu dem englischen Klassiker »Welsh Rarebit« (siehe S. 322). Auch in Bratensaft gerührt, zu Würstchen oder zu kaltem Fleisch vom Vortag passt es gut. Ärmel hoch und ausprobieren!

PS. Ach ja, vielleicht sollten Sie beim Schneiden und Hacken der Chilischoten besser ein paar Gummihandschuhe tragen, sonst erleben Sie eine böse Überraschung, wenn Sie sich mit bloßen Händen die Augen reiben!

Wenn sich Ihr Chutney eine Weile halten soll, denken Sie unbedingt daran, Ihre Gläser zu sterilisieren (siehe S. 324). Die Chili- und Paprikaschoten werden zunächst geröstet. Das kann auf dem Holzkohlengrill oder auf einem Blech unter dem Backofengrill geschehen. Die Schoten ab zu wenden, bis sie rundherum schwarz sind und Blasen werfen (bei den kleineren Chilis geht das schneller als bei den Paprikaschoten). Das geröstete heiße Gemüse vorsichtig in eine Schüssel legen und diese fest mit Frischhaltefolie verschließen. Beim Abkühlen löst der aufsteigende Dampf die Haut der Schoten. Anschließend lässt sie sich ganz leicht abziehen.

Wenn Sie Ihre Chili- und Paprikaschoten einigermaßen gehäutet, die Stielansätze entfernt und die Samen herausgekratzt haben, bleibt ein nettes Häufchen würziges Fruchtfleisch übrig, das Sie per Hand oder im Mixer hacken. Anschließend beiseitestellen.

Einen Topf erhitzen und einen Schuss Olivenöl hineingießen. Zwiebeln, Rosmarin, Lorbeerblätter und Zimt dazugeben und leicht salzen und pfeffern. Die Zwiebeln runde 20 Minuten darin sanft schmoren, bis sie goldgelb karamellisiert und fast zerfallen sind.

Die gehackten Chili- und Paprikaschoten, den Zucker und den Essig zugeben und weitergaren, bis die Flüssigkeit eingekocht und ein dickes, klebriges Chutney im Topf verblieben ist. Noch einmal kräftig abschmecken, die Zimtstange und die Lorbeerblätter herausnehmen und das Chutney in sterilisierte Gläser füllen. An einem dunklen, kühlen Ort lagern oder zum sofortigen Gebrauch in den Kühlschrank stellen. In Gläser abgefüllt sollte sich das Chutney einige Monate halten.

Ergibt etwa 500 g

- 8–10 frische rote Chilischoten**
- 8 reife rote Paprikaschoten**
- Olivenöl**
- 2 mittelgroße rote Zwiebeln, geschält und fein gewürfelt**
- 1 Zweig frischer Rosmarin, Blätter abgezupft und gehackt**
- 2 frische Lorbeerblätter**
- 5 cm Zimtstange**
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- 100 g brauner Zucker**
- 150 ml Balsamico-Essig**



Welsh Rarebit mit Anspruch

Dies ist die britische Version des überbackenen Käsetoasts und genau das richtige Mittagessen zu einem guten kühlen Bier – oder zwei. Schon bei dem Gedanken daran muss ich lächeln. Und dann noch in meinem Lieblings-Pub, wenn das Kaminfeuer prasselt ... göttlich.

PS. Neulich machte Lindsay, meine bezaubernde Lektorin, sich diesen Toast zum Lunch und ließ die Eier weg, weil sie glaubte, dass sie unter dem Grill nicht durchgaren würden. Nachdem ich sie mit endlosen Erklärungen gequält habe, glaubt sie mir endlich, dass die Eier schon ihren Sinn haben und in der kurzen Zeit auch gar werden.

Den Grill gut vorheizen. Die Eigelbe mit der Crème fraîche und dem Senfpulver verquirlen. Den Käse unterrühren und die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Jetzt hoffe ich nur, dass Sie sich schon an dem Chili-Paprika-Chutney auf S. 321 versucht haben. Wenn nicht, dürfen Sie tricksen und sich mit einer guten gekauften Version behelfen, oder Sie nehmen einfach etwas frische gehackte Chilischote.

Das Brot von beiden Seiten rösten. Auf jede Scheibe 1 ordentlichen Esslöffel Chutney geben und sorgfältig bis an den Rand verstreichen. Darüber je ein Viertel der Eier-Käse-Mischung verteilen, ebenfalls bis zum Rand, damit die Kruste nicht verbrennt. Unter dem heißen Grill überbacken, bis die Oberfläche goldbraun ist und Blasen wirft. Auf Teller legen und mit einem Messer ein Kreuzmuster einritzen. Etwas Worcestershire-Sauce darüberträufeln und servieren.

Für 4 Scheiben

- 2 große Freiland- oder Bio-Eigelb**
- 150 g Crème fraîche**
- 1 gestrichener TL englisches Senfpulver**
- 100 g Cheddar, frisch gerieben**
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- 4 EL Chili-Paprika-Chutney (siehe S. 321) oder gekaufte Chilipaste, nach Geschmack**
- 4 Scheiben Bauernbrot (2 cm dick)**
- Worcestershire-Sauce**



Einlegen & Einmachen

Wie man Einmachgläser sterilisiert

Vor dem Einmachen müssen die Gläser und Deckel unbedingt sterilisiert werden, damit darin keine Bakterien ihr Unwesen treiben können. Dazu stellen Sie die Gläser mit den Deckeln in die Spüle und überbrühen sie mit kochendem Wasser, bis sie vollständig bedeckt sind, oder Sie stellen sie in einen sehr großen Topf und kochen sie ganz unter Wasser getaucht etwa 10 Minuten aus. Sie können sie auch auf einem Backblech im Ofen auf etwa 100°C erhitzen. Und wenn Sie eine leistungsstarke Geschirrspülmaschine mit einem sehr heißen Programm haben, werden Ihre Gläser sogar darin steril.

Ein paar interessante Bücher

- *Jams, Preserves and Chutneys* von Marguerite Patten
- *Augenschmaus und Gaumenfreude. Hausgemachte Vorräte zum Genießen und Verschenken* von Oded Schwartz
- *Eingemacht* von Nick Sandler und Johnny Acton

Der Buchhandel bietet eine ganze Menge lesenswerter Bücher rund um das Thema »Konservieren«, und wenn Sie mal im Antiquariat stöbern, stoßen Sie sicher auf ein Einweckbuch aus der guten alten Zeit.






A decorative graphic in the top right corner featuring a white, swirling line that forms a series of loops. Three brown leaves are attached to these swirls: a maple leaf at the top, and two smaller, more elongated leaves further down and to the right.

Winter

Lauch / Pies und Tartes / Kürbis / Wintersalate / Wintergemüse

A decorative graphic in the bottom left corner featuring a white, swirling line that forms a series of loops. Three brown leaves are attached to these swirls: one at the top right, one in the middle, and one at the bottom left.



Ich liebe Lauch, auch wenn viele Leute ihn für ziemlich langweilig halten. Meistens liegt er im Laden irgendwo unten im Regal, und am Ende verschwindet er in Suppen und Eintöpfen und ist so gut wie vergessen. Deshalb möchte ich seinen Ruf etwas aufpolieren. Klar, Lauch ist ein Allerwelts-gemüse, was für mich aber nur heißt, dass man unglaublich viel mit ihm machen kann. Man kann ihn für dicke oder sahnige Suppen benutzen, in Eintöpfe geben, als Beilage zu Fleisch oder Fisch oder solo als Gemüsegericht servieren und in Saucen für Pasta oder Risotto verwenden. Lauch hat ein tolles Aroma, vor allem wenn Sie ihn langsam und sanft garen, und er kann Gerichten auf ähnliche Weise

Süße verleihen wie seine Cousine, die Zwiebel. Meiner Meinung nach kann guter, junger Lauch ebenso wunderbar schmecken wie Spargel. Besonders gern gare ich jungen Lauch ein paar Minuten in kochendem Wasser, lasse ihn dann abtropfen, vermische ihn mit gehackten Kräutern, Olivenöl und einem Spritzer Zitronensaft, und grille ihn anschließend rasch auf beiden Seiten oder schiebe ihn zum Bräunen in den Backofen. Superlecker.

Übrigens ist Lauch richtig gesund, weil er wie seine ganze Zwiebelverwandtschaft den Spiegel an schlechtem Cholesterin senken und den an gutem Cholesterin erhöhen kann. Ärzte meinen, dass der Genuss von zwei oder



drei Portionen Lauch oder anderer Zwiebelgewächse pro Woche die Gefahr senken kann, an Krebs zu erkranken.

Als Kind habe ich bei Lauch immer an Wales gedacht, und heute weiß ich warum. Am 1. März, dem St. David's Day, wird der Sieg der Waliser unter König Cadwallader über die Angelsachsen im Jahr 640 gefeiert. Damals hatten die Waliser Lauchstangen an ihre Hüte gesteckt, um sich vom Feind zu unterscheiden! Also, Krieg und Kämpfen ist ja schon übel genug, aber stellen Sie sich mal vor, Sie haben dabei auch noch eine dicke Stange Lauch an Ihren Kopf gebunden. Aber eines muss ich Cadwallader lassen – seine Jungs stachen definitiv aus der Menge heraus.

Was den Anbau angeht, egal ob im Blumenkasten oder in einer heruntergekommenen Ecke des Gartens, das ist wirklich eine wunderbare Sache. Für mich ist ein Gemüsegarten ohne Lauch kein Gemüsegarten. Sie können ihn klein und dünn wie einen Stift ernten oder Sie lassen ihn im Boden wachsen und ziehen ihn erst heraus, wenn er knüppeldick ist! Sie müssen lediglich daran denken, dass dünner Lauch eine viel geringere Garzeit hat.

In diesem Kapitel möchte ich Ihnen ein paar Methoden zeigen, wie Sie Lauch besonders lecker zubereiten können. Probieren Sie die Rezepte aus, und Sie werden für den besten Lauch in der ganzen Stadt berühmt.



lauch

Gebratener Ziehharmonika-Kalmar mit gegrilltem Lauch und warmem Chorizo-Dressing

Ich finde, dies ist ein tolles, würziges, echt aufregendes Gericht. Die Aromen des Chorizo-Dressings sind in Kombination mit dem gegrillten Lauch und Fenchel einfach unbeschreiblich.

Für den wunderschönen Ziehharmonikaeffekt die Klinge eines großen Kochmessers waagrecht in einen Kalmar schieben. Dann den Kalmar mit einem zweiten Messer im Abstand von 1 cm quer einschneiden, als wollten Sie Ringe abtrennen. Das erste Messer verhindert, dass Sie durchschneiden und der Kalmar wirklich in Ringe geschnitten wird. Mit den übrigen Kalmaren ebenso verfahren.

Den Grill anzünden oder eine Grillpfanne erhitzen und den Backofen auf höchster Temperatur vorheizen. Den Lauch in einem Topf mit kochendem Salzwasser 3 Minuten vorgaren, dann in einen Durchschlag abgießen und abtrocknen lassen. Etwas Olivenöl und eine Prise Salz darübergerben. Die Stangen auf dem Grill oder in der Pfanne auf beiden Seiten garen, bis sie hübsche Streifen haben. Die Fenchelspalten dazugeben und auf beiden Seiten grillen, bis auch sie braune Streifen haben. Die Radicchioblätter hinzufügen und auf beiden Seiten grillen, damit sie zusammenfallen – 30 Sekunden pro Seite sollten ausreichen. Lauch, Fenchel und Radicchio in eine Schüssel geben – sie sehen jetzt vielleicht ein bisschen traurig aus, aber keine Sorge, Sie machen sie noch zurecht!

Für das Chorizo-Dressing in einer Pfanne 3 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Chorizo darin garen, bis das Fett ausgebraten ist. Rosmarin und Knoblauch untermischen. Nach 30 Sekunden die Pfanne vom Herd nehmen. Den Balsamico-Essig und die Hälfte des Zitronensafts unterrühren und die Pfanne beiseitestellen.

Über jeden Kalmar etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer geben und ihn sorgfältig darin wenden. Einen ofenfesten Topf auf dem Herd erhitzen. Etwas Olivenöl hineingießen und die Tentakel darin 1 Minute braten. Die 4 Kalmare dazugeben und einige Minuten im Ofen backen, bis sie gar und leicht gebräunt sind.

Das Chorizo-Dressing über das gegrillte Gemüse gießen und großzügig Zitronensaft darüberpressen. Die Kalmare aus dem Backofen nehmen. Richten Sie für jeden Ihrer Gäste auf einem Teller eine ordentliche Portion Gemüse, einen Ziehharmonika-Kalmar, einige Tentakel und ½ Zitrone an. Streuen Sie etwas Fenchelgrün darüber und ab auf den Tisch!

Für 4 Personen

4 mittelgroße Kalmare,
gehäutet, gesäubert
und vorbereitet
(Tentakel abgetrennt,
aber aufbewahrt)

8 dünne Stangen Lauch,
gewaschen, äußere
Blätter gestutzt

Olivenöl

**Meersalz und frisch
gemahlener schwarzer
Pfeffer**

**1 Fenchelknolle, in
schmale Spalten ge-
schnitten, das fedrige
Grün aufbewahrt**

**1 Kopf Radicchio, Blätter
getrennt, gewaschen und
trockengeschleudert**

2 Zitronen, halbiert

Für das Chorizo-Dressing

Olivenöl

100 g Koch-Chorizo,
fein gewürfelt

**1 Zweig frischer
Rosmarin, Blätter
abgezupft und gehackt**

2 Knoblauchzehen,
geschält und gerieben

**3 EL Balsamico-Essig
Saft von 1 Zitrone**





Mogel's Pappardelle mit gedünstetem Lauch und knusprigem Steinpilz-Pangrattato

Ich habe dieses herrliche Gericht mit seinen umwerfenden Aromen »Mogel's Pappardelle« genannt, weil Sie hier mogeln und aus fertig gekauften frischen Lasagneplatten eigene Pappardelle schneiden. Pangrattato ist eine ziemlich reichhaltige Brotkrumenmischung, mit der früher arme Leute in Italien ihre Gerichte schmackhafter machten, wenn sie keinen Parmesan hatten.

Die Lauchstangen längs halbieren und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Einen breiten Topf erhitzen. Etwas Olivenöl und 1 Stückchen Butter hineingeben. Wenn Sie ein sanftes Brutzeln hören, Knoblauch, Thymianblätter und Lauch hinzufügen. Rühren, damit der Lauch rundum mit Fett überzogen wird. Den Wein dazugießen, die Mischung pfeffern und die Brühe unterrühren. Dann den Lauch mit dem Parmaschinken bedecken. Einen Deckel auf den Topf legen und den Topfinhalt 25–30 Minuten sanft garen. Sobald der Lauch weich ist, den Topf vom Herd nehmen.

Für den Pangrattato die Steinpilze und das Brot mit einer Prise Salz und Pfeffer in der Küchenmaschine zerkleinern, bis die Mischung wie Semmelbrösel aussieht. 1 großen Schuss Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Rosmarin hinzufügen und 1 Minute dünsten, dann die Bröselmischung im Öl goldbraun und knusprig braten, dabei die Pfanne rütteln, damit sie nicht anbrennt. Zum Abtropfen auf Küchenpapier geben, Rosmarin und Knoblauch wegwerfen. Den Pangrattato abkühlen lassen.

In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Lasagneplatten auf die saubere Arbeitsfläche legen und mit etwas Mehl bestäuben. Die Platten aufeinanderlegen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Pappardelle mit den Fingern trennen und in dem kochenden Wasser garen, bis sie al dente sind.

Den Parmaschinken aus dem Topf nehmen, in Stücke schneiden und unter den Lauch mischen. Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen, dann den Parmesan und die restliche Butter unterrühren. Die Pasta abtropfen lassen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Die Pappardelle zu der Lauchmischung geben, nötigenfalls etwas Kochwasser hinzufügen, damit eine glatte, seidige Sauce entsteht. Sofort mit etwas Pangrattato, zusätzlichem Parmesan und eventuell einigen Thymianblättern bestreut servieren. Den restlichen Pangrattato in einer Schale dazureichen.

Für 4–6 Personen

5 dicke Stangen Lauch,
gewaschen, äußere
Blätter gestutzt

Olivenöl

3 große Stückchen Butter

3 Knoblauchzehen,
geschält und in dünne
Scheiben geschnitten
einige Zweige frischer
Thymian, Blätter
abgezupft

½ l Weißwein

Meersalz und frisch
gemahlener schwarzer
Pfeffer

500 ml gute Gemüse-
oder Hühnerbrühe

12 Scheiben Parma-
schinken

2 Pakete (je 250 g) frische
Lasagneplatten (ersatz-
weise selbstgemachte
Pappardelle, Rezept
siehe S. 32, oder gekaufte
frische Pappardelle)

Mehl zum Bestäuben

2 Handvoll frisch gerie-
bener Parmesan plus
Parmesan zum Servieren

Für den Pangrattato

1 kleine Handvoll getrock-
nete Steinpilze

½ Ciabatta, vorzugs-
weise altbacken, in
Stücke geschnitten

Olivenöl

2 Knoblauchzehen,
zerdrückt

1 Zweig frischer Rosmarin

Gebratenes Fischfilet mit Lauch

Dies ist ein wunderbares Abendessen. Versuchen Sie, schöne frische, grätenfreie Filets von einem weißfleischigen Fisch zu bekommen, etwa von nordatlantischem Kabeljau, Schellfisch, Glatthead, Steinbutt oder Pollack. Erkundigen Sie sich einfach bei Ihrem Fischhändler, welcher Fisch aus nachhaltiger Fischerei stammt, er sollte Sie beraten können. Die Marinade, die wir zubereiten werden, passt fantastisch zu weißfleischigem Fisch.

Den Backofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech zum Vorwärmen hineinschieben.

Für die Marinade Thymian-, Rosmarin- und Lorbeerblätter mit einer Prise Salz im Mörser zerreiben, bis sich das Salz grün färbt. 2 Schuss Olivenöl, einer Prise Pfeffer und den Zitronensaft dazugeben und umrühren.

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und den Lauch darin etwa 3 Minuten vorgaren, dann in einen Durchschlag abgießen und abtrocknen lassen.

Fisch mit Zitronenscheiben, Rosmarinzweigen und Lauch in eine Schüssel geben. Die Marinade dazugießen und untermengen, um alles mit den herrlichen Aromen der Marinade zu überziehen. Den Fisch mit der Hautseite nach unten auf das heiße Blech legen. Zitronenscheiben, Rosmarinzweige, Lauch und Marinade mit einem Löffel auf den Filets und um sie herum verteilen. Jeweils 2 Scheiben Speck auf 1 Filet legen und den Fisch etwa 15 Minuten im Ofen backen, bis er gerade gar und der Speck wunderbar knusprig ist. Sollten Fisch und Speck nach 15 Minuten perfekt sein, aber der Lauch noch etwas Farbe brauchen, stellen Sie Fisch und Speck warm, während Sie den Lauch noch einmal in den Backofen schieben.

Nehmen Sie das Blech aus dem Backofen und richten Sie den Lauch auf einem Servierteller an. Dann setzen Sie Fisch, Speck und einige Zitronenscheiben darauf und träufeln die Garflüssigkeit darüber – köstlich! Als Beilage schmeckt auch etwas glattes Kartoffelpüree großartig.

Für 4 Personen

16 dünne Stangen Lauch, geputzt und gewaschen
4 grätenfreie Filets von weißfleischigem Fisch (je 200 g), mit Haut
1 große Zitrone, in 8 schmale Scheiben geschnitten
4 Zweige frischer Rosmarin
8 Scheiben durchwachsener Frühstücksspeck

Für die Marinade
je einige Zweige frischer Thymian, Rosmarin und Lorbeer, Blätter abgezupft
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Olivenöl
Saft von ½ Zitrone







So ziehe ich Lauch

Boden

Lauch steht am liebsten an einem sonnigen Platz mit leichtem, durchlässigem, ziemlich nährhaftem Boden, wächst aber in fast jeder normalen Gartenerde und selbst in schwerem Ton gut. Er mag reichlich Wasser, Staunässe ist aber nicht sein Ding.

Säen und pflanzen

Ich säe meinen Lauch Ende Februar oder Anfang März in Topfplatten oder Töpfe. Sie füllen die Töpfe mit gutem Pflanzsubstrat und säen dann in jeden Topf 0,5 cm tief jeweils drei bis fünf Samen. Anschließend wässern Sie gut. Nach zehn bis zwölf Wochen können die Jungpflanzen Ende Mai oder Anfang Juni ins Freie gesetzt werden.

Damit ich Stangen mit unterschiedlicher Dicke ernten kann, pflanze ich meistens auf zwei verschiedene Arten. Zuerst setze ich einige der Sämlingsgruppen mit ungefähr 15 cm Abstand in den Boden – aus ihnen entwickelt sich ein Haufen wunderbarer dünner Lauchstangen, weil sie ziemlich eng stehen. Wenn Sie genug Platz haben, trennen Sie die übrigen Pflanzen vorsichtig und setzen sie einzeln ein, wieder mit 15 cm Abstand. Durch den zusätzlichen Platz können sie richtig groß werden.

Ernten und aufbewahren

Wenn der Lauch im November ein paarmal Frost abbekommen hat, sind seine Fasern weicher. Eine frisch geerntete Lauchstange sieht zwar ziemlich hart aus, aber wenn Sie ein oder zwei Blattschichten entfernen, hat Sie diese unglaubliche helle, wunderschöne Farbe. Die weißen Teile, die nie die Sonne gesehen haben, schmecken fantastisch und sind butterweich. Die oberen grünen Teile kann man für viele Gerichte verwenden, man muss sie einfach nur ein bisschen länger garen.

Meistens kann Lauch den Winter über im Boden bleiben, bis man ihn braucht – mit etwas Glück können Sie acht Monate lang ernten. Sie sollten im Spätsommer mit der Ernte

beginnen können, die größeren Stangen sind dann im Herbst dran. Das Tolle an Lauch ist, dass man ihn in verschiedenen Größen ernten kann – stiftdünn bis knüppeldick! Ziehen Sie Lauch nie mit Gewalt aus dem Boden, weil er dann wahrscheinlich auseinanderbricht, und Sie dann nur Blätter in der Hand haben. Heben Sie ihn lieber mit einem Spaten oder einer Gabel heraus. Nach der Ernte hält er sich im Kühlschrank ungefähr zehn Tage.

Meine Pflanztipps

- Ziehen Sie Lauch nicht jedes Jahr am gleichen Platz, weil er sonst leichter von Schädlingen und Krankheiten befallen wird.
- Geben Sie Jungpflanzen, bis sie angewachsen sind, viel Wasser, vor allem bei Hitze und Trockenheit. Im Sommer kann eine Mulchdecke aus gut verrottetem Kompost echt hilfreich sein, damit der Boden feucht bleibt.
- Wenn Sie Pflanzen mit schönen, langen, weißen Schäften haben wollen, müssen Sie während des Wachstums die Erde um sie zusammenziehen. Man nennt das »Anhäufeln« oder »Bleichen«.
- Nachdem Sie Ihren Lauch geerntet haben, heben Sie mit dem Spaten einige Löcher aus und setzen die Stangen mitsamt Wurzeln aufrecht hinein, und zwar möglichst dicht zusammen, denn wachsen müssen sie nicht mehr. Wenn Sie fertig sind, füllen Sie die Erde rundum einfach wieder auf. Man nennt das »einschlagen«, und Sie bekommen auf diese Weise nicht nur ein Stück von Ihrem Garten zurück, sondern Ihr Lauch bleibt so auch gesund und frisch. Während der nächsten Monate können Sie die Stangen dann ganz nach Bedarf herausziehen.



Gerichte, die mit Teig zubereitet werden, stehen wohl überall auf der Welt auf der Beliebtheitsskala ganz oben. Ob als Dessert, zum Frühstück oder einfach als Deckel auf einem Eintopf – Teig ist ein echtes Chamäleon. Man kann ihn für fast alle Arten von Gerichten gebrauchen, und jedes Land hat eigene Varianten. Soweit wir wissen, waren die Ägypter die ersten, die Teig hergestellt haben – sie haben damals grob gemahlenes Getreide genommen, das sie vermutlich mit etwas Wasser mischten. Um den Teig zu aromatisieren verwendeten sie Honig, Gewürze und Obst.

In den letzten paar tausend Jahren ist Teig durch Migration, Kriege, den Einfluss verschiedener Religionen und vor allem Handelswege, die nach Griechenland, Italien, den Fernen Osten, Afrika, Spanien, Portugal und den Nahen Osten führten, praktisch in jede Kultur gelangt, die mir einfällt. Wir Briten lieben Teig und benutzen ihn für süße und pikante Pies. In China und Japan bereitet man Teig mit Reis oder Sesam zu und füllt ihn mit Obst oder Tofu. Die Länder im östlichen Mittelmeerraum sind für Baklava berühmt – eine Süßspeise, die aus einer Menge Schichten Filoteig und süßer Füllung besteht. Sie werden sich denken können, dass ich hier unmöglich alles, was es Wis-

senswertes über Teig gibt, aufnehmen kann. Deshalb zeige ich Ihnen in diesem Kapitel, wie man die verbreitetsten Varianten von Mürbeteig – süß und pikant – herstellt.

Das Grundrezept für süßen oder pikanten Mürbeteig ist eine Sache, die man fürs Leben lernt. Egal, für welches Rezept man ihn verwendet oder was man mit ihm anstellt, sicher ist, dass jedes Mal ziemlich das Gleiche dabei herauskommt. Ich werde Ihnen auch zwei verschiedene Methoden zur Herstellung von Mürbeteig zeigen – einmal von Hand und einmal in der Küchenmaschine.

Die Rindfleisch-Käse-Pie in diesem Kapitel wird mit dem allseits beliebten Blätterteig zubereitet. Also, so gern ich Ihnen das umständliche Rezept für Blätterteig geben würde, das man mir beigebracht hat, ich glaube nicht, dass es hier irgendwie von Bedeutung ist. Abgesehen davon, dass es wirklich viel Arbeit macht, können Sie in Ihrem Supermarkt um die Ecke echt guten Blätterteig kaufen. Das ist eine wunderbare Art zu tricksen, und genau wie fertigen Filoteig sollten Sie ihn unbedingt im Tiefkühlgerät haben, für den Fall, dass Sie spontan etwas Leckeres zum Abendessen oder ein Dessert zaubern möchten.



Pies und Tartes

Rindfleisch-Käse-Pie mit Blätterteigdeckel

Diese Pie ist ein echter Hit – und ein verdammt guter Seelentröster für kalte Abende! Da hier gekaufter Blätterteig verwendet wird, ist sie schnell fertig, und die Füllung können Sie schon am Vortag zubereiten.

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. In einem großen ofenfesten Topf bei niedriger Temperatur einen Schuss Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln hinzufügen und etwa 10 Minuten sanft braten – sie sollten nicht zu stark bräunen. Die Temperatur heraufschalten. Knoblauch, Butter, Möhren, Sellerie und Pilze in den Topf geben und vermischen, dann das Fleisch, den Rosmarin, eine Prise Salz und 1 gestrichenen Teelöffel Pfeffer unterrühren.

Die Zutaten 3–4 Minuten kräftig braten, dann das Guinness dazugießen, das Mehl hineinrühren und so viel Wasser hinzufügen, dass die Zutaten gerade bedeckt sind. Den Topfinhalt zum Köcheln bringen und zugedeckt für etwa 1 ½ Stunden in den Backofen schieben, dann herausnehmen. Umrühren, wieder in den Backofen schieben und noch einmal 1 Stunde garen, bis das Fleisch sehr weich und der Eintopf dunkel und dick ist. Eine perfekte Pie-Füllung muss dick sein. Falls Ihre Füllung noch sehr flüssig ist, stellen Sie den Topf auf den Herd und kochen sie ein. Den Topf vom Herd nehmen und die Hälfte des Käses hineinrühren. Den Eintopf sorgfältig würzen und ein wenig abkühlen lassen.

Etwa ein Drittel des Teigs abschneiden. Die saubere Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und beide Teigstücke mit dem bemehlten Nudelholz gleichmäßig zu der Dicke einer Münze ausrollen. Eine Pie-Form passender Größe ausbuttern und mit der größeren Teigplatte auslegen, dabei die Ränder über die Seiten hängen lassen. Den Eintopf in die Form füllen und glatt streichen, dann den restlichen Käse darüberstreuen. Die Ränder der Teigplatte mit etwas verquirltem Ei einpinseln.

Die zweite Teigplatte zu einem passenden Deckel zurechtschneiden und mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen. Den Deckel auf die Pie legen und die überstehenden Teigränder über den Deckel klappen, damit die Pie hübsch und rustikal aussieht. Die Oberfläche mit verquirltem Ei bestreichen und die Pie direkt auf dem Boden des Backofens 45 Minuten backen, bis der Teig aufgegangen und goldgelb ist. Zu der Pie schmecken Erbsen wunderbar.

Für 4–6 Personen

Olivenöl

3 mittelgroße rote Zwiebeln, geschält und gewürfelt

3 Knoblauchzehen, geschält und gewürfelt

30g Butter, plus Butter zum Einfetten

2 Möhren, geschält und fein gewürfelt

2 Stangen Staudensellerie, geputzt und fein gewürfelt

4 Wiesenchampignons, in Scheiben geschnitten

1 kg Rinderbrust oder Schmorfleisch vom Rind, in 2 cm große Würfel geschnitten einige Zweige frischer Rosmarin, Blätter abgezupft und gehackt Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

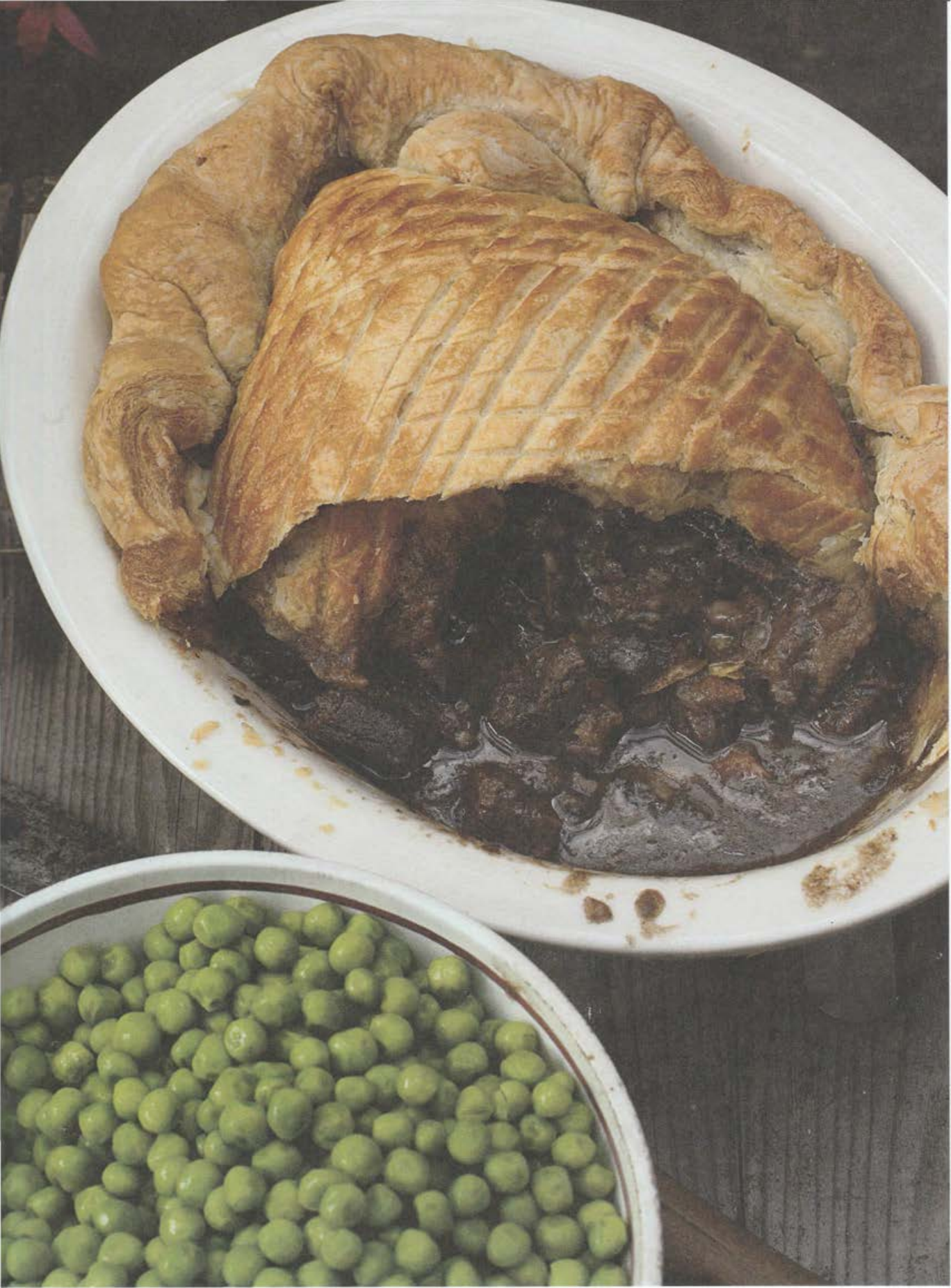
1 Dose (440 ml) Guinness-Bier (bitte nicht mehr!)

2 gehäufte EL Mehl

200g Cheddar, frisch gerieben

500g fertig gekaufter Blätterteig

1 großes Freiland- oder Bio-Ei, verquirlt









Schinken-Spinat-Tarte

Diese Tarte nach italienischer Art erinnert mich an das Essen, das meine Mum in meiner Kindheit für mich gekocht hat. Ich liebe es. Für den Belag können Sie außerdem einige entsteinte Oliven, zerzupfte sonnengetrocknete Tomaten, verschiedene Käsesorten oder Sardellen verwenden.

Zuerst den Teig herstellen, in Klarsichtfolie wickeln und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Die saubere Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig mit dem bemehlten Nudelholz zu einem 0,5 cm dicken Rechteck ausrollen, ausreichend groß für ein 30 x 40 cm großes Backblech.

Das Blech mit Butter einfetten und die Teigplatte darauflegen. Die Teigränder so weit abschneiden, dass noch etwa 1 cm übersteht. Den Teig andrücken, um einen kleinen Rand zu formen. Das sieht nicht nur rustikal aus, sondern verhindert auch, dass der Teig schrumpft, und deshalb muss man auch keine Bohnen oder Reiskörner auf ihm verteilen, ehe er blind gebacken wird. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen und weitere 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Den Backofen auf 190°C vorheizen. Das Blech aus dem Kühlschrank nehmen und den Teig im vorgeheizten Ofen 6–8 Minuten goldbraun backen. Man nennt das Blindbacken, und es verhindert, dass der Teig durchweicht, wenn man den Belag darauf verteilt. Nun in einer großen Pfanne einen Schuss Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin bei niedriger Temperatur 10 Minuten braten, bis sie weich, aber noch nicht gebräunt sind. Hitze hochschalten. Den Knoblauch, den Spinat (portionsweise, falls Ihre Pfanne nicht groß genug ist) und den meisten Majoran oder Oregano sowie etwas Salz dazugeben und gut umrühren. Wenn der Spinat zusammengefallen ist, die Pfanne vom Herd nehmen – das dauert nur ein paar Minuten.

Für den Belag die Crème fraîche in eine Schüssel geben. Den Parmesan, die Eier sowie 1 Prise Salz und Pfeffer unterrühren. Den Spinat auf dem Teigboden verteilen und den Schinken darüberstreuen. Die Crème-fraîche-Mischung daraufschöpfen und mit dem Rücken des Löffels glatt streichen. Großzügig Parmesan darüberreiben, den restlichen Majoran oder Oregano darüberstreuen und etwas Olivenöl darüberträufeln.

Im vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten backen oder bis die Tarte goldbraun und der Belag gestockt ist. Schmeckt fantastisch mit einem kleinen Salat aus Brunnenkresse, angemacht mit Olivenöl, einem Spritzer Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer.

Für 6–8 Personen

½ Rezept pikanter Mürbeteig (Rezept siehe S. 353)

1 Stückchen Butter

Olivenöl

3 rote Zwiebeln, geschält und in feine Scheiben geschnitten

1 Knoblauchzehe, geschält und in Scheiben geschnitten

350 g Spinat (Sie können auch Brennnessel, Mangold oder Borretsch verwenden), gewaschen, dicke Stiele entfernt

einige Zweige frischer Majoran oder Oregano, Blätter abgezupft und gehackt

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

500 g Crème fraîche

150 g Parmesan, frisch gerieben, plus etwas Parmesan zum Reiben

3 große Freiland- oder Bio-Eier

200 g geräucherter gekochter Schinken, in Streifen oder Stücken

Brombeer-Apfel-Pie

Das ist der beste Apfelkuchen der Welt. Mit Kochäpfeln, herrlichen Brombeeren und einem Hauch Ingwer können Sie gar nichts falsch machen. Die Garzeit kann von der Frische der Äpfel abhängen. Am besten gart man sie einfach so lange, bis sie weich sind. Ich weiß nicht, ob Ihnen das schon aufgefallen ist, aber heutzutage scheinen Brombeeren aus Geschäften nach überhaupt nichts zu schmecken, außer sie wurden von einem Anbieter aus der Gegend gerade frisch gepflückt. Versuchen Sie also frische Brombeeren zu bekommen, oder pflücken Sie die Beeren selbst!

Zuerst stellen Sie Ihren Teig her, wickeln ihn in Klarsichtfolie und lassen ihn mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen. Dann den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Butter und den Zucker in einen Topf geben. Wenn die Butter geschmolzen ist, die Äpfel, den Ingwer und 1 Esslöffel Ingwersirup hinzufügen. Die Zutaten zugedeckt 15 Minuten langsam garen, dann die Brombeeren dazugeben, umrühren und den Topfinhalt ohne Deckel weitere 5 Minuten garen.

Währenddessen nehmen Sie Ihren Teig aus dem Kühlschrank und bestauben die Arbeitsfläche mit Mehl. Den Teig halbieren und eines der Stücke mit dem bemehlten Nudelholz knapp 1 cm dick ausrollen. (Wenn Sie den Teig zwischen zwei Stücken Pergamentpapier ausrollen, bleibt er auch nicht am Nudelholz kleben.) Eine 26 cm große, flache Pie-Form ausbuttern und mit einer Teigplatte auslegen. Überstehende Ränder mit einem scharfen Messer abschneiden.

Die abgekühlte Apfel-Brombeer-Mischung in ein Sieb geben, dabei den Saft auffangen. Das Obst so in die Pie-Form geben, dass in der Mitte ein kleiner Hügel entsteht, und die Hälfte des Saftes darüberschöpfen. Die Teigländer mit dem verquirlten Ei bestreichen. Das zweite Teigstück auf die gleiche Weise wie das erste ausrollen und auf die Pie legen. Wieder die Ränder abschneiden und die Teigplatten mit den Fingern am Rand der Pie-Form zusammendrücken. Die Oberfläche der Pie mit dem restlichen Ei bestreichen, großzügig mit Zucker und Zimt bestreuen und einige Male einschneiden.

Die Pie auf ein Backblech setzen, direkt auf den Boden des vorgeheizten Backofens stellen und 55–60 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig ist. Zum Servieren die Pie in Stücke schneiden und reichlich Vanillesauce dazureichen.

Für 6–8 Personen

**1 Rezept süßer Mürbeteig
(Rezept siehe S. 352)**

**50 g Butter, plus Butter
zum Einfetten**

**100 g feiner Zucker, plus
Zucker zum Bestreuen**

**2 große Boskop-Äpfel,
geschält, vom Kern-
gehäuse befreit und
in jeweils 16 Spal-
ten geschnitten**

**4 Cox-Orange-Äpfel,
geschält, vom Kern-
gehäuse befreit und
in jeweils 8 Spalten
geschnitten**

**1 gehäufte EL Ingwer
in Sirup, gehackt**

150 g Brombeeren

**1 großes Freiland- oder
Bio-Ei, verquirlt**

**½ TL gemahlener Zimt
Vanillesauce zum Servieren**







Altmodischer süßer Mürbeteig

Dieser Teig eignet sich perfekt für Apfelkuchen und süße Pies. Selbst wenn Sie noch nie Teig gemacht haben, kann gar nichts schief gehen, solange Sie sich an die Mengenangaben halten und die Anweisungen befolgen. Bei den Aromazutaten können Sie experimentieren. Wenn Sie Zitronenschale nicht mögen, probieren Sie eine andere trockene Zutat wie Orangenschale, eine Prise Zimt, Muskatnuss oder Kakao. Auch Vanillemark ist super. Übertreiben Sie es aber nicht mit diesen Aromen!

Stellen Sie den Teig so rasch wie möglich her – kneten Sie ihn nicht zu viel, sonst lässt die Wärme Ihrer Hände die Butter schmelzen. Ein guter Tipp: Halten Sie Ihre Hände vorher unter fließendes kaltes Wasser, damit sie möglichst kalt sind. Auf diese Weise erhalten Sie jedesmal einen fantastischen feinen Teig.

PS. Sie können den Teig auch in der Küchenmaschine herstellen (Methode siehe gegenüber).

Das Mehl aus einiger Höhe auf die saubere Arbeitsfläche sieben, dann den Puderzucker darübersieben. Mit den Händen die Butterwürfel in das Mehl und den Zucker einarbeiten, indem Sie die Zutaten zwischen Daumen und Zeigefinger reiben, bis eine feinkrümelige Mischung entstanden ist. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um die Mischung mit interessanten Aromen zu ergänzen, also geben Sie Ihre Zitronenschale dazu.

Eier und Milch hinzufügen und behutsam einarbeiten, bis eine Teigkugel entstanden ist. Die Kugel dünn mit Mehl bestäuben. Den Teig in diesem Stadium nicht zu stark kneten, da er sonst nicht mürbe, sondern weich und elastisch wird. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Die Teigkugel daraufsetzen, zu einem Fladen flachklopfen und wieder dünn mit Mehl bestäuben. In Klarsichtfolie wickeln und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Ergibt etwa 1 kg

**100 g Puderzucker
250 g kalte Butter, in
kleine Würfel geschnitten
abgeriebene Schale von
1 unbehandelten Zitrone
2 große Freiland- oder
Bio-Eier, verquirlt
1 Schuss Milch**

Der beste pikante Mürbeteig

Dieser pikante Teig eignet sich gut für Pasteten, Quiches und dergleichen. Stellen Sie den Teig, genau wie die süße Variante, so rasch wie möglich her, lassen Sie also die Küchenmaschine nicht zu lange laufen. Und wie bei süßem Teig können Sie auch hier mit Aromazutaten experimentieren. Probieren Sie anstelle von Rosmarin und Thymian Zutaten wie Paprikapulver, schwarzer Pfeffer, Muskatnuss oder Muskatblüte.

Meiner Meinung nach wird pikanter Teig mit Rindertalg oder Schweineschmalz viel besser als mit Butter. Der Teig bekommt dadurch einen fantastischen Geschmack und eine bessere Konsistenz, und er wird wunderbar knusprig. Natürlich können Sie auch Butter verwenden, falls Sie Bedenken wegen des Fettgehalts von Schmalz haben, aber wenn Sie diesen Mürbeteig nur ab und zu essen, warum verwöhnen Sie sich dann nicht, und zwar ordentlich? Es gibt nichts Besseres!

PS. Falls Sie nostalgisch aufgelegt sind, können Sie den Teig auch auf altmodische Art (von Hand!) herstellen (siehe gegenüber).

Mehl, Schmalz, Käse und eine große Prise Meersalz in die Küchenmaschine geben und das Gerät 20–30 Sekunden laufen lassen, bis eine feinkrümelige Mischung entstanden ist. Rosmarin und Thymian oder die gewünschte Aromazutat hinzufügen.

Eier und Milch dazugeben. Das Gerät noch einige Sekunden laufen lassen, bis sich die Zutaten verbinden. Den Teig auf die bemehlte saubere Arbeitsfläche schaben und einige Male daraufklopfen, damit er kompakter wird – lassen Sie sich nicht dazu verführen, ihn zu kneten. Den Fladen in Klarsichtfolie wickeln und zum Ruhen mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Ergibt knapp 1 kg

**500 g Bio-Mehl, plus
Mehl zum Bestauben
200 g Schweineschmalz,
in Würfel geschnitten
50 g Cheddar, frisch
gerieben**

Meersalz

**1 Zweig frischer Rosmarin,
Blätter abgezupft
einige Zweige frischer
Thymian, Blätter
abgezupft**

**2 große Freiland- oder
Bio-Eier, verquirlt**

1 Schuss Milch

Kürbis

Für mich ist die Kürbiswelt aufregend und geheimnisvoll. Ich liebe all die verschiedenen Formen, Größen und Farben und die Art, wie die Pflanzen über und um alles herumwachsen – ich finde das absolut faszinierend! Kürbisse kann man wunderbar im eigenen Garten ziehen.

Botanisch gesehen gelten Kürbisse nicht als Gemüse, sondern als Obst. In Südamerika baut man sie in einer Region von Guatemala bis Mexiko seit 10000 Jahren an, und sie gehören dort zu den Lieblingsspeisen der Einheimischen. Auch wenn es Ausnahmen gibt, wachsen Sommerkürbisse wie Zucchini oder Patissons meistens sehr schnell, sie lassen sich rasch garen, und manchmal werden sie sogar roh gegessen. Winterkürbisse wie Butternuss- und Eichelkürbis sind gewöhnlich Ende des Sommers reif und können monatelang gelagert werden. Winterkürbisse müssen gegart werden, damit sie ihr volles Aroma entwickeln.

Wenn ich Kürbisse verwende, versuche ich Sorten zu meiden, die viele Fasern

haben und wässrig sind. Ich nehme lieber Sorten mit festerem Fruchtfleisch, die aromatischer sind und nicht so leicht zerfallen. In den Supermärkten werden oft beliebte Sorten wie Butternusskürbis angeboten, aber probieren Sie unbedingt auch andere Sorten aus – experimentieren macht echt Spaß. Aber weil er so beliebt ist, habe ich für die Rezepte in diesem Buch hauptsächlich den guten alten Butternusskürbis verwendet.

Aus Kürbis kann man mit Aromazutaten wie Rosmarin, Salbei und geräuchertem Frühstücksspeck unglaubliche Suppen zubereiten. Außerdem schmeckt er fantastisch, wenn man ihn mit Gewürzen wie Fenchelsamen, Chili und Zimt mischt, ihn dann röstet und schließlich in richtig interessante Wintersalate aus Rucola und Radichio, beträufelt mit Balsamico-Essig, gibt. Man kann ihn zart würzen, ich bevorzuge ihn aber mit einer ordentlichen Menge Gewürze und Kräuter zubereitet, da Kürbis ein wundervoller Geschmacksträger ist. Außerdem ist er verdammt gesund, weil er einen

Haufen Vitamin A, B, C und E enthält und außerdem noch etwas Kalium für einen gesunden Blutdruck. Als Faustregel gilt: Je intensiver orangefarben er ist, desto besser für Sie. Auch die Kerne schmecken toll, wenn man sie geröstet in Salate oder asiatische Gerichte gibt.

Eines der ersten Kürbisgerichte, das ich gegessen habe, war ein italienisches Gericht mit dem Namen *agrodolce*, was »süßsauer« bedeutet. Sauer wird es durch Essig, süß durch Rosinen

und Korinthen, und das Ganze gart man wie einen Eintopf – fantastisch. Supergut eignet sich Kürbis auch für eine Antipasti-Platte – vor allem am Ende des Sommers. Sie schneiden den Kürbis einfach in ungefähr 3 mm dicke Scheiben, grillen ihn 3–4 Minuten auf dem Holzkohlegrill, würzen ihn mit etwas gehackter frischer Chilischote, beträufeln ihn mit nativem Olivenöl extra und servieren ihn dann mit einer Handvoll Rucola. Die Verwendungsmöglichkeiten für Kürbis sind einfach endlos ...



Gebackener Kricketball-Kürbis

Ich liebe dieses Gericht – es ist verdammt einfach zuzubereiten, sieht abgefahren aus, und es hat schon was, wenn jeder aus seinem eigenen natürlichen Topf voller unglaublicher Aromen isst! Das Gericht eignet sich gut als Snack oder Vorspeise. (Meine ehemalige Chefin Rose Gray vom River Café nannte diesen kleinen Kürbis wegen seiner Größe immer »Kricketball-Kürbis«.)

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Am Stielansatz eine Scheibe von den Kürbissen abschneiden (so als würden Sie ein gekochtes Ei köpfen), sodass Sie für jeden Kürbis einen Deckel haben. Aber machen Sie das bitte vorsichtig – nicht abrutschen! Mit einem Löffel die Kerne herauskratzen und wegwerfen. Alle Kräuter und Gewürze im Mörser oder »Jamie's Flavour Shaker« zu einem Pulver zerreiben. Die sonnengetrockneten Tomaten abtropfen lassen und das Öl auffangen. In jeden Kürbis etwas von dem Öl träufeln und mit den Fingern auf den Innenwänden verteilen. Zuerst die Kürbisse innen salzen und pfeffern und dann etwas Würzmischung hineingeben. Die getrockneten Tomaten fein hacken, in die Kürbisse geben und umrühren. Die Deckel auf die Kürbisse legen, die Kürbisse auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen etwa 45–60 Minuten garen, bis das Fleisch im Innern weich ist.

Die Kürbisse aus dem Backofen nehmen. Ich lasse sie gern etwas abkühlen, während ich den Rucola einfach mit einer Prise Salz und Pfeffer, etwas nativem Olivenöl extra und einem Spritzer Zitronensaft anmache. Jeweils 1 Kürbis auf einen Servierteller setzen. Den Ziegenkäse in 4 Stücke schneiden und neben die Kürbisse legen. Die Kürbisse mit dem Rucolasalat und einem Teelöffel zum Auslöffeln der unglaublichen Aromen servieren.

PS. Mir gefällt, dass das Rezept irgendwie hinreißend und doch einfach ist, aber es lässt sich auf vielerlei Arten variieren – probieren Sie die Kürbisse mal mit sautierten Pilzen, Käse oder geräuchertem Frühstücksspeck gefüllt.

Für 4 Personen

4 Gem Squashs (ersatzweise Rondini)

1 TL getrockneter Oregano

1 gestrichener TL

Koriandersamen

1–2 getrocknete rote

Chilischoten, gehackt

(nach Geschmack)

1 Prise gemahlener Zimt

8 sonnengetrocknete

Tomaten in Öl

Meersalz und frisch

gemahlener schwarzer

Pfeffer

1 große Handvoll Rucola, gewaschen und trocken-geschleudert

natives Olivenöl extra

½ Zitrone

250g krümeliger Ziegenkäse oder Feta



Asiatischer Kürbissalat mit knuspriger Ente

Bei diesem warmen Salat wird unglaublich gewürzter und gebackener Kürbis perfekt durch knuspriges Entenfleisch ergänzt. Ich mache ihn immer erst in der letzten Minute an.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Ente innen und außen waschen und mit Küchenpapier trockentupfen, dann außen und innen großzügig mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Ente in einen Bräter legen und ungefähr 2 Stunden im Backofen braten, dabei ab und zu wenden. Nach der Hälfte der Garzeit werden Sie vermutlich eine Menge Fett abgießen müssen. Das Fett aber nicht weggießen! Sieben Sie es ab, bewahren Sie es (ohne Bratensaft) in einem Glas im Kühlschrank auf, und verwenden Sie es für Bratkartoffeln. Es hält sich einige Monate.

Getrockneten Chili und Koriandersamen im Mörser zerreiben, dann Zimt und eine große Prise Salz und Pfeffer hinzufügen. Die Kerne aus dem Kürbis kratzen und beiseitestellen. Den Kürbis in Spalten schneiden, auf ein Backblech legen und mit so viel Olivenöl beträufeln, dass er dünn mit Öl überzogen ist. Die gemahlenen Gewürze darüberstreuen und den Kürbis darin wenden, dann in einer Lage auf dem Blech ausbreiten. Wenn die Ente 1 Stunde und 15 Minuten im Backofen ist, den Kürbis hineinschieben und etwa 45 Minuten mitbacken.

In der Zwischenzeit die Kürbiskerne sorgfältig waschen, salzen und pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. Die Kerne ohne weiteres Fett in einer Pfanne rösten, bis sie goldbraun und knusprig sind, und beiseitestellen. Für das Dressing Limettenschale, Limettensaft und die gleiche Menge natives Olivenöl extra, Sesamöl und Sojasauce in eine Schüssel geben. Den Zucker, Chili und Knoblauch, die grünen Teile der Frühlingszwiebeln und die Korianderstängel unterrühren. Das Dressing abschmecken, dabei auf die Ausgewogenheit von süß und sauer achten. Es sollte als Kontrast zu der üppigen Ente säuerlich sein.

Nach 2 Stunden, wenn die Ente schön knusprig und der Kürbis weich ist, die Bleche aus dem Backofen nehmen oder alles noch etwas garen, bis es perfekt ist. Das Entenfleisch mit zwei Gabeln von den Knochen lösen, in Stücke teilen und in eine große Schüssel geben. Das Fleisch und den Kürbis noch warm mit den gerösteten Kürbiskernen sowie der Hälfte der Koriander- und Minzblätter und der Frühlingszwiebelscheiben vermischen. Das Dressing darübergießen und unterheben. Den Salat mit den restlichen Kräutern und Frühlingszwiebelscheiben bestreut servieren.

Für 4–6 Personen

- 1 Ente, ca. 2 kg schwer**
(vorzugsweise
Barbarie-Ente)
- Meersalz und frisch**
gemahlener schwarzer
Pfeffer
- 1 kleines Bund frische**
Minze, Blätter abgezupft
und gehackt

Für den gebackenen Kürbis

- 1–2 getrocknete rote Chili-**
schoten, zerkrümelt
- 1 TL Koriandersamen**
- ½ TL gemahlener Zimt**
- Meersalz und frisch**
gemahlener schwarzer
Pfeffer
- 1 großer Butternuss-**
kürbis oder 2 Hokkaidos,
geviertelt
- Olivenöl**

Für das Dressing

- abgeriebene Schale und**
Saft von 1–2 unbehan-
- delten Limetten**
- natives Olivenöl extra**
- 1 TL Sesamöl**
- 1 EL Sojasauce**
- 1 TL brauner Zucker**
- 1 frische rote Chilischote,**
entkernt und fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, geschält**
und durchgedrückt
- 5 Frühlingszwiebeln,**
weiße Teile geputzt
und in schmale Ringe
geschnitten, grüne
Teile fein gehackt
- 1 großes Bund Koriander-**
grün, Blätter abgezupft,
Stängel fein gehackt





Fantastische Kürbissuppe mit den besten Parmesan-Croûtons

Diese wunderbare Suppe wird am besten aus Kürbissorten mit festem, orangefarbenem Fleisch wie Butternusskürbis oder Hokkaido zubereitet. Wichtig ist, gute Hühnerbrühe zu verwenden und die Suppe gut zu würzen, um den süßen, nussigen Geschmack des Kürbisses zu unterstreichen. Sobald Sie dieses Rezept beherrschen, können Sie die Suppe variieren, indem Sie Perlgraupen, Pasta, etwas in Stücke geschnittenen geräucherten Frühstücksspeck oder auch eine ganz kleine Menge getrocknete Steinpilze hinzufügen.

PS. Ich habe die Suppe neulich mit wirklich tollem Ergebnis in meinem Dampfdrucktopf zubereitet – das geht superschnell!

Einen sehr großen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen und ein paar ordentliche Schuss Olivenöl hineingeben. Die Salbeiblätter hinzufügen und etwa 30 Sekunden braten, bis sie dunkelgrün und knusprig sind. Die Blätter rasch mit dem Schaumlöffel in eine mit Küchenpapier ausgelegte Schüssel heben – sie dienen zum Schluss als Garnitur. Im Topf bleibt ein wunderbar aromatisiertes Öl, also setzen Sie den Topf wieder auf den Herd und geben Zwiebeln, Sellerie, Möhren, Knoblauch, Rosmarinblätter und Chili mit einer großzügigen Prise Salz und Pfeffer hinein. Die Zutaten ungefähr 10 Minuten sanft garen, bis sie weich sind. Den Kürbis mit der Brühe in den Topf geben, zum Kochen bringen und etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Während die Suppe kocht, bereiten Sie Ihre Parmesan-Croûtons zu. Etwas Olivenöl auf die Ciabattascheiben träufeln, einklopfen und etwas geriebenen Parmesan auf jeder Seite festdrücken. Die Scheiben ohne Öl in eine beschichtete Pfanne legen und auf beiden Seiten goldbraun rösten.

Wenn der Kürbis weich ist, die Suppe mit einem Stabmixer oder im Mixer pürieren, bis ein glattes Püree entstanden ist (es dürfen auch noch ein paar Stücke vorhanden sein, wenn Sie mögen). Vor allem müssen Sie die Suppe abschmecken und nachwürzen, bis sie perfekt ist. Verteilen Sie die Suppe auf Schalen und legen Sie jeweils 2 Parmesan-Croûtons darauf. Dann legen Sie einige Ihrer knusprigen Salbeiblätter darauf und beträufeln Sie die Suppe mit etwas nativem Olivenöl extra.

Für 8 Personen

Olivenöl

- 16 frische Salbeiblätter
- 2 rote Zwiebeln, geschält und gehackt
- 2 Stangen Staudensellerie, geputzt und in Stücke geschnitten
- 2 Möhren, geschält und in Stücke geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
- 2 Zweige frischer Rosmarin, Blätter abgezupft
- ½–1 frische rote Chilischote (nach Geschmack), von den Kernen befreit und fein gehackt
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 kg Butternusskürbis, Hokkaido oder Muskatkürbis, halbiert, entkernt und in Stücke geschnitten
- 2 l gute Hühner- oder Gemüsebrühe
- natives Olivenöl extra

Für die Parmesan-Croûtons

- natives Olivenöl extra
- 16 Scheiben Ciabatta
- 1 Stück Parmesan zum Reiben





Butternuss-Muffins mit Zuckerguss

Meine Kids lieben diese Butternuss-Muffins. Sie schmecken ein bisschen wie Möhrenkuchen. Da sich die beiden Gemüsesorten ähneln, habe ich die Möhren einfach durch Kürbis ersetzt. Beide sind wundervolle Geschmacksträger für Gewürze wie Zimt, Nelken und Vanille. Da die Schale des Butternusskürbisses nach dem Garen ganz weich wird und fantastisch schmeckt, muss man sie nicht entfernen. Probieren Sie diese kleinen Kuchen mal – sie erlauben Naschen ohne schlechtes Gewissen und sind eine tolle Möglichkeit, Kinder zu überzeugen, Kürbis zu essen!

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Papierförmchen in die Muffin-Form setzen.

Den Kürbis in der Küchenmaschine fein hacken. Den Zucker hinzufügen und die Eier hineinschlagen. Eine Prise Salz, Mehl, Backpulver, Walnüsse, Zimt und Olivenöl dazugeben und das Gerät laufen lassen, bis alles gut vermischt ist. Vielleicht müssen Sie die Maschine zwischendurch abschalten und die Masse mit einem Gummispatel von den Wänden abstreichen. Übertreiben Sie es aber nicht mit dem Rühren – die Zutaten sollen lediglich gut vermischt werden.

Den Teig in die Förmchen füllen und 20–25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Prüfen Sie, ob die Muffins durchgebacken sind, indem Sie einen Holzspieß oder ein Messer in die Mitte eines Muffins stechen – er sollte beim Herausziehen sauber sein. Wenn noch etwas Teig daran klebt, schieben Sie die Muffins noch eine Zeitlang in den Backofen. Die fertigen Muffins herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Inzwischen den Zuckerguss zubereiten. Den größten Teil der Clementinenschale, die gesamte Zitronenschale und den Zitronensaft in eine Schüssel geben. Saure Sahne, Puderzucker und Vanillemark sorgfältig untermischen. Die Masse probieren und eventuell noch Zitronensaft oder Puderzucker hinzufügen, um Süß und Sauer ins Gleichgewicht zu bringen. Den Guss in den Kühlschrank stellen, bis die Muffins abgekühlt sind, dann über die kleinen Kuchen löffeln.

Die Muffins hübsch anrichten (wenn Sie vornehm unterwegs sind, auf einer Kuchenetagere, wenn Sie eher der Typ Jäger und Sammler sind, auf einer rustikalen Steinplatte) und mit der restlichen Clementinenschale bestreuen. Um Geschmack und Aussehen interessanter zu machen, sind ein paar getrocknete Lavendelblüten oder Rosenblütenblätter fantastisch.

Ergibt 12 Muffins

400g Butternusskürbis mit Schale, nach Entfernen der Kerne grob gewürfelt
350g brauner Zucker
4 große Freiland- oder Bio-Eier
Meersalz
300g Mehl
2 gehäufte TL Backpulver
1 Handvoll Walnusskerne
1 TL gemahlener Zimt
175ml natives Olivenöl extra

Für den Zuckerguss
abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Clementine

abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone und Saft von ½ Zitrone
150g saure Sahne
2 gehäufte EL Puderzucker, gesiebt
Lavendelblüten oder Rosenblütenblätter (nach Belieben)
1 Vanilleschote, längs gespalten, das Mark herausgekratzt



So ziehe ich Kürbisse

Boden

Kürbisse sind gefräßige Pflanzen und lieben es, an einem sonnigen Platz im Garten in guter, nährhafter Erde zu wachsen. Arbeiten Sie also, vor dem Pflanzen eine Menge gut verrotteten Mist in den Boden ein. Tatsächlich kann der beste Platz für Kürbisse ein alter Komposthaufen sein!

Säen und pflanzen

Ich säe meine Kürbisse am liebsten gegen Ende April in Töpfe (meistens stecke ich zwei Samen in 6-8cm große Töpfe) und stelle sie in das Gewächshaus oder auf ein helles Fensterbrett im Haus, bis sie etwa Mitte Mai nach dem letzten Frost ins Freie gesetzt werden können.

Ich habe festgestellt, dass sie wie eine Rakete abgehen, wenn man sie auf einen kleinen Hügel aus gut verrottetem Mist pflanzt! Setzen Sie die Pflanzen einfach mit 1 bis 2m Abstand ein. Später müssen Sie lediglich daran denken, sie gut zu düngen und zu wässern.

Ernten und aufbewahren

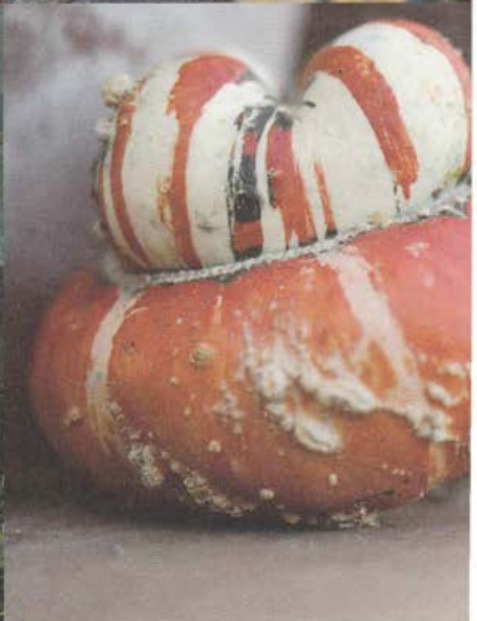
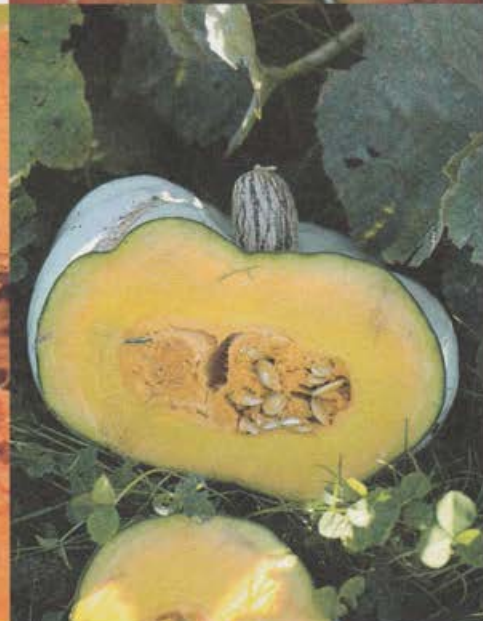
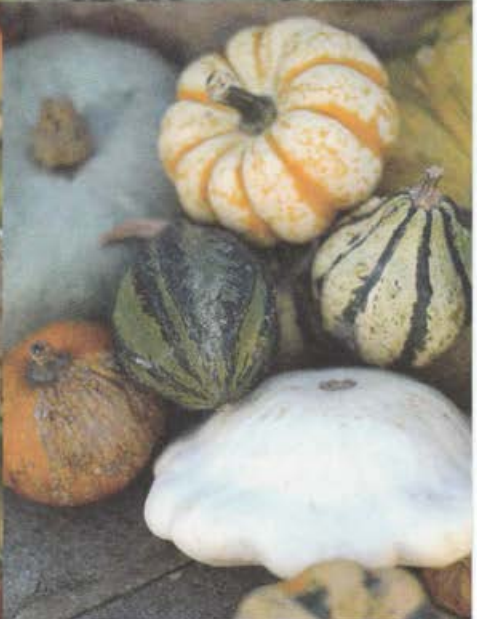
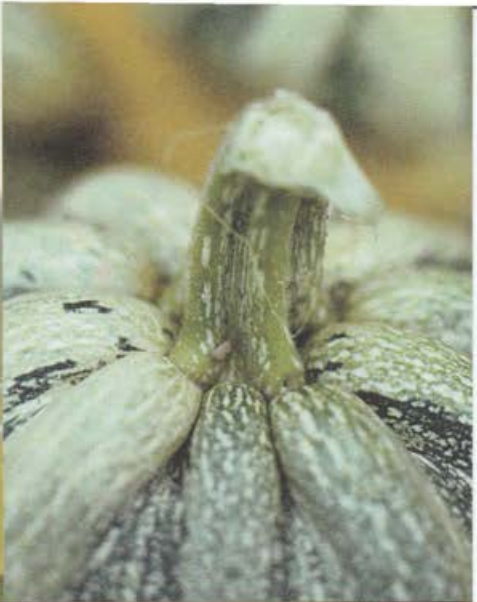
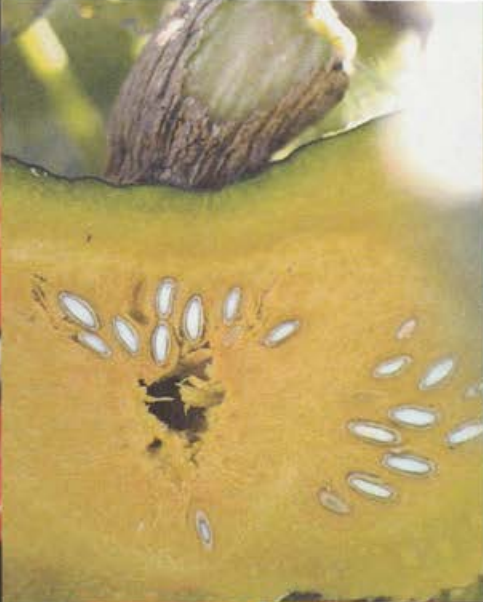
Sommerkürbisse werden am besten im Sommer während der Wachstumsperiode geerntet, weil sie klein am besten schmecken. Winterkürbisse sind im Allgemeinen von Anfang September bis Anfang November erntereif. Wann sie so weit sind, können Sie daran erkennen, dass die Stiele zu schrumpeln beginnen und die Schale hart wird und eine intensivere Farbe bekommt. Nach der Ernte lässt man die Kürbisse so lange wie möglich in der Sonne liegen. Dafür gibt es einen Grund: Sonnenge-reifte Kürbisse halten sich länger – gönnen Sie ihnen also ein schönes Sonnenbad!

Kürbisse können an einem kühlen, trockenen, frostfreien Platz wie einem Schuppen oder einer Garage gelagert werden. Stapeln Sie aber nicht zu viele Kürbisse aufeinander. Die Luft muss um sie herum zirkulieren können, weil sie sonst ziemlich rasch faulen.

Meine Pflanztipps

- Hühner lieben es, an jungen Kürbistrieben zu picken. Wenn Sie Hühner haben, sollten Sie die Triebe abdecken.
- Falls es nach Frost aussieht und Sie gerade Ihre jungen Pflänzchen nach draußen gesetzt haben, müssen sie nachts abgedeckt werden. Sie können dazu spezielles Gartenvlies verwenden oder einfach einen großen Topf über sie stülpen.
- Sobald sich Früchte entwickelt haben, schieben Sie eine Platte oder ein Stück Schiefer darunter, damit sie trocken liegen und nicht zu faulen beginnen.
- Wenn Sie große Kürbisse haben möchten, knipsen Sie die Enden der Triebspitzen aus, sobald sich ungefähr vier Früchte entwickelt haben. Dann wachsen die Pflanzen nicht mehr und stecken ihre ganze Kraft in die vorhandenen Früchte, statt eine Menge kleinerer Kürbisse zu produzieren.
- Kürbisblüten schmecken klasse und können auf die gleiche Weise wie Zucchini Blüten verwendet werden. Aber sie sind sehr zart und welken nach dem Pflücken rasch – deshalb sieht man sie nur selten in Supermärkten. Wenn Sie schöne Blüten haben möchten, müssen Sie direkt zu einem Anbauer gehen oder sie einfach selber ziehen.
- Besorgen Sie sich ein bisschen Gartenvlies, um spät reifende Früchte im Herbst vor den ersten Frösten schützen zu können.





Winter- salate



Fensterbrett zu stellen, werden Sie süchtig danach und beginnen sofort Salat zu ziehen, egal wie alt oder eingefahren Sie sind! Als ich nach London zog, lebte ich zuerst in einer Einzimmerwohnung, und meine Blumenkästen waren voll mit Kräutern. Da ich keinen Platz mehr für Salatgemüse hatte, säte ich Salat, Rucola und wilden Fenchel an ein ruhiges Plätzchen im Park um die Ecke, hielt ein Auge darauf und erntete sie irgendwann.

Die Grenze zwischen Salat und Unkraut ist fließend. Rucola beispielsweise ist im Grunde ein Unkraut. Manchmal blüht er und bildet Samen aus, und um ehrlich zu sein, wenn ich heute an diese Stelle im Park ginge, würde da wohl immer noch etwas Rucola wachsen. Auch Fenchel samt sich immer wieder aus. Verstreuen Sie also ein paar Samen, und im Handumdrehen können Sie ein paar wunderbare Salate zaubern!

Möhren-Avocado-Salat mit Orangen-Zitronen-Dressing

Wenn Sie gegarte Möhren für einen Salat verwenden, müssen Sie ihn mit etwas Gefühl zubereiten! Für diesen fantastischen Salat nach marokkanischer Art kombiniert man im Backofen gebratene Möhren mit Avocados – und weil beide Zutaten sich im Mund gleich anfühlen, habe ich sie durch den Röstgeschmack und den Biss von knusprig getoasteter Ciabatta ergänzt, um die Sache abzurunden. Gewürze, Samen, saure Sahne und ein tolles Zitrus-Dressing machen den Salat zu einem Knüller.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Möhren in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen, bis sie fast weich sind, dann abtropfen lassen und auf ein Backblech legen. Sie sollten die Möhren aromatisieren, wenn sie noch dampfend heiß sind, deshalb während die Möhren garen, die Kreuzkümmelsamen und den Chili mit Salz und Pfeffer im Mörser zerreiben. Knoblauch und Thymianblätter hinzufügen und ebenfalls zerreiben, bis eine Art Paste entstanden ist. Die Idee ist hier, die Aromen zu vereinen. So viel Olivenöl hinzufügen, dass die Paste gut bedeckt ist, dann einen kräftigen Schuss Essig dazugeben. Diese Mischung ist Marinade, Würzpaste und Dressing in einem! Umrühren und die noch dampfend heißen Möhren auf dem Blech mit der Paste überziehen. Die Orangen- und Zitronenhälften mit der Schnittfläche nach unten auf das Blech setzen. Sie werden gemeinsam mit den Möhren gebacken, ihr Saft kann später als Grundlage für das Dressing dienen. Die Möhren 25–30 Minuten im Ofen goldbraun backen.

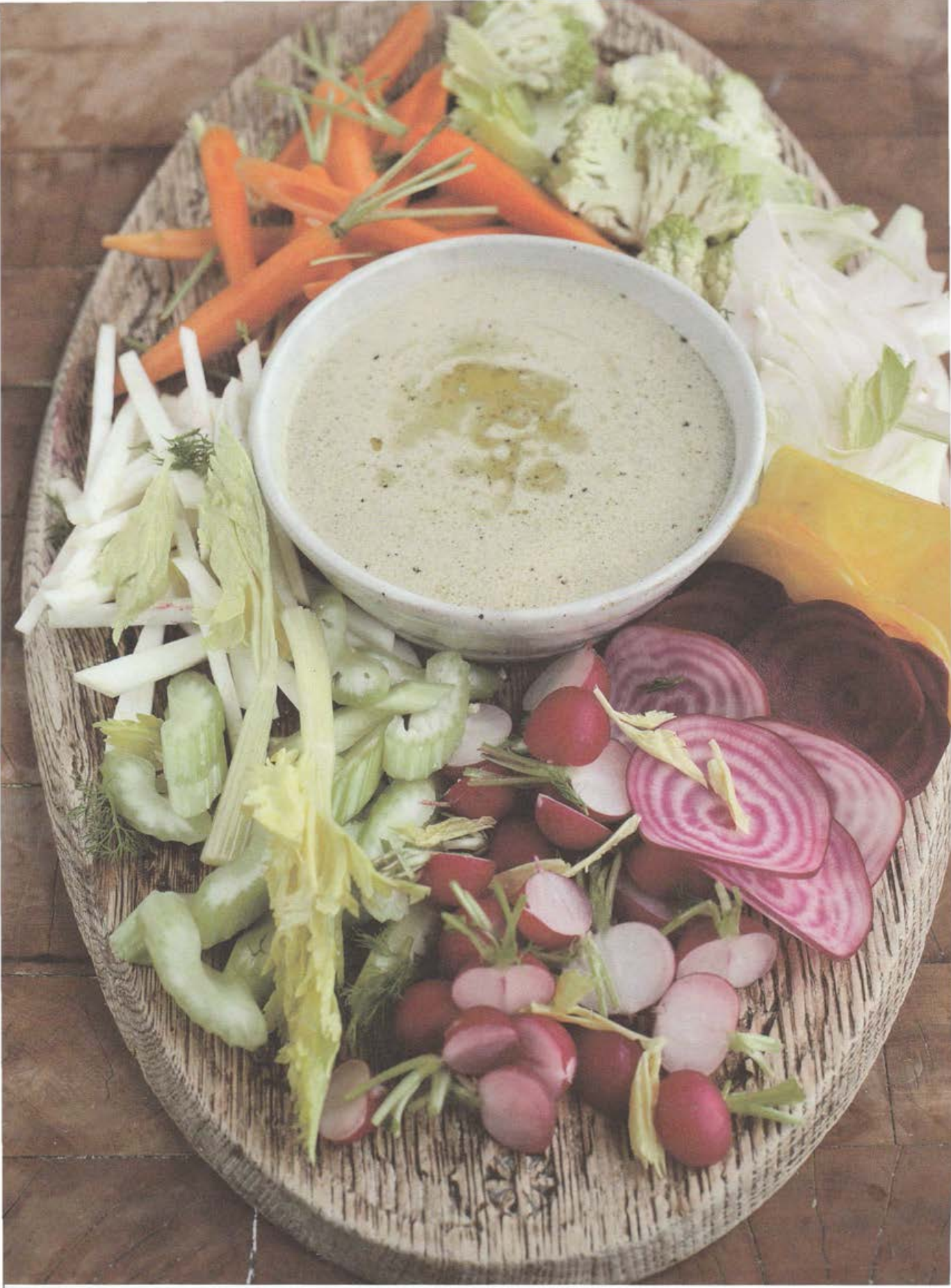
Inzwischen die Avocados halbieren, schälen und entsteinen, dann längs in Spalten schneiden und in eine große Schüssel legen. Die Möhren aus dem Backofen nehmen und zu den Avocados geben. Mit einer Küchenzange den Saft aus Orange und Zitrone in eine Schüssel pressen und die gleiche Menge natives Olivenöl extra sowie einen Spritzer Rotweinessig hinzufügen. Das Dressing salzen und pfeffern, dann über die Möhren und Avocados gießen. Den Salat durchheben und abschmecken. Rufen Sie Ihre Leute zu Tisch, während Sie die Ciabattascheiben in einer Grillpfanne rösten oder tosten.

Das geröstete Brot in kleine Stücke reißen und zu dem Möhren-Avocado-Salat geben. Salatblätter und Kresse unterheben. Den Salat auf einer großen Platte oder Tellern anrichten. Einen schönen Klecks saure Sahne daraufgeben, die gerösteten Samen darüberstreuen und noch etwas natives Olivenöl extra daraufträufeln.

Für 4 Personen

- 500 g mittelgroße Möhren, möglichst verschiedene Farben**
- 2 gestrichene TL Kreuzkümmelsamen**
- 1 oder 2 kleine getrocknete Chilischoten, zerkrümelt**
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- 2 Knoblauchzehen, geschält**
- 4 Zweige frischer Thymian, Blätter abgezupft**
- natives Olivenöl extra**
- Rot- oder Weißweinessig**
- 1 unbehandelte Orange, halbiert**
- 1 unbehandelte Zitrone, halbiert**
- 3 reife Avocados**
- 4 Scheiben Ciabatta oder anderes gutes Brot, 1 cm dick**
- 2 Handvoll hübsche Wintersalate wie Rucola, Radicchio oder Cavolo nero (Schwarzkohl), gewaschen und trockengeschleudert**
- 2 Schalen Kresse**
- 150 g saure Sahne**
- 4 EL verschiedene Samen, geröstet**





Knackiger Wintersalat mit einer irren Sauce

Dies ist ein echt interessantes, leckeres Wintergericht und eine tolle Möglichkeit, all die knackigen Wintergemüse, die es gibt, zu verwenden. Eigentlich heißt es *bagna cauda*, was italienisch ist und so viel wie »heißes Bad« bedeutet. Die Idee ist, dass man eine Menge rohes oder kurz gegartes Gemüse in eine herrliche warme Sauce taucht. Vielleicht mögen Sie Ihre Sauce dick und sirupartig, ich mag sie lieber ziemlich dünn, ungefähr so wie dünne Vanillesauce und mit einem schönen Glanz.

Sie können jedes beliebige Gemüse verwenden und je nach Jahreszeit eine leichte Sommerversion oder eine Winterversion mit mehr Wurzelgemüse zubereiten. Ich esse mein Gemüse am liebsten roh, weil ich es knackig liebe, Sie können es aber auch kurz garen, ganz wie Sie möchten.

Bereiten Sie zuerst Ihr gesamtes Gemüse vor, denn sobald die Sauce fertig ist, können Sie servieren! Für die Sauce die Knoblauchzehen, die Milch und die Sardellenfilets in einen Topf geben, zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln lassen, bis der Knoblauch weich ist, dabei den Topf im Auge behalten und darauf achten, dass die Milch nicht überkocht. Es macht aber nichts, wenn sie sich trennt und ein bisschen flockig aussieht – man nimmt sie dann einfach von der Kochstelle und schlägt sie mit dem Handrührgerät auf. Langsam und vorsichtig das Olivenöl und den Essig untermischen. An diesem Punkt können Sie über die Konsistenz der Sauce entscheiden. Wenn sie dick wie Mayonnaise werden soll, schlagen Sie die Sauce weiter. Die Sauce abschmecken und darauf achten, dass sie so sauer wie ein Dressing ist. Es sollte eine überaus pikante warme Sauce sein.

Zum Servieren gibt es zwei Möglichkeiten – in beiden Fällen muss die Sauce aber warm sein. Entweder gießen Sie die Sauce in eine Schale und stellen sie auf einem Teller zwischen das angerichtete Gemüse, oder Sie geben das Gemüse in eine große Schüssel und träufeln die Sauce darüber. Zum Schluss verteilen Sie das aufbewahrte Fenchelgrün und die Sellerieblätter darüber und träufeln etwas natives Olivenöl extra darauf.

Für 4 Personen

Für die Sauce

- 6 Knoblauchzehen, geschält
- 300ml Milch
- 10 Sardellenfilets in Öl
- 180ml natives Olivenöl extra, plus Olivenöl zum Beträufeln
- 2–3 EL guter Weißweinessig

Für das Gemüse

- einige junge Möhren, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- einige kleine Rote Beten, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- einige Stangen Staudensellerie, geputzt und in dünne Scheiben geschnitten, gelbe innere Blätter aufbewahrt
- $\frac{1}{2}$ kleiner Romanesco oder Blumenkohl, in Röschen zerteilt
- 1 Fenchelknolle, geputzt und in dünne Scheiben geschnitten, das fedrige Grün aufbewahrt
- 1 Handvoll kleine Rote-Beten-Blätter (falls erhältlich), gewaschen
- 1 Bund Radieschen, geputzt und gewaschen
- $\frac{1}{2}$ Sellerieknolle, geschält und in dünne Scheiben geschnitten





Thunfisch-Ceviche mit Sprossen, Kresse und so 'ner Art Yuzu-Dressing

Es macht einen Riesenspaß, Sprossen und Kresse selbst zu ziehen, man bekommt sie aber auch in Supermärkten, Naturkostläden und auf Bauernmärkten. Sie sind knackig, süß und nährstoffreich und machen einen Salat wirklich zu etwas Besonderem. Anstelle von Thunfisch können Sie Lachs oder weißfleischigen Fisch verwenden, er muss aber von guter Qualität sein. Achten Sie bei Thunfisch darauf, dass er dunkel kirschrot ist und nicht grau. Bitten Sie Ihren Fischhändler, dass er die Haut, dunkle Stellen und Sehnen von Ihrem Thunfischfilet entfernt.

In Japan bin ich auf eine unglaubliche Frucht mit dem Namen Yuzu gestoßen, die wie eine Mischung aus Mandarine, Grapefruit und Zitrone schmeckt. Da man sie bei uns auf den Britischen Inseln praktisch nicht bekommt, habe ich den Saft von drei Zitrusfrüchten gemischt, was dem der echten Yuzu überraschend nahe kommt.

Für das Dressing den Saft und die abgeriebene Schale der Zitrusfrüchte mit einer Prise Salz vermischen und beiseitestellen. In einem kleinen hohen Topf Pflanzenöl 2-3 cm hoch einfüllen und erhitzen. Zum Prüfen der Temperatur ein kleines Stück Kartoffel hineinwerfen. Wenn es aufschwimmt und zu zischen beginnt, ist das Öl heiß genug. Das Kartoffelstück herausnehmen und den Knoblauch in den Topf geben. Rühren und die Scheiben dabei im Auge behalten. Sobald sie goldgelb werden, die Scheiben schnell, aber vorsichtig mit dem Schaumlöffel herausheben. Wenn man zu lange wartet, verbrennen sie! Den Knoblauch auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Ingwerscheiben in den Topf geben, ebenfalls goldbraun werden lassen – auch sie können verbrennen – und zum Abtropfen auf Küchenpapier heben.

Den Thunfisch mit einem scharfen Messer längs halbieren und vorsichtig in Scheiben von maximal 5 mm Dicke schneiden. Die Scheiben auf einer Platte oder Tellern anrichten und mit etwas Salz, dem Knoblauch und dem Ingwer bestreuen. Sprossen und Kresse in einer Schüssel vermischen, ein bisschen zusammen-drücken und auf dem Thunfisch verteilen.

Träufeln Sie Ihr Yuzu-Dressing über Sprossen und Thunfisch, gefolgt von ein paar Spritzern Sojasauce und Sesamöl. Das Gericht sieht mit seinen total unterschiedlichen Farben und Konsistenzen wirklich abgefahren aus – ich liebe es!

Für 4 Personen

Pflanzenöl

- 1 Stück Kartoffel, geschält
- 6 Knoblauchzehen, geschält und in sehr dünne Scheiben geschnitten
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, geschält und in sehr dünne Scheiben geschnitten

- 400 g frisches Thunfischfilet am Stück, Haut und Sehnen entfernt

Meersalz

- 1 große Handvoll Kresse oder Sprossen (probieren Sie eine Mischung aus Erdnuss-, Bohnen-, Shiso-, Basilikum-, Koriander-, Senf-, Kohl-, Rote-Bete- und Mangoldsprossen)

Sojasauce

Sesamöl

- Für das Yuzu-Dressing abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Limette
- Saft von ¼ Grapefruit abgeriebene Schale und Saft von 1½ unbehandelten Mandarinen oder Clementinen

Meersalz



So ziehe ich Wintersalate

Boden

Die meisten Wintersalate werden am besten von Hochsommer bis Frühherbst direkt ins Freie gesät. Dann bekommen sie noch Wärme, um zu wachsen, ehe sie mit Einsetzen des Winters auf die Wachstumsbremse treten. Suchen Sie im Garten einen geschützten, sonnigen Platz mit durchlässiger Erde. Um den Boden vorzubereiten, arbeiten Sie etwas gut verrotteten Kompost und pro Quadratmeter ein paar Handvoll Bio-Dünger ein und harken den Boden, um Erdklumpen zu zerteilen.

Säen und pflanzen

Auch wenn Wintersalate direkt ins Freie gesät werden können, gibt es ein paar Sorten – vor allem Radicchio und Winterrettich –, die ich normalerweise im Haus in kleine Töpfe oder Topfplatten säe. Auf diese Weise bekomme ich große, kräftige Pflanzen, die ich entweder abschneiden oder ganz herausziehen kann. Meistens säe ich im Juli und pflanze im August und September aus. Dann dauert es noch ungefähr drei Monate, bis die Pflanzen ausgewachsen sind.

Für die Aussaat im Freien müssen Sie den vorbereiteten Boden nur glatt harken und im Abstand von 15–20cm kleine, ungefähr 2cm tiefe Rillen ziehen. Dann streuen Sie Samen hinein, bedecken sie mit 1–2cm Erde und wässern vorsichtig. Und vergessen Sie nicht, die verschiedenen Sorten zu etikettieren!

Ernten

Viele Wintersalate kann man ernten, indem man einfach von jeder Pflanze immer ein paar Blätter abschneidet. So hat man regelmäßig frischen Salat, ohne einzelne Pflanzen zu stark zu schwächen. Große Radicchioköpfe können Sie aber ganz abschneiden, weil die Pflanzen wieder austreiben. Ernten Sie immer nur so viel Salat, wie Sie brauchen. Wintersalate halten sich meistens am besten, wenn man sie draußen stehen lässt ... und Platz im Kühlschrank spart man dadurch auch!

Meine Pflanztipps

- Wenn Sie Ihren Wintersalat bei Kälte mit Tunneln oder Gartenvlies schützen, verbessern Sie seine Überlebenschancen.
- Blattsalat lässt sich leicht in Töpfen und Pflanzsäcken ziehen, die man an den wärmsten, sonnigsten Platz im Garten setzt. Falls Sie ein Gewächshaus oder einen Folientunnel haben, werden Sie staunen, wie rasch Ihr Salat dort wächst.
- Eine Menge Winter-Blattsalate sehen echt hübsch aus und machen in Kübel gepflanzt eine Menge her. Und das Tolle ist, dass man sie auch noch essen kann!





Wintergemüse



Ich fand den Winter wegen des schlechten Wetters immer ein bisschen deprimierend. Und seit einiger Zeit spielt das Wetter völlig verrückt – in den letzten Monaten hatten wir Überschwemmungen, einen Tag Schneeverwehungen, den nächsten warmen Sonnenschein, dunkle Morgen, dunkle Abende und umgewehrte Bäume – und der Garten sah denkbar öde und nackt aus. Aber seit ich mich in die Idee verliebt habe, Grünzeug in meinem Garten zu ziehen, verstehe ich, wie aufregend dieses schlechte Wetter sein kann. Und das dank dem weisen Yoda des Gartens, Walter Revell.

Walter war Ackerbauer und Schweinezüchter und lehnte jeden Tag im Pub meiner Eltern am Tresen. Er war groß, stark wie ein Ochse, mit Händen wie Schaufeln. (Einmal aß er auf dem Dorffest die Augen von einem am Spieß gebratenen Schwein und bot mir etwas davon mit seiner Gabel an; man sah, wie die Sehnerven herabbaumelten – ich hatte wochenlang Albträume!) Wenn er Kerle im Pub meckern hörte, wie schrecklich der Winter sei, dann sagte er: »Mein Freund, das ist eine Zeit, um deine Beete mit Mist zu düngen, Regen, Wind und Frost das Ihre tun zu lassen, um ihn zu zersetzen, und die Würmer glücklich zu machen. Dann lehn' dich zurück und sieh deinen Garten an – betrachte die Lücken in deinen nackten Beeten, um herauszufinden, wo du Probleme hast. Dann kannst du sie im nächsten Jahr beheben.«

Walter schwärmte von den verschiedenen Jahreszeiten, weil er immer die Vorteile sah. Die kälteren Wintermo-

nate können helfen, einige der Schädlinge und Pilze zu töten, die vielleicht im vorangegangenen Sommer Ihre Pflanzen geschädigt haben. Kälte verbessert zudem den Geschmack von einem ganzen Haufen Gemüse wie Kopfkohl, Rosenkohl, Brokkoli und Kohlrabi, die durch Frost oft auch erheblich zarter werden.

Offensichtlich bin ich jetzt in das Alter gekommen, in dem ich anfangs, mich wie mein alter Herr und der gute alte Walter Revell anzuhören. Also, wenn ein guter Tag ins Wasser fällt und die Kälte sich breit macht, denke ich immer: »Na schön, dem Garten wird das gefallen.« Und ich habe gelernt, wenn man im Voraus plant und im Sommer diverse Wintergemüse pflanzt, dann kann man jeden Tag im Jahr die Früchte ernten. Zu den Sachen, die zu dieser Jahreszeit in meinem Garten wachsen und die ich aufregend finde, gehören Kopfkohl, Grünkohl, der gute alte Rosenkohl, Möhren, Steckrüben, weiße Rüben, Knollensellerie, Pastinaken, Rote Beten, Winterradieschen und Topinambur.

Es gibt so viele tolle Sachen, die Sie damit machen können, also freuen Sie sich auf den Winter und genießen Sie Eintöpfe, dicke Suppen und Schmortöpfe. Oder verwenden Sie das Wintergemüse in dünne Scheiben geschnitten für herrlich bunte Salate, um mitten in der kalten Jahreszeit ein leichtes, frisches Gericht zu zaubern. Doch ob Sie nun selbst Gemüse ziehen oder es auf Ihrem Wochenmarkt kaufen, bleiben Sie optimistisch. Ich denke, Sie werden von dem, was Sie sehen, überrascht sein.



Bubble and Squeak mit Wurst und Zwiebelsauce

Bubble and Squeak ist ein klassisches britisches Gericht aus zerstampftem Wintergemüse, das traditionell mit den Resten des Sonntagsbraten zubereitet wird. Man nimmt dafür ungefähr 60 Prozent Kartoffeln und dazu beliebige Gemüse – Möhren, Rosenkohl, Steckrüben, weiße Rüben, Zwiebeln, Lauch oder Wirsing.

Kartoffeln und Gemüse in kochendem Wasser 15–20 Minuten weich garen, dann abtropfen lassen und beiseitestellen. Einen Schuss Olivenöl und die Hälfte der Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Maronen hineingeben. Wenn sie zu brutzeln beginnen, Kartoffeln und Gemüse hinzufügen und in der Pfanne zerstampfen. Dann zu einem dicken Fladen zusammendrücken und bei mittlerer Hitze ungefähr $\frac{1}{2}$ Stunde braten, dabei alle 5 Minuten prüfen. Wenn die Unterseite goldbraun wird, den Fladen Stück für Stück wenden, wieder flachdrücken und weitergaren, bis alles rundum sehr knusprig ist.

Den Backofen auf 220 °C vorheizen und einen flachen Bräter vorwärmen. Die Schweins- und Rinds- oder Wildbratwürste an den Stellen, wo sie zusammenhängen, aufdrehen und das Brät durch den Darm drücken, sodass 2 lange Würste entstehen. Die Würste leicht flachklopfen, mit Olivenöl beträufeln und dieses in die Würste einmassieren. Etwas Pfeffer und den Rosmarin darüberstreuen und ein wenig Muskatnuss darüberreiben. Die Würste aufeinander- oder dicht nebeneinanderlegen und wie eine Lakritzschnecke aufrollen. Dann mit zwei Spießen über Kreuz zusammenstecken.

Den heißen Bräter aus dem Backofen nehmen, etwas Olivenöl hineinträufeln und die Zwiebeln darin verteilen. Salz, Pfeffer und die restliche Butter untermischen. Die Wurstschncke auf die Zwiebeln legen und die Lorbeerblätter zwischen die Würste stecken. Noch etwas Öl auf die Wurstschncke träufeln und diese ungefähr 40 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun und knusprig ist. Wenn Wurst und Zwiebeln gar sind, sollte auch Ihr Bubble and Squeak fertig sein. Wenn nicht, stellen Sie es für 5 Minuten zum Bräunen unter den heißen Grill.

Die Wurst auf einen Teller heben und den Bräter mit den Zwiebeln auf den Herd stellen. Auf starke Hitze schalten. Das Mehl, den Balsamico-Essig und die Brühe unter die Zwiebeln rühren. Die Mischung zum Kochen bringen und einkochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Nach Geschmack salzen und pfeffern. Spieße und Lorbeerblätter entfernen und die Wurstschncke in Stücke schneiden. Das Bubble and Squeak mit 1 Portion Wurst, 1 Löffel Zwiebelsauce und vielleicht etwas angemachter Brunnenkresse auf Tellern anrichten.

Für 6 Personen

750 g mehliges Kartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten
600 g gemischte Wintergemüse (S. 381), geschält oder geputzt und in gleich große Stücke geschnitten
Olivenöl
2 Stückchen Butter
200 g Maronen (vakuumverpackt)
6 aneinanderhängende Schweinsbratwürste
6 aneinanderhängende Wild- oder Rindsbratwürste
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 kleines Bündel frischer Rosmarin, Blätter abgezupft und fein gehackt
Muskatnuss
3 rote Zwiebeln, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
einige Lorbeerblätter
1 EL Mehl
125 ml Balsamico-Essig
300 ml gute Gemüse- oder Hühnerbrühe

Der beste Winter-Coleslaw

Die meisten Briten sind mit Coleslaw aufgewachsen, aber ziemlich oft muss dieser Krautsalat schrecklich zubereitet gewesen sein! Gerade deswegen möchte ich ihn Ihnen unbedingt wieder schmackhaft machen. Ich habe für den Salat anstelle von Mayonnaise Joghurt verwendet, weil er dadurch meiner Meinung nach nicht nur besser schmeckt, sondern auch gesünder ist. Wenn Sie Radieschen oder Fenchel nicht bekommen, macht nichts. Nehmen Sie einfach, was Sie finden, aber denken Sie daran: Je mehr interessante knackige Gemüse Sie hineinraspeln können, desto besser!

PS. Falls Sie sich bis jetzt noch keine Küchenmaschine angeschafft haben und Sie ernsthaft am Kochen interessiert sind, dann machen Sie es jetzt. Das Geld ist nicht rausgeschmissen – im Gegensatz zu den meisten anderen Küchengeräten werden Sie die Küchenmaschine ständig benutzen, vor allem für Rezepte wie dieses.

Möhren, Fenchel und – je nachdem was Sie verwenden – Radieschen, Rote Bete, weiße Rübe oder Knollensellerie mit einer Handreibe oder in der Küchenmaschine raspeln und die Gemüseraspel in eine Schüssel geben. Kohl, Zwiebel und Schalotte in möglichst feine Scheiben schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. In einer zweiten Schüssel die Hälfte des Zitronensafts, 1 Schuss natives Olivenöl extra, die gehackten Kräuter, den Joghurt und den Senf vermischen. Das Dressing über das Gemüse gießen und sorgfältig unterheben, um alles damit zu überziehen. Den Salat mit Salz und Pfeffer und, wenn Sie möchten, mit dem restlichen Zitronensaft abschmecken.

Der Salat schmeckt mit etwas zusätzlichem nativem Olivenöl extra beträufelt fantastisch zu dünn aufgeschnittenem übriggebliebenem Lammbraten, Schweinebraten oder rosa gebratenem Roastbeef.

Für 6 Personen

- 2 Möhren, möglichst verschiedene Farben, geschält**
- 1 Fenchelknolle, geputzt mindestens 2 von den folgenden Zutaten:**
- 3–4 Radieschen; 1 helle Rote Bete, geschält;**
- 1 weiße Rübe, geschält;**
- ½ kleine Sellerieknolle, geschält**
- 400 g Rotkohl und Weißkohl, äußere Blätter entfernt**
- ½ rote Zwiebel, geschält**
- 1 Schalotte, geschält**
- Saft von 1 Zitrone**
- natives Olivenöl extra**
- 1 Handvoll frische zarte Kräuter (Minze, Fenchel, Dill, Petersilie und Kerbel), Blätter abgezupft und gehackt**
- 250 g Joghurt**
- 2 EL Senf**
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**







Italienische Brot-und-Kohl-Suppe mit Salbeibutter

Diese fabelhafte dicke Brotsuppe macht das Beste aus Kohl – dem König der Wintergemüse. Sie wird wie eine Lasagne aus geröstetem Brot und Kohl in Brühe geschichtet und geht beim Garen genauso wie Brotpudding ein bisschen auf. Fontina ist ein Käse, den man in guten Supermärkten oder Käsegeschäften bekommt, man kann ihn aber auch durch Gruyère oder Cheddar ersetzen.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Brühe in einem großen Topf zum Kochen bringen. Wirsing, Cavolo nero und/oder Grünkohl dazugeben und einige Minuten garen, bis sie weich sind (vielleicht müssen Sie das in zwei Gängen erledigen). Den Kohl in eine große Schüssel heben, die Brühe im Topf lassen.

In einer heißen Grillpfanne oder im Toaster 12 Brotscheiben rösten, dann auf einer Seite mit dem Knoblauch einreiben und beiseitestellen. Eine 10cm hohe, große ofenfeste Kasserolle auf dem Herd erhitzen und ein paar Schuss Olivenöl hineingeben. Den Speck und die Sardellenfilets hinzufügen. Wenn der Speck goldbraun ist und brutzelt, den Rosmarin und den gegarten Kohl dazugeben und unterheben, um den Kohl mit all den herrlichen Aromen zu überziehen. Die Mischung samt Garflüssigkeit wieder in die große Schüssel füllen.

Legen Sie 4 der gerösteten Brotscheiben nebeneinander in die Kasserolle. Verteilen Sie ein Drittel der Kohlblätter und je ein Viertel von Fontina und Parmesan darauf und träufeln Sie etwas Olivenöl darüber. Dies zweimal wiederholen, aber kein Stress, wenn nicht mehr als zwei Schichten in Ihre Kasserolle passen – das macht nichts. Die Flüssigkeit aus der Schüssel dazugießen und alles mit den ungerösteten Brotscheiben bedecken. Die Schichten mit den Händen zusammendrücken.

Die Brühe vorsichtig bis zur obersten Schicht in die Kasserolle gießen. Alles wieder zusammendrücken und mit dem restlichen Käse bestreuen. Eine große Prise Pfeffer hinzufügen und etwas gutes Olivenöl darüberträufeln. Die Suppe etwa 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis die Oberfläche goldbraun und knusprig ist.

In einer Pfanne etwas Butter zerlassen und die Salbeiblätter darin braten, bis sie gerade knusprig sind und die Butter hell goldbraun (aber nicht verbrannt!) ist. Die fertige Suppe auf acht Teller verteilen. Etwas Butter und einige Salbeiblätter über jede Portion löffeln und noch etwas Parmesan darüberreiben. Was für eine geniale Kombi!

Für 8 Personen

- 3 l gute Hühner- oder gute Gemüsebrühe**
- 1 Wirsing, Strunk und äußere Blätter entfernt, gewaschen und grob gehackt**
- 2 große Handvoll Cavolo nero (Schwarzkohl) und/oder Grünkohl, Blattstiele entfernt, die Blätter gewaschen und grob gehackt**
- etwa 16 Scheiben altbackenes Bauernbrot oder Sauerteigbrot**
- 1 ungeschälte Knoblauchzehe, halbiert**
- Olivenöl**
- 12–14 Scheiben Pancetta oder Frühstücksspeck**
- 1 Dose Sardellenfilets in Öl (50 g)**
- 3 Zweige frischer Rosmarin, Blätter abgezupft**
- 200 g Fontina, gerieben**
- 150 g Parmesan, frisch gerieben, plus etwas Parmesan zum Servieren**
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- ein paar große Stückchen Butter**
- 1 kleines Bund frischer Salbei, Blätter abgezupft**



So ziehe ich Wintergemüse



Boden

Der Winter ist die beste Jahreszeit, um den Boden zu verbessern. Verteilen Sie in Ihrem ganzen Gemüsegarten (mit Ausnahme der Beete, in denen Möhren und Pastinaken wachsen sollen) Kompost oder verrotteten Mist. Sie können ihn einfach auf der Oberfläche liegen lassen, um die Erde zu schützen und zu wärmen. Würmer und andere Tierchen werden ihn dann langsam untergraben. Früher hat man alle abgestorbenen oder abgeernteten Pflanzen im Winter entfernt. Bei Pflanzen, die von Schädlingen oder Krankheiten befallen waren, sollte man das tatsächlich tun, aber denken Sie daran, dass Sie auch nützliche Tierchen wie überwinterte Marienkäfer und Flurfliegen umbringen können, wenn Sie es mit der Ordnung übertreiben. Lassen Sie im Garten am besten Haufen aus Stöcken oder vertrockneten Stängeln liegen – vielleicht kaufen Sie ja sogar ein paar spezielle Überwinterungskästen für Ihre kleinen Freunde!

Säen und pflanzen

Ich säe die meisten Sorten in Topfplatten oder Töpfe, die ich in ein Gewächshaus oder auf eine sonnige Fensterbank stelle, bis sie gekeimt und groß genug sind, um draußen zurechtzukommen. Kleine Pflanzen können noch im Topf an einen geschützten Platz im Freien gestellt werden, um sie ein bisschen abzuhärten.

Manche Gärtner säen auch in «Saatbeete» im Garten und nicht in kleine Töpfe, und setzen die jungen Pflanzen später um. Pastinaken und Möhren dürfen aber nicht umgepflanzt werden – deshalb sät man sie direkt an Ort und Stelle.

Kopfkohl kann im Haus vorgezogen oder direkt ins Freie gesät werden. Für die Winterernte sät man von Ende März bis Mitte Mai.

Knollensellerie wird wegen seiner großen dicken Knolle und weniger wegen seiner Stängel und Blätter gezogen. Er lässt sich gut lagern und sollte eingemietet drei oder vier Monate halten.

Pastinaken werden von März bis April 1–2 cm tief mit ungefähr 30 cm Reihenabstand direkt ins Freie gesät. Mit der Ernte kann man im Oktober beginnen.

Radicchio ist unkompliziert und nach ungefähr drei Monaten erntereif. Wächst er länger, werden seine Blätter bitter. Nach dem Ernten hält er sich im Kühlschrank bis zu einer Woche. Da sich selbst im Winter aus seinen Wurzeln oft neue Blätter entwickeln, zieht man die Wurzeln erst im Frühjahr heraus.

Steckrüben können von Juni bis Mitte Juli in Töpfe oder Topfplatten gesät und später ausgepflanzt werden. Man sät zwei Samen in jeden Topf und zieht später die schwächere Pflanze heraus.

Weißer Rüben können von Mitte Juli bis Mitte August in Töpfe und Topfplatten gesät und später ausgepflanzt werden. Oder man sät sie mit 10–15 cm Abstand direkt ins Freie.

Ernten und aufbewahren

Die ideale Methode zur Lagerung aller Wurzelgemüse ist das altmodische «Einmieten» (siehe Seite 114).

Meine Pflanztipps

- Wenn ich in meinem Garten für, sagen wir, zwölf Kohlköpfe Platz habe, säe ich achtzehn Samen in eine Topfplatte und pflanze die schönsten zwölf Pflanzen aus.
- Wintergemüse braucht im Sommer und Herbst eine Menge Wasser und schätzt im Frühherbst eine Mulchdecke aus gut verrottetem Kompost. Der Mulch hilft, dass der Boden feucht bleibt, und düngt ihn.
- Wenn Ihr Garten sehr ungeschützt liegt, können Sie Ihrem Wintergemüse bei Wachsen helfen, indem Sie es bei schlechtem Wetter mit einem Windschutz schützen oder mit Gartenvlies oder Tunneln wärmen.



Nützliche Infos

Meine Lieblings-sorten

Hier kommt eine wirklich nützliche Sorten- und Adressenliste. Denken Sie daran, dass sich Obst-, Gemüse- und Salatsorten von Jahr zu Jahr ändern können. Alte Sorten werden vom Markt genommen und neue kommen dazu. So kann ich auch für meine Favoriten keine Garantie geben, dass sie über mehrere Jahre hinweg verfügbar sind. Wo möglich, wurde bei den Sorten auf Bezugsquellen verwiesen. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Saatguthändler nach vergleichbaren Sorten oder fragen Sie bei den englischen Lieferadressen nach. Generell empfiehlt es sich, auf hochwertiges Profisamen gut zurückzugreifen.

Gemüse

Blattsalate (Sommer)

Kopfsalat

Avondefiance: Gute Resistenz gegen Blattläuse und Mehltau.

Marvel of Four Seasons: Fantastische, schnell wachsende rot-grüne Sorte.

Romanasalat

Bionda: Die klassische Wahl für Caesar-Salat.

Kendo: Knackig, Außenblätter mit attraktiver Rotfärbung, z. B. bei Gärtner Pötschke (s. S. 395).

Pflück- und Eichblattsalat

Bijou: Dunkle, rötlichviolette Blätter, meist als nachwachsender Salat angebaut.

Salad Bowl: Krause rote oder grüne Blätter, z. B. bei Gärtner Pötschke (s. S. 395).

Valdai: Dunkelrote Eichblattsorte zum Anbeissen, resistent gegen Mehltau.

Radicchio und Endivie Sommer-Saladmischung: Ein Sorten-Mix, inklusive etwas Kopfsalat.

Rucola

Skyrocket: Großartige Sorte, z. B. bei Sperli (s. S. 395).

Wild Rocket: Langsamer wachsend, mit feiner geschnittenen, schärferen Blättern, z. B. bei Sperli (s. S. 395).

Sauerampfer

Buckler Leaf: Schnell wachsend, mit einer frischen, zitronigen Note, z. B. bei Rühlemanns (s. S. 395).

Weitere interessante Salatzutaten

Schauen Sie nach Amaranth, Perilla (Shiso), Kapuzinerkresse, Mangold, Melde, Fenchel, orientalischen Blättern, Löwenzahn, Kresse, Blattsenf, Baby-Spinat, Baby-Kohl und kleinen Extras wie Erbsensprossen oder essbaren Blüten. Einige Samenhändler bieten entsprechende Sortenmischungen, z. B. Rühlemanns (s. S. 395).

Blattsalate (Winter)

Grumolo Verde: Rosettenzichorie, dunkelgrüne Blätter, sehr robust.

Feldsalat

D'Olanda: Winterfest, reich an Vitaminen und Mineralien.

Verte de Cambrai: Alte französische Sorte.

Schwarzkohl

Nero di Toscana, Red Russian: Liefert bis in den Winter hinein zarte Blätter, z. B. bei Kiepenkerl (s. S. 395).

Senfkohl

Giant Red: Dunkelrote bis violette Blätter, ziemlich scharf, z. B. bei Bio-Jeebel (s. S. 395).

Green Frills: Grüne Version des »Red Frills« (siehe unten).

Red Frills: Krause, fein geschnittene und zart wirkende, aber robuste Blätter.

Radicchio

Rossa di Treviso: Längliche Form, treibt im Herbst,

dunkelrote Blätter, innen rosa mit weißer Mittelader, z. B. bei Seeds of Italy (s. S. 395).

Rossa di Verona: Feste runde Köpfe im Winter, außen dunkelrot, innen etwas heller, z. B. bei Seeds of Italy (s. S. 395).

Variegata di Chioggia: Im Winter rot, grün und weiß gesprenkelte Blätter.

Herbststrettich

Mantanghong: Grün-weiße Schale und leuchtend karminrotes Fruchtfleisch, z. B. bei Sperli (s. S. 395).

Mooli (Daikon): Lange weiße Wurzeln, milder pfeffriger Geschmack, wunderbar knackig.

Andere Blätter

Kerbel: Gedeiht gut bis in den Herbst, trotz sehr empfindlicher Erscheinung; anisartiges Aroma.

Gartenkresse: Einfach zu ziehen. Liefert auf der Fensterbank das ganze Jahr, wenn vorsichtig geschnitten.

Mizuna: Gezackte Blätter, knackig und mild im Geschmack, z. B. bei Syringia (s. S. 395).

Rucola: Liefert bis in den Winter hinein, wenn etwas geschützt.

Spinat: kleine Blätter sind hervorragend für Salat.

Portulak: Sehr pflegeleichter Blattsalat.

Blumenkohl

Graffiti: Hübsche, violette Köpfe, sehr gut für Dips, z. B. Kiepenkerl (s. S. 395).

Snowball: Weißer Kopf mit gutem Geschmack.

Veronica: Der beste italienische Romanesco-Blumenkohl, erstklassiger Geschmack.

Bohnen

Buschbohnen

Hildora: Sehr schmackhafte, tiefgelbe Wachsbohne. Leicht zu kultivieren, einfach zu pflücken, z. B. bei Gartenbau Kuhlmann (s. S. 395).

Purple Queen: Die beste violette Bohnensorte; färbt sich beim Garen grün, z. B. bei Thompson & Morgan (s. S. 395).

Stangenbohnen

Painted Lady: Eine alte, schnell wachsende Sorte; guter Geschmack, hübsche rot-weiße Blüten.

Scarlet Emperor: Ebenfalls eine alte Sorte und vermutlich die wohlgeschmeckteste.

Borlotti-Bohnen

Borlotta Lingua di Fuoco: Eine fantastische Bohne aus der Toskana; sieht gut aus und schmeckt noch besser, z. B. bei Gärtner Pötschke (s. S. 395).

Brokkoli

Purple Early: Ernte eventuell schon ab März, z. B. bei Thompson & Morgan (s. S. 395).

Purple Late: Ernte ab April.

Rudolph: Sehr frühe Sorte, erntereif eventuell ab März.

Pacific: Sommersorte. Bildet nach dem Schneiden des Haupttriebs viele kleine Stangen aus.

Tiara: Sehr frühe Sorte.

Chilischoten

Dorset Naga: Eine der schärfsten Chilis der Welt!

Habanero: Auch sehr feurig, aber vielseitiger.

Jalapeno: Eine mildere Sorte, ideal für die mexikanische Küche, z. B. bei Kiepenkerl (s. S. 395).

Dicke Bohnen

Aqua Dulce: Winterfest, zuverlässig, frühe Aussaat, z. B. bei Biokeller (s. S. 395).

Grando Violetto: Italienische Sorte mit violetten Hülsen.

Masterpiece Green Longpod: Grüne, süßliche Samen; reichtragend, z. B. bei Thompson & Morgan (s. S. 395).

Red Epicure: Wenig verbreitete Sorte mit wunderbar rötlichen Samen.

Witkiem Manita: Zuverlässige, schnell wachsende Sorte mit hellen Samen für die späte Aussaat.

Erbsen

Carouby de Mousanne: Schmackhafte Zuckererbse mit violetten Blüten und grünen Schoten.

Ezetha's Krombek Blaushwok: Lila Blüten, violette Schoten. Jung als Zuckererbse essbar oder ausreifen lassen.

Kelvedon Wonder: Die Essex-Erbse, einfach zu kultivierende Markerbse.

Waverex: Kleine, süßliche Erbsensorte.

Grünkohl

Dwarf Green Curled: Wunderbar krause, wellige, dunkelgrüne Blätter; einfach anzubauen.

Nero di Toscana: Cavolo nero, italienischer Schwarzkohl, eines der pflegeleichtesten Gemüse; von den ersten Blättern im Frühling an das ganze Jahr über genießbar, z. B. bei Kiepenkerl (s. S. 395).

Redbor: Krause, dunkelrote bis violette Blätter, z. B. bei Kiepenkerl (s. S. 395).

Red Russian: Hübsche, wellige, rötlichblaue Blätter, z. B. bei Gärtner Pötschke (s. S. 395).

Kartoffeln

Frühe Sorten

Accent: Festkochende neue Kartoffel mit feinem Aroma.

Epicure: Wunderbarer Geschmack, leicht runzelige Knolle.

Jersey Royal (gewöhnlich als »International Kidney« angebaut): Die klassische Frühkartoffel, schmeckt anders, wenn nicht aus Jersey!

Red Duke of York: Eine pflegeleichte, wohlschmeckende Frühkartoffel mit rötlicher Schale, z. B. bei Sperli (s. S. 395).

Mittelfrühe Sorten

Linzer Delikatess: Eine hervorragende Salatkartoffel aus Österreich.

Nicola: Sehr verbreitet, und das zu Recht. Besonders für Salate geeignet, z. B. bei Bio-Jeebel (s. S. 395).

Herbst- und Wintersorten

King Edward: Eine in England berühmte Universalkartoffel, z. B. bei Gärtnerei Naturwuchs (s. S. 395).

Lady Balfour: Allround-Kartoffel, einfach zu kultivieren und gut zu lagern.

La Ratte: Manchmal etwas knifflig anzubauen, aber ausgezeichnete Salatkartoffel, z. B. bei Bio-Jeebel (s. S. 395).

Violett-, blau- und rotfleischige Kartoffeln
Highland Burgundy Red: Dunkle, rotbraune Schale, darunter ein dünner weißer Streifen und weinrotes Fruchtfleisch.

Vitelotte, Salad Blue: Dunkelblaue bis violette Schale, blaues Fruchtfleisch, auch noch nach dem Kochen.

Knoblauch

Elephant Garlic: Eine echte Show, riesige Knollen von mildem Aroma, gut zum Braten, z. B. bei Thompson & Morgan (s. S. 395).

Blanc de Lautrec: Klassischer französischer Knoblauch mit fantastischen, geringelten Blütenstängeln, z. B. bei Gärtner Pötschke (s. S. 395).

Printanor, Thermidrome: Bewährte Sorte, eigens für das britische Klima gezüchtet.

Purple Wight: Große, weiße Knollen mit violetten Sprengeln.

Kohlrabi

Azur Star: Runder, violetter Kohlrabi mit feinem Geschmack.

Superschmelz: Großwüchsige Sorte, aber zart im Fleisch, z. B. bei Gärtner Pötschke (s. S. 395).

Kopfkohl

Cantassa: Eine Wirsingart.

Golden Acre, Pyramid: Frühling.

Hispi, Winningstadt: Sommer/Herbst.

January King, Holland Winter White: Winter, z. B. bei Bakker (s. S. 395).

Red Flare, Kalibos, Busearo: Attraktive rotfarbige Sorten.

Kürbis

Sommerkürbis
Zucchini: siehe S. 394

Sunburst: Kleine Pattypan-Sorte (Mini-Patisson) – sieht aus wie ein knallgelbes UFO, z. B. bei Sperli (s. S. 395).

Tiger Cross: Typischer Markkürbis, sehr ertragreich.

Trombolino: Eindrucksvoller, wie eine Posaune gewundener Kürbis.

Winterkürbis
Chieftain: Butternusskürbis; hervorragender Geschmack, ertragreich, sehr kompakte Pflanze, z. B. bei Sperli (s. S. 395).

Crown Prince: Einer der schmackhaftesten Kürbisse; blaugraue Schale, orange-

farbnes Fleisch, z. B. bei Sperli (s. S. 395).

Marina di Chioggia: Wunderbarer Geschmack, große, furchige Früchte; gut lagerfähig.

Musquée de Provence: Orangefarbenes Fleisch, groß, gerippt und sehr aromatisch.

Rolet: Gem Squash oder Edelsteinkürbis. Perfekt zum Braten.

Türkenturban: Schmeckt am besten jung. Eindrucksvolle Form, z. B. bei Sperli (s. S. 395).

Weitere Kürbissorten
Atlantic Giant: Riesenkürbis und ein Spaß für Kinder.

Rouge Vif d'Etamps: Alte französische Sorte, wunderbar gerippte, orangefarbene Frucht mit vollem Aroma.

Lauch

Autumn Mammoth: Der Name sagt alles – »Herbst-Mammute«.

Giant Winter, Musselburgh, St. Victor: Im Frühling erntereife Sorten, zuverlässig und sehr widerstandsfähig. St. Victor wird bei kalter Witterung attraktiv dunkelviolet, z. B. bei Sperli (s. S. 395).

Möhren

Orange
Amsterdam Forcing: Sehr schnell wachsende Sorte mit kleinen zarten Wurzeln.

Autumn King: Sehr widerstandsfähig, liefert bis in den Winter hinein, z. B. bei Thompson & Morgan (s. S. 395).

Nantes: Typische Form, guter Geschmack, z. B. bei Gärtner Pötschke (s. S. 395).

St. Valery: Lange Wurzeln, guter Geschmack.

Andere Farben
Kinbi: Leuchtend gelb, ein Geschmackserlebnis.

Purple Haze: Leuchtend violett, sieht aufgeschnitten

noch schöner aus, z. B. bei Sperli (s. S. 395).

Rainbow Mix: Die schönsten Farben und Aromen in einer Sorte.

Samurai: Rote Schale, pinkfarbendes Fruchtfleisch, lange, schlanke Wurzeln.

White Belgium: Einfach anzubauen, mild im Geschmack.

Paprikaschoten

Atris, Corno di Toro Rosso: Gute, italienische Paprika mit süßlichem Aroma, z. B. bei Baldur (s. S. 395).

Bell Boy: Die verbreitete Standardsorte, z. B. bei Thompson & Morgan (s. S. 395).

Californian Wonder: Milder, süßlicher Geschmack. Grün oder rot pflücken.

Pastinaken

White Gem, Tender and True: Bewährte alte Klassiker, z. B. bei Gärtner Pötschke (s. S. 395).

Rhabarber

Champagne Early: Hübscher Wuchs und vermutlich der leckerste Rhabarber überhaupt.

Glaskin's Perpetual: Schnell und unkompliziert zu ziehen, z. B. bei Thompson & Morgan (s. S. 395).

Timperley Early: Gut geeignet für das vorzeitige Reifen.

Victoria: Eine alte, im späten Frühling reife Sorte, z. B. bei Samen Hoffmann (s. S. 395).

Rosenkohl

Evesham Special: Traditionelle Sorte, perfekt für Weihnachten, z. B. bei Thompson & Morgan (s. S. 395).

Maximus: Neue, ertragreiche Sorte.

Red Bull: Attraktive Rotfärbung, hervorragend im Geschmack.

Rubine: Roter Rosenkohl, wechselhaft, aber hübsch anzusehen.

Rote Beten

Bull's Blood: Wird häufig wegen ihrer rötlich-violetten essbaren Blätter kultiviert.

Burpee's Golden: Gelbfleischige Sorte, z. B. bei Kiepenkerl (s. S. 395).

Chioggia: Hübsche alte italienische Sorte mit rosaroten und weißen Ringen, z. B. bei Sperli (s. S. 395).

Pablo: Liefert sehr kleine, runde Knollen, z. B. bei Thompson und Morgan (s. S. 395).

Rüben

Golden Ball: Zartes, gelbes Fruchtfleisch.

Milan Purple: Weißes Fruchtfleisch, pflegeleicht und zuverlässig, z. B. bei Gärtner Pötschke (s. S. 395).

Oasis: Tolle Rübe, knackig und saftig. Man kann sie wie einen Apfel essen.

Stielmus

Namenia, Cima di Rapa: Spezielle italienische Sorten, geschätzt für ihre aromatischen Blätter und blühenden Triebe, z. B. bei Gärtner Pötschke (s. S. 395).

Spargel

Connovers Colossal: Lässt sich einfach und billig aus den Samen ziehen. Sät sich manchmal auch selbst aus, z. B. bei Bakker (s. S. 395).

Crimson Pacific F 1: Wunderbare, violett schattierte Stangen von süßlichem Aroma; bewahrt bei schonendem Garen gut die Farbe.

Jersey Knight F 1: Männliche Hybridsorte, die große Mengen dicker Stangen mit violetter Tönung produziert.

Scaber Montina (Wildspargel): Der Schmackhafteste seiner Art! Dünne Stangen, lässt sich ganz einfach aus den Samen ziehen, z. B. bei Seeds of Italy (s. S. 395).

Steckrübe

Brora: Gute Wintersorte.

Marian: Zuverlässige Sorte.

Tomaten

Bewährte Favoriten

Gardener's Delight: Süßliche, aromatische Kirschtomate, z. B. bei Thomson & Morgan (s. S. 395).

Marmande: Große, aromatische Fleischtomate; pflegeleicht und ertragreich, z. B. bei Lubera (s. S. 395).

Moneymaker: Beliebte mittelgroße, runde, rote Tomate, z. B. bei Thompson & Morgan (s. S. 395).

Ein paar originelle Sorten

Auriga: Mittelgroße, orangefarbene Frucht mit säuerlichem Geschmack.

Black Krim: Auch als »Black Russian« bekannt, ungewöhnliche Farbe, aber schmackhaft, z. B. bei Exoga (s. S. 395).

Brandywine: Viele halten sie für die aromatischste Tomate, z. B. bei Exoga (s. S. 395).

Chocodel: Kleine dunkelrote, fast braune Früchte von unglaublichem Geschmack.

Costoluto Fiorentino: Unförmige rote Fleischtomate.

Green Zebra: Gelbgrün, im reifen Zustand dunkelgrüne Streifen; überwältigendes Aroma, z. B. bei Exoga (s. S. 395).

Lemon Boy: Große gelbe Früchte mit einem Hauch von Zitrusaroma.

Matt's Wild Cherry: Rote, vollaromatische Winzlinge.

Prudens Purple: Große, rosarote bis violette Früchte.

San Marzano: Beliebte Eiertomate, ideal für Pastasaucen, z. B. bei Sperli (s. S. 395).

Yellow Pear: Birnenförmige, gelbe Früchte; sehr ertragreich, z. B. bei Exoga (s. S. 395).

Zucchini

Costa Romanesque: Wohl die schmackhafteste Zucchini,

nussiges zartes Fleisch, gerippte, hellgrüne Frucht.

Nero di Milano: Dunkelgrün, einfach zu kultivieren.

Rondo di Nizza: seltene runde Sorte, super zum Füllen.

Soleil: Leuchtend gelb, aromatisch und resistent gegen Krankheiten.

Zwiebeln

Braune Zwiebeln

Boretana: Italienische Sorte, klein, süßlich und ideal zum Einlegen.

Sturon: Große Zwiebel, gut lagerfähig, z. B. bei Bio-Jeebel (s. S. 395).

Rote Zwiebeln

Long Red Florence: Zu erkennen an der länglichen Form; gut zu schneiden.

Red Baron: Beliebte dunkelrote Zwiebel, z. B. bei Bakker (s. S. 395).

Tropea Rossa: Ein Klassiker aus Kalabrien, der angeblich die Potenz steigert!

Weißer Zwiebeln

Musona: Gute Kochzwiebel, wie man sie in Spanien verwendet, angenehme Größe.

Frühlingszwiebeln

Purplette: Eine wunderbar kleine Sorte mit kugelförmiger, rötlichvioletter Zwiebel.

Rossa Lunga di Firenze: Leuchtend rotes Fruchtfleisch, das in Salaten gut zur Geltung kommt.

White Lisbon: Weißes Fruchtfleisch, zuverlässig und widerstandsfähig, z. B. bei Bakker (s. S. 395).

Schalotten

Longor: Klassisch französische Schalotte mit länglicher Form und kupferfarbener Schale. Mild im Geschmack, z. B. bei Gärtner Pötschke (s. S. 395).

Red Sun: Große runde Zwiebel mit rotbrauner Schale, z. B. bei Bakker (s. S. 395).

Obst

Äpfel

Ashmead's Kernel (Tafelapfel): Aromatischer Boskop, grünrote bis goldbraune Färbung; guter Lagerapfel.

Ellison's Orange (Tafelapfel): Guter Geschmack mit einem Hauch Anis, z. B. bei Baumschule Brenninger (siehe unten).

Lord Lambourne (Tafelapfel): Grünlichgelb mit roten Streifen; knackig und süß.

The Queen (Kochapfel): Große, blassgelbe Früchte mit purpurroten Schattierungen; gut zum Backen.

Birnen

Conference: Längliche, dunkelgrüne Früchte, die sich im vollreifen Zustand gelb bis rötlichbraun färben; weiches Fleisch, oft mit leichtem Rosastich, z. B. bei Baumschulen Baumgartner (siehe unten).

Doyenne de Comice: Große goldfarbene bis hellgrüne Früchte mit Stich ins Rotbraune; herrlicher Geschmack; bevorzugt geschützte Standorte.

Erdbeeren

Cambridge Favourite (Hybride): Zuverlässige, mittelfrühe Erdbeere mit vollem Aroma, z. B. bei Erdbeer-Janssen (siehe unten).

Elvira (Hybride): Früh reif, hohe Erträge, guter Geschmack, z. B. bei Erdbeer-Janssen (siehe unten).

Walderdbeere (Fragaria vesca): Die echte »wilde Erdbeere«, sensationeller Geschmack.

Mara de Bois: Ausgeprägtes Walderdbeerenaroma, aber von der Größe gewöhnlicher Erdbeeren. Trägt den ganzen Sommer ... mein Favorit!

Rhapsody (Hybride): Trägt im Spätsommer, guter Geschmack.

Pflaumen, Reineclauden, Zwetschgen

Cambridge Gage: Grüne bis gelbe Früchte, süß und saftig.

Marjorie's Seedling: Dunkelviolette Schale, gelbes Fruchtfleisch.

Victoria: Ein alter Klassiker mit hervorragendem Geschmack; sind am besten, wenn noch nicht ganz ausgereift, z. B. bei Bakker (siehe unten).

Kirschpflaumen
Gipsy Mirabelle: Große rote Früchte mit wunderbarem Aroma.

Golden Sphere Mirabelle: Große, aprikosenähnliche Früchte; gut zum Frischverzehr, hervorragend zum Einmachen und für Konfitüren.

Adressen

Deutschland

Bakker Holland
Postfach
22922 Ahrensburg
Tel. (04102) 499111
www.bakker-holland.de

Baldur Garten GmbH
Elblinger Str. 12
64625 Bensheim
Tel. (01805) 103599
www.baldur-garten.de

Baumgartner Baumschulen
Hauptstr. 2
84378 Nöham
Tel. (08726) 205
www.baumgartner-baumschulen.de, baumgartner@baumgartner-baumschulen.de

Baumschule Brenninger
Hofstarring 2
84439 Steinkirchen
Tel. (08084) 259901
www.brenninger.de
baumschule@brenninger.de

Bioland Hof Jeebel
Biogartenversand GbR
Jeebel 17
29416 Riebau
Tel. (039037) 781
www.biogartenversand.de
info@biogartenversand.de

Bingenheimer Saatgut AG
Kronstraße 24
61209 Echzell-Bingenheim
Tel. (06035) 1899-0
www.oekoseeds.de
info@oekoseeds.de

Ernst Hermann-Hermina
Erich-Hanisch-Straße 2
01705 Pesterwitz bei Dresden

Tel. (0351) 6501984 (nur Direktverkauf)

Exotischer Garten
Syker Str. 40
27211 Bassum
Tel. (04241) 922425
www.exoga.de, info@exoga.de

Gärtnerei Naturwuchs
Bardenhorst 15
33739 Bielefeld
Tel. (0521) 9881778
www.naturwuchs.de
info@naturwuchs.de

Gärtner Pötschke
Beuthener Str. 4
41561 Kaarst
Tel. (01805) 861100
www.poetschke.de
info@poetschke.de

Janssen Erdbeerkulturen
Hammelweg 7a
47548 Kalkar
Tel. (02824) 2344
www.erdbeer-janssen.de,
info@erdbeer-janssen.de

Keller GmbH & Co KG
Konradstr. 17
79100 Freiburg
Tel. (0761) 706313
www.biokeller.de
info@biokeller.de

Kiepenkerl-Fachversand Röhren
Kirchdorfer Str. 177
26605 Aurich
Tel. (04941) 972546
www.samenshop24.de
service@samenshop24.de

Rainer Engler & Sabine Friesch
Augsburger Straße 82
86956 Schongau
Tel. (08861) 7373 oder
(08861) 1272 (Direktverkauf und Versand)

Rühlemann's Kräuter & Duftpflanzen
Auf dem Berg 2
27367 Horstedt
Tel. (04288) 928558
www.ruehlemanns.de
info@ruehlemanns.de

Samen Hoffmann OHG
Bahnhofplatz 1
91301 Forchheim
Tel. (09191) 60054
www.samen-hoffmann.de,
info@samens-hoffmann.de

Syringa
Duftpflanzen und Kräuter
Bachstr. 7
78247 Hilzingen-Binningen
Tel. (07739) 1452
www.syringa-samen.de
info@syringa-samen.de

Thompson & Morgan
Postfach 1069
36243 Niederaula
Tel. (040) 61193993
www.thompson-morgan.de
tmde@thompson-morgan.com

Österreich

Arche Noah
Obere Straße 40, A-3553 Schloß
info@arche-noah.at
www.arche-noah.at

Schweiz

Lubera Gartenversand
Lagerstraße
CH-9470 Buchs SG
Tel. +41 81 756 3033
www.lubera.ch
info@lubera.ch

Sativa Rheinau AG
(Bio-Saatgut)
Klosterplatz
CH-8462 Rheinau
Tel. +41 (0)52 3049160
sativa@sativa-rheinau.ch
www.sativa-rheinau.ch

Großbritannien

Association Kokopelli
Ripple Farm, Cokopdale,
Canterbury, Kent
CT4 7EB, United Kingdom
Tel: +44 1227 731815
www.kokopelli-seeds.com

Jekka's Herb Farm
Rose Cottage, Shellards Lane,
Alveston, Bristol
BS35 3SY, United Kingdom
Tel: +44 1454 418878
www.jekkasherbfarm.com

Seeds of Italy
C3 Phoenix Ind Est
Rosslyn Cres., Harrow, Middlesex, HA1 2SP, United Kingdom
Tel: +44 208 4275020
www.seedsofitaly.com,
grow@italianingredients.com

The Organic Gardening Catalogue
Riverdene Business Park
Molesley Road
Hersham, Surrey
KT12 4RG, United Kingdom
Tel: +44 845 11301304
www.organiccatalog.com

Weitere Websites

www.huehner-info.de
Adressen & Infos, wenn man
Batteriehalter aufnehmen
möchte.
www.gartenbedarf-versand.de
Werkzeuge und praktisches
Zubehör für den Garten
www.agroforestry.co.uk
www.allotment.org.uk
www.annforfungi.co.uk
www.gardenorganic.org.uk
www.gourmetmushrooms.co.uk
www.nvsuk.org.uk
www.permaculture.co.uk
www.seercentre.org.uk
www.soilassociation.org
www.wewantrealfood.co.uk



Danke

An Jools, Poppy und Daisy, die mein Leben reich und schön machen. Und an Mum und Dad und die ganze Familie. xxx

An mein hochgeschätztes Food-Team für die harte Arbeit: an meinen großartigen Mentor, Gennaro Contaldo, den inspirierenden Peter Begg, meine wunderbaren Style-Girls Ginny Rolfe und Anna Jones und an die einzigartige Bobby Sebire. Und last but not least ein Riesendankeschön an Georgie Socratous und Lizzy Cope für das unermüdliche Rezeptetesten.

Für alles Schriftliche geht mein Dank an das Verlagsteam, meine bezaubernde Lektorin Lindsey Evans und die fabelhaften Suzanna de Jong und Sophia Brown.

Und an den ganzen Rest des Teams in den vielen Hinterzimmern – Danke für alles.

Ein besonderer Dank an den besten Food-Fotografen der Welt, Lord David Loftus (www.davidloftus.com). Gut gemacht, Kumpel. Und an seine Assistentinnen Rosie, Abi, Rebecca und Alicia.

Danke an John Hamilton, meinen Art-Direktor bei Penguin – klasse geworden! Und an

Chris Callard (www.beachstone.co.uk), seines Zeichens freiberuflicher Texter und eine echte Kanone – hat schon an einigen meiner Bücher mitgearbeitet. Danke auch an Matt und Brad vom Designer-Studio The Plant für die erstklassigen Illustrationen (www.theplant.co.uk). Saubere Arbeit, Jungs!

Einen extragroßen Dank an meinen langjährigen Verlag, Penguin. Ganz besonders an Tom Weldon, Keith Taylor, Juliette Butler, Sophie Brewer, Jessica Jefferys, Rob Williams, Tora Orde-Powlett, Naomi Fidler, Clare Pollock und all die anderen aus ihren Teams, die so verdammt schwer schufteten! Klicken Sie bei Gelegenheit mal auf www.penguin.co.uk. Und ein ganz dickes Danke schön an Annie Lee.

Ich möchte mich auch bei der tollen Crew von Fresh One Productions bedanken (www.freshone.tv): Jo Ralling, Zoe Collins und Andrew Conrad (der sich auf halber Strecke verdünnt hat, du Hund!) xxx. Einen speziellen Dank an die Direktorin, die liebe Helen Downing, die es von Beginn an absolut drauf hatte, und einen dicken Schmatz für die beste Crew aller Zeiten. Danke an die Jungs: Luke Cardiff, Louis Caulfield, Toby Ralph, Godfrey Kirby und



Mike Sarah. Danke an die Mädels: Ginny und Anna, Lizzie, Abigail und Harrie. Und an das restliche Produktionsteam: Emily Hannah, Jemma, Dan, Mo, Leigh, Daniel, Simon, Craig, Guy, Rod und Matt. Danke auch an Rob und Tom von Chalk and Cheese Catering für die leckere Verpflegung während der Shootings – beide haben bei mir gelernt. Und danke an die Jungs von Hello Charlie, die all die Grafiken für die TV-Sendung gemacht haben.

Zuhause baue ich auch eine ganze Menge Gemüse für das »Fifteen« in London an, und ich bin froh, dass mir ein paar richtig nette Leute ab und zu unter die Arme greifen – Brian Skilton, der in der TV-Serie dabei ist, und Pete Wrapson, ein phänomenales Talent. Sie haben mir auch bei den Gartenkapiteln geholfen. Ebenfalls ein dickes Dankeschön an Beth, Zoot und Bill, die immer dafür sorgen, dass alles läuft.

Danke an Geoff Garrod, den Jagdaufseher von Audley End House in Essex, für sein Wissen und seine Inspiration.

Danke an all meine Lieferanten: Tony von Booths vom Borough Market, Gary und all die anderen von Moen's Butchers und

Daphne Tilly von Elwy Valley Lamb. An die Gang von Lacquer Chest – Gretchen, Viv, Ewan, Agnes, Merly – für all ihre Geduld und Liebenswürdigkeit.

Ein gutes Kochbuch erfordert viel Testen und Experimentieren. Netterweise stellen uns einige Firmen dafür immer wieder Material und Zubehör zur Verfügung. Vielen Dank an: Luc, Florence und das Team von Tefal, David, Helen und das Team von Royal Worcester, Michael und Oscar von Merison, Nick und die Leute von William Levene, Simon Kinder von Magimix und Simon Boniface von Kenwood. Und auch an die netten Leute von der St. Lucia Coalpot Company.

Und schließlich sind da noch eine ganze Reihe von Menschen, die mir geholfen haben, einen verkommenen Garten wieder in Schuss zu bringen. Eine davon ist meine gute Freundin Jekka McVicar, die mir bei meinem Kräutergarten und noch an einigen anderen Ecken geholfen hat (www.jek-kasherbfarm.com). Ihr Buch *Kräuter* gibt's auch auf Deutsch. Auch dazu gehört Roger Platts, ein erstklassiger Gartenarchitekt, der eine Gärtnerei in Kent betreibt (www.rogerplatts.com).

Register

Die **fett** gedruckten Seitenzahlen weisen auf Rezeptabbildungen hin, vegetarische Rezepte sind mit **v** gekennzeichnet.

a

- v** **Altmodischer süßer Mürbeteig** 352
- Asiatischer Kürbissalat mit knuspriger Ente** 358, **359**
- v** **Auberginen: In Essig eingelegtes mariniertes Gemüse** 316, 317
- Austern: Gegrillte Meeresfrüchte mit Chili-Limetten-Dressing** 80, 81
- v** **Avocados: Möhren-Avocado-Salat mit Orangen-Zitronen-Dressing** 370, **371**
- Äpfel**
- v** **Brombeer-Apfel-Pie** 348, **349**
- v** **Eve's Pudding mit Whiskysahne** 300, 301
- v** **Süßer Birnen-Apfel-Salat mit bitterem Chicoree und cremigem Käse-Dressing** 298, **299**

b

- v** **Baiser vom Blech mit Birnen, gerösteten Haselnüssen, Sahne und Schokoladensauce** 38, 39
- Balsamico-Essig: Zwiebeln und Kartoffeln in Balsamico mit Schweinebraten** 150, **151**
- Baumobst (siehe auch Äpfel, Birnen, Pflaumen)** 296–297
- So ziehe ich Baumobst** 308
- Birnen**
- v** **Baiser vom Blech mit Birnen, gerösteten Haselnüssen, Sahne und Schokoladensauce** 38, 39
- v** **Eve's Pudding mit Whiskysahne** 300, 301
- v** **Süßer Birnen-Apfel-Salat mit bitterem Chicoree und cremigem Käse-Dressing** 298, **299**
- Blätterteig: Rindfleisch-Käse-Pie mit Blätterteigdeckel** 342, **343**
- Blumenkohl**
- v** **Blumenkohlröschen in Curryteig** 92, **93–95**
- Phänomenale Blumenkohl-Brokkoli-Cannelloni** 96, 97
- Bohnen** 116
- Bohnen mit Jakobsmuscheln und Pancetta** 126, **127**
- Bohnen mit Krabbenfleisch und Chili** 126, **127**
- Carpaccio vom Rind mit Grüne-Bohnen-Salat** 118, **119**
- Dicke Bohnen** 154–155, 164
- v** **Einfache hausgemachte Bohnen** 124, **125**

- v** **Frittierte Bohnen-Bällchen mit Zitronen-Minze-Joghurt** 162, 163
 - Gebratene Lammkoteletts mit cremigen Cannellini-Bohnen, Mangold und Salsa verde** 50, **51**
 - Gegrillter Seeteufel mit Schmorbohnen** 122, 123
 - Knusprig gebratene Rotbarbe mit Bohnen** 126, **127**
 - v** **Phänomenales Erbsen-und-Dicke-Bohnen-Mus auf Toast** 156, **157**
 - Stangenbohnen** 116–117, 128
 - v** **Warmer Bohnensalat auf Brot** 126, **127**
 - v** **Borlotti-Bohnen: Einfache hausgemachte Bohnen** 124, **125**
 - Bresaola**
 - Gegrillte Pfirsiche mit Rucola und Bresaola** 222, 223
 - Knackiger Fenchelsalat mit Bresaola und zarten Eierbändchen** 36, **37**
 - Brokkoli**
 - v** **Frische Tagliatelle mit Brokkoliröschen und cremiger Käsesauce** 32, **33**
 - Phänomenale Blumenkohl-Brokkoli-Cannelloni** 96, 97
 - v** **Brombeer-Apfel-Pie** 348, **349**
 - Brot (siehe auch Bruschetta, Croûtons, Pangrattato)**
 - Italienische Brot-und-Kohl-Suppe mit Salzeibutter** 388, **389**
 - v** **Warmer Bohnensalat auf Brot** 126, **127**
 - Bruschetta**
 - v** **Die ultimative Pilz-Bruschetta** 290, 291
 - v** **Salat mit frischen Kräutern auf Tomaten-Bruschetta** 214, 215
 - Bubble and Squeak mit Wurst und Zwiebelsauce** 382, 383
 - v** **Butternuss-Muffins mit Zuckerguss** 364, **365**
- ## C
- Caesar-Salat, wie er sein muss** 220, **221**
 - v** **Calzone** 180, **181**
 - Cannellini-Bohnen**
 - v** **Einfache hausgemachte Bohnen** 124, **125**
 - Gebratene Lammkoteletts mit cremigen Cannellini-Bohnen, Mangold und Salsa verde** 50, **51**
 - Cannelloni: Phänomenale Blumenkohl-Brokkoli-Cannelloni** 96, 97
 - Carbonara, Zucchini-Carbonara** 134, **135**
 - Carpaccio vom Rind mit Grüne-Bohnen-Salat** 118, **119**
 - Champagner**
 - v** **Erdbeer-Champagner-Cocktail** 209, **209**

- v Rhabarber-Bellini 69, **69**
- v **Chicoree: Süßer Birnen-Apfel-Salat mit bitterem Chicoree und cremigem Käse-Dressing** 298, **299**
- Chilischnoten** 246–247
 - Bohnen mit Krabbenfleisch und Chili 126, **127**
- v Chili-Paprika-Chutney **320**, **321**
- v Gebackene Paprikaschnoten mit Chilis und Tomaten 252, **253**
- Gegrillte Meeresfrüchte mit Chili-Limetten-Dressing **80**, **81**
- Heißgeräucherter Lachs mit einer fantastischen Chili-Salsa 248, **249**, **250–251**
- Knusprige Tauben im asiatischen Stil mit süßsaurem Dip 262, **263**
- Scharfes Chili-Paprika-Gulasch **256**, **257**
- Welsh Rarebit mit Anspruch **322**, **323**
- So ziehe ich Chilis und Paprika 258

Chorizo

- Gebratener Ziehharmonika-Kalmar mit gegrilltem Lauch und warmem Chorizo-Dressing **330**, **331**
- Kartoffel-Chorizo-Omelett mit so 'ner Art Petersiliensalat **192**, **193**

- v **Chutney: Chili-Paprika-Chutney** **320**, **321**

Cocktails

- v Erdbeer-Champagner-Cocktail 209, **209**
- v Erdbeer-Martini 208, **208**
- v Rhabarber-Bellini 69, **69**
- v Wodka-Rhabarber-Cocktail mit Sahne 68, **68**

- v **Coleslaw: Der beste Winter-Coleslaw** 384, **385**

- v **Cremiger Milchreis mit der schnellsten**

Erdbeerkonfitüre 204, **205**

- v **Croûtons: Fantastische Kürbissuppe mit den besten Parmesan-Croûtons** **360**, **361**

- v **Crumbles: Rhabarber-Ingwer-Crumble** **64**, **65**

- v **Curry: Blumenkohlrischen in Curryteig** 92, **93**

d

Desserts

- v Baiser vom Blech mit Birnen, gerösteten Haselnüssen, Sahne und Schokoladensauce **38**, **39**
- v Brombeer-Apfel-Pie **348**, **349**
- v Cremiger Milchreis mit der schnellsten Erdbeerkonfitüre 204, **205**
- v Eingesunkene Rhabarbersoufflés mit Vanillesauce 60, **61**
- v Eve's Pudding mit Whiskysahne **300**, **301**
- v Gegrillte Erdbeeren mit Pimm's und Vanilleeis 200, **201**
- v Pflaumenkuchen 306, **307**
- v Rhabarber-Ingwer-Crumble **64**, **65**
- v Ultraschnelles Rhabarberkompott **62**, **63**

Dicke Bohnen 154–155

- v Frittierte Bohnen-Bällchen mit Zitronen-Minze-Joghurt **162**, **163**
- v Phänomenales Erbsen-und-Dicke-Bohnen-Mus auf Toast 156, **157**
- So ziehe ich Erbsen und Dicke Bohnen 164

Dressings

- Chili-Limetten-Dressing **80**, **81**
- Chorizo-Dressing **330**, **331**
- Cremiges Käse-Dressing 298, **299**
- Frischkäse-Dressing **108**, **109**
- Orangen-Zitronen-Dressing 370, **371**
- Sahniges Dressing **144**, **145**
- Yuzu-Dressing 376, **377**

e

E. F. R. (Essex fried rabbit) 276, 277

Eier 28–29

- v Baiser vom Blech mit Birnen, gerösteten Haselnüssen, Sahne und Schokoladensauce **38**, **39**
- v Frische Tagliatelle mit Brokkoliröschen und cremiger Käsesauce **32**, **33**
- Grüne Spargelcremesuppe mit pochiertem Ei auf Toast **22**, **23**
- Kartoffel-Chorizo-Omelett mit so 'ner Art Petersiliensalat **192**, **193**
- Knackiger Fenchelsalat mit Bresola und zarten Eierbändchen **36**, **37**
- Pizza Quattro Gusti **176–177**, **178–179**
- Spargel in knusprigem Speck mit weichgekochten Eiern **20**, **21**
- Welsh Rarebit mit Anspruch **322**, **323**
- Würzige Arme Ritter **30**, **31**
- Das Leiden der Käfighühner 40

Eingelegtes & Eingemachtes 310–311

- v Chili-Paprika-Chutney **320**, **321**
- v In Essig eingelegtes mariniertes Gemüse **316**, **317**
- v Selbstgemachtes Tomatenketchup **314**, **315**
- Steaks mit Grillkartoffeln und selbstgemachtem Ketchup **312**, **313**
- Welsh Rarebit mit Anspruch **322**, **323**
- Wie man Einmachgläser sterilisiert 324
- v **Eingesunkene Rhabarbersoufflés mit Vanillesauce** **60**, **61**
- v **Englische Zwiebelsuppe mit Salbei und Cheddar** **146**, **147**
- Englischer Eintopf mit Sommergemüse und Schinken** **100**, **101**
- Ente: Asiatischer Kürbissalat mit knuspriger Ente** **358**, **359**

Erbsen 154–155

In der Pfanne gebratenes Rebhuhn mit Pergraupen, Erbsen und Salat **264, 265**

- v Phänomenales Erbsen-und-Dicke-Bohnen-Mus auf Toast **156, 157**
- Schnelle Fleischklöße mit Tomaten-Basilikumsauce, Spaghetti und frischen Erbsen **158, 159**

So ziehe ich Erbsen und Dicke Bohnen **164**

Erdbeeren 196–197

- v Cremiger Milchreis mit der schnellsten Erdbeerkonfitüre **204, 205**
- v Erdbeer-Champagner-Cocktail **209, 209**
- v Erdbeer-Martini **208, 208**
- Erdbeersalat mit gebratenem Halloumi und Schinken **198, 199**
- v Gegrillte Erdbeeren mit Pimm's und Vanilleeis **200, 201**
- So ziehe ich Erdbeeren **210**
- v Eve's Pudding mit Whiskysahne **300, 301**
- Extraschnelle Tomatensauce **183**

f

- v Fantastische Kürbissuppe mit den besten Parmesan-Croûtons **360, 361**
- Fantastische Lammschulter mit Quetschgemüse und Kohl **48, 49**
- Fasan: Gebratenes Wildgeflügel mit richtiger Polenta **268, 269**
- Federwild 260–261
 - Gebratenes Wildgeflügel mit richtiger Polenta **268, 269**
 - In der Pfanne gebratenes Rebhuhn mit Pergraupen, Erbsen und Salat **264, 265**
 - Knusprige Tauben im asiatischen Stil mit süßsaurem Dip **262, 263**
 - Meine Tipps zum Umgang mit Federwild **271**
 - Was ich über die Jagd gelernt habe **270–271**

Fenchel

- v Der beste Winter-Coleslaw **384, 385**
- Englischer Eintopf mit Sommergemüse und Schinken **100, 101**
- v In der Folie gebackener Fenchel **86, 87**
- v In Essig eingelegtes mariniertes Gemüse **316, 317**
- Knackiger Fenchelsalat mit Bresaola und zarten Eierbändchen **36, 37**
- v Filoteig: Knusprig leckere Spargel-Kartoffel-Tarte **24, 25**
- Fisch (siehe auch Kalmar, Lachs, Makrele, Rotbarbe, Seeteufel, Thunfisch)
 - Gebratenes Fischfilet mit Lauch **334, 335**

In der Pfanne gegarter grüner Spargel mit Seafood **16, 17**

- v Frische Tagliatelle mit Brokkoliröschen und cremiger Käsesauce **32, 33**
- v Frittierte Bohnen-Bällchen mit Zitronen-Minze-Joghurt **162, 163**
- v Fusilli: Sommerliche Tomatennudeln **234, 235**

g

- Garnelen: Pizza Quattro Gusti **176–177, 178**
- v Gebackene Paprikaschoten mit Chilis und Tomaten **252, 253**
- v Gebackener Kricketball-Kürbis **356, 357**
- Gebratene Lammkoteletts mit cremigen Cannelini-Bohnen, Mangold und Salsa verde **50, 51**
- Gebratene Möhren und Rote Beten mit den saftigsten Koteletts **112, 113**
- Gebratener Ziehharmonika-Kalmar mit gegrilltem Lauch und warmem Chorizo-Dressing **330, 331**
- Gebratenes Fischfilet mit Lauch **334, 335**
- Gebratenes Wildgeflügel mit richtiger Polenta **268, 269**
- v Gedämpfter grüner Spargel mit Vinaigrette **14, 15**
- v Gegrillte Erdbeeren mit Pimm's und Vanilleeis **200, 201**
- Gegrillte Meeresfrüchte mit Chili-Limetten-Dressing **80, 81**
- Gegrillte Pfirsiche mit Rucola und Bresaola **222, 223**
- Gegrillter Seeteufel mit Schmorbohnen **122, 123**
- v Gegrillter grüner Spargel mit Olivenöl, Zitronen und Parmesan **14, 15**
- Geräucherte Rote Beten mit Steak und Frischkäse-Dressing **108, 109**
- Gin
 - Erdbeer-Martini **208, 208**
- v Pflaumensorbet mit Schlehenlikör **304, 305**
- Grillen 74–75, 88
 - Das beste Grillfleisch der Welt mit Barbecue-Sauce **82–84, 85**
 - Gegrillte Meeresfrüchte mit Chili-Limetten-Dressing **80, 81**
 - Geräucherte Rote Beten mit Steak und Frischkäse-Dressing **108, 109**
 - v In der Folie gebackener Fenchel **86, 87**
 - v In der Folie gebackene Zwiebel mit Rosmarin **86, 87**
 - v In der Folie gedämpftes Blattgemüse **86, 87**
 - Knackiger Zucchini-salat mit gegrillter Makrele **132, 133**
 - Knusprig gegrillter Lachs mit Gurken-Joghurt **76, 77**

Pikante Lamm-Kebabs mit Pistazien und

Salat 44, **45, 46-47**

Süßkartoffeln mit Kreuzkümmel, Limette
und Chili 86, **87**

So grillt man 88

Grüne Spargelcremesuppe mit pochiertem Ei
auf Toast 22, **23**

Grüner Salat 216

Gulasch: Scharfes Chili-Paprika-Gulasch **256, 257**

Gurken: Knusprig gegrillter Lachs mit Gurken-
Joghurt 76, **77**

h

Haarwild 272-273

E. F. R. (Essex fried rabbit) **276, 277**

In der Pfanne gebratener Hirschrücken mit
Kartoffel-Sellerie-Gratin 280, **281**

Pappardelle mit Wildragout 274, **275**

Wildpilz-Hirsch-Stroganoff für zwei Glücks-
pilze 292, **293**

Wild abhängen 282

Wild einkaufen 282

Woher kommt das Wild? 282

Halloumi: Erdbeersalat mit gebratenem

Halloumi und Schinken 198, **199**

Hase: Pappardelle mit Wildragout 274, **275**

Haselnüsse: Baiser vom Blech mit Birnen,
gerösteten Haselnüssen, Sahne und Schoko-
ladensauce 38, **39**

Hähnchen

Caesar-Salat, wie er sein muss 220, **221**

Das beste Grillfleisch der Welt mit Barbecue-
Sauce 82-84, **85**

Knusprige Hähnchenkeulen mit Früh-
kartoffeln und Tomaten **188, 189**

Heißgeräucherter Lachs mit einer fantastischen
Chili-Salsa 248, **249**

Hirschrücken

In der Pfanne gebratener Hirschrücken mit
Kartoffel-Sellerie-Gratin 280, **281**

Wildpilz-Hirsch-Stroganoff für zwei Glücks-
pilze 292, **293**

i

In der Pfanne gebratenes Rebhuhn mit Perl-
graupen, Erbsen und Salat **264, 265**

In der Pfanne gegarter grüner Spargel mit
Seafood **16, 17**

In Essig eingelegtes mariniertes Gemüse **316, 317**

Indischer Möhrensalat 106, **107**

Ingwer: Rhabarber-Ingwer-Crumble **64, 65**

Italienische Brot-und-Kohl-Suppe mit Salbei-
butter 388, **389**

j

Joghurt

v Frittierte Bohnen-Bällchen mit Zitronen-
Minze-Joghurt **162, 163**

Knusprig gegrillter Lachs mit Gurken-
Joghurt 76, **77**

k

Kalmar

Gebratener Ziehharmonika-Kalmar mit
gegrilltem Lauch und warmem Chorizo-
Dressing 330, **331**

In der Pfanne gegarter grüner Spargel mit
Seafood **16, 17**

Kaninchen

E. F. R. (Essex fried rabbit) 276, **277**

Pappardelle mit Wildragout 274, **275**

Kartoffeln 184-185

Bubble and Squeak mit Wurst und Zwiebel-
sauce **382, 383**

Englischer Eintopf mit Sommergemüse und
Schinken 100, **101**

Fantastische Lammschulter mit Quetsch-
gemüse und Kohl **48, 49**

In der Pfanne gebratener Hirschrücken mit
Kartoffel-Sellerie-Gratin 280, **281**

Kartoffel-Chorizo-Omelett mit so 'ner Art
Petersiliensalat **192, 193**

Kartoffelsalat mit Räucherlachs und Sahne-
meerrettich 186, **187**

v Knusprig leckere Spargel-Kartoffel-Tarte
24, 25

Knusprige Hähnchenkeulen mit Früh-
kartoffeln und Tomaten **188, 189**

Steaks mit Grillkartoffeln und selbst-
gemachtem Ketchup **312, 313**

Zwiebeln und Kartoffeln in Balsamico mit
Schweinebraten **150, 151**

So ziehe ich Kartoffeln 194

Käse

v Englische Zwiebelsuppe mit Salbei und Cheddar
146, 147

Erdbeersalat mit gebratenem Halloumi und
Schinken 198, **199**

v Frische Tagliatelle mit Brokkoliröschen und
cremiger Käsesauce **32, 33**

v Gebackener Kricketball-Kürbis **356, 357**

v Knusprig leckere Spargel-Kartoffel-Tarte **24, 25**

- Rindfleisch-Käse-Pie mit Blätterteigdeckel **342, 343**
- v Süßer Birnen-Apfel-Salat mit bitterem Chicoree und cremigem Käse-Dressing **298, 299**
- Welsh Rarebit mit Anspruch **322, 323**
- v Zwiebel-Käse-Salat mit sahnigem Dressing **144, 145**
- Kebabs: Pikante Lamm-Kebabs mit Pistazien und Salat **44, 45, 46-47**
- Ketchup: Steaks mit Grillkartoffeln und selbst-gemachtem Ketchup **312, 313**
- Knackiger Fenchelsalat mit Bresaola und zarten Eierbändchen **36, 37**
- Knackiger Wintersalat mit einer irren Sauce **372, 373**
- Knackiger Zucchini-salat mit gegrillter Makrele **132, 133**
- Knusprig gebratene Rotbarbe mit Bohnen **126, 127**
- Knusprig gegrillter Lachs mit Gurken-Joghurt **76, 77**
- v Knusprig leckere Spargel-Kartoffel-Tarte **24, 25**
- Knusprige Hähnchenkeulen mit Frühkartoffeln und Tomaten **188, 189**
- Knusprige Tauben im asiatischen Stil mit süß-saurem Dip **262, 263**
- v Knusprige Zucchini-blüten, gefüllt mit Ricotta und Minze **138, 139**
- Knuspriges Schweinefleisch mit scharf-saurem Rhabarber und Eiernudeln **58, 59**
- Kohl **90-91**
- Blumenkohl-röschen in Curryteig **92, 93-95**
- Bubble and Squeak mit Wurst und Zwiebel-sauce **382, 383**
- v Der beste Winter-Coleslaw **384, 385**
- Fantastische Lammschulter mit Quetsch-gemüse und Kohl **48, 49**
- Italianische Brot-und-Kohl-Suppe mit Salbei-butter **388, 389**
- Phänomenale Blumenkohl-Brokkoli-Cannelloni **96, 97**
- So ziehe ich Kohl und Rüben **102**
- v Kompott: Ultraschnelles Rhabarberkompott **62, 63**
- v Konfitüre: Cremiger Milchreis mit der schnellsten Erdbeerkonfitüre **204, 205**
- Kotelett: Gebratene Möhren und Rote Beten mit den saftigsten Koteletts **112, 113**
- Krabbenfleisch: Bohnen mit Krabbenfleisch und Chili **126, 127**
- v Kräuter: Salat mit frischen Kräutern auf Tomaten-Bruschetta **214, 215**
- Kresse: Thunfisch-Ceviche mit Sprossen, Kresse und so 'ner Art Yuzu-Dressing **376, 377**
- v Kuchen: Pflaumenkuchen **306, 307**

Kürbis 354-355

- Asiatischer Kürbissalat mit knuspriger Ente **358, 359**
- v Butternuss-Muffins mit Zuckerguss **364, 365**
- v Fantastische Kürbissuppe mit den besten Parmesan-Croûtons **360, 361**
- v Gebackener Cricketball-Kürbis **356, 357**
- So ziehe ich Kürbisse **366**

1

Lachs

- Heißgeräucherter Lachs mit einer fantastischen Chili-Salsa **248, 249, 250-251**
- Kartoffelsalat mit Räucherlachs und Sahne-meerrettich **186, 187**
- Knusprig gegrillter Lachs mit Gurken-Joghurt **76, 77**

Lamm 42-43

- Das beste Grillfleisch der Welt mit Barbecue-Sauce **82-84, 85**
- Fantastische Lammschulter mit Quetsch-gemüse und Kohl **48, 49**
- Gebratene Lammkoteletts mit cremigen Cannellini-Bohnen, Mangold und Salsa verde **50, 51**
- Indischer Möhrensalat **106, 107**
- Köstliches und ganz einfaches Lamm-Tatar **52, 53**
- Pikante Lamm-Kebabs mit Pistazien und Salat **44, 45, 46-47**
- Wann ist ein Lamm ein Lamm? **54**

Lauch 328-329

- v Englische Zwiebelsuppe mit Salbei und Cheddar **146, 147**
- Gebratener Ziehharmonika-Kalmar mit gegrilltem Lauch und warmem Chorizo-Dressing **330, 331**
- Gebratenes Fischfilet mit Lauch **334, 335**
- Mogel's Pappardelle mit gedünstetem Lauch und knusprigem Steinpilz-Pangrattato **332, 333**
- So ziehe ich Lauch **338**

Limetten

- Gegrillte Meeresfrüchte mit Chili-Limetten-Dressing **80, 81**
- v Süßkartoffeln mit Kreuzkümmel, Limette und Chili **86, 87**

m

- Makrele: Knackiger Zucchini-salat mit gegrillter Makrele **132, 133**
- v Mandeln: Pflaumenkuchen **306, 307**

Mangold

Gebratene Lammkoteletts mit cremigen Cannellini-Bohnen, Mangold und Salsa verde **50, 51**

In der Folie gedämpftes Blattgemüse **86, 87**

Pizza Quattro Gusti **176-177, 178**

Maronen: Bubble and Squeak mit Wurst und Zwiebelsauce **382, 383**

Martini: Erdbeer-Martini **208**

Meeresfrüchte (siehe auch Austern, Garnelen, Muscheln)

Gegrillte Meeresfrüchte mit Chili-Limetten-Dressing **80, 81**

Pizza Quattro Gusti **176-177, 178-179**

Meerrettich: Kartoffelsalat mit Räucherlachs und Sahnemeerrettich **186, 187**

Mein Lieblingsgemüse vom Grill **86, 87**

Milchreis: Cremiger Milchreis mit der schnellsten Erdbeerkonfitüre **204, 205**

Minze

Frittierte Bohnen-Bällchen mit Zitronen-Minze-Joghurt **162, 163**

Knusprige Zucchini Blüten, gefüllt mit Ricotta und Minze **138, 139**

Spargel mit Minze-Zitronen-Butter **14, 15**

Mogel's Pappardelle mit gedünstetem Lauch und knusprigem Steinpilz-Pangrattato **332, 333**

Möhren **104-105**

Der beste Winter-Coleslaw **384, 385**

Englischer Eintopf mit Sommergemüse und Schinken **100, 101**

Gebratene Möhren und Rote Beten mit den saftigsten Koteletts **112, 113**

Indischer Möhrensalat **106, 107**

Knackiger Wintersalat mit einer irren Sauce **372, 373**

Möhren-Avocado-Salat mit Orangen-Zitronen-Dressing **370, 371**

So ziehe ich Möhren und Rote Beten **114**

Mönchsbar: Pizza Quattro Gusti **176-177, 178**

Muffins: Butternuss-Muffins mit Zuckerguss **364, 365**

Mürbeteig: Altmodischer süßer Mürbeteig **352**

Mürbeteig: Der beste pikante Mürbeteig **353**

Muscheln

Bohnen mit Jakobsmuscheln und Pancetta **126, 127**

Gegrillte Meeresfrüchte mit Chili-Limetten-Dressing **80, 81**

In der Pfanne gegarter grüner Spargel mit Seafood **16, 17**

Pizza Quattro Gusti **176-177, 178**

n

Nudeln

- v Frische Tagliatelle mit Brokkoliröschen und cremiger Käsesauce **32, 33**
- Knuspriges Schweinefleisch mit scharf-saurem Rhabarber und Eiernudeln **58, 59**
- Mogel's Pappardelle mit gedünstetem Lauch und knusprigem Steinpilz-Pangrattato **332, 333**
- Pappardelle mit Wildragout **274, 275**
- Phänomenale Blumenkohl-Brokkoli-Cannelloni **96, 97**
- Schnelle Fleischklöße mit Tomaten-Basilikum-sauce, Spaghetti und frischen Erbsen **158, 159**
- v Sommerliche Tomatennudeln **234, 235**
- Zucchini-Carbonara **134, 135**

O

Omelett: Kartoffel-Chorizo-Omelett mit so 'ner Art Petersiliensalat **192, 193**

- v **Orangen:** Möhren-Avocado-Salat mit Orangen-Zitronen-Dressing **370, 371**

p

Pancetta (siehe auch Speck)

Bohnen mit Jakobsmuscheln und Pancetta **26, 127**

Caesar-Salat, wie er sein muss **220, 221**

Pizza Quattro Gusti **176-177, 178**

Spargel in knusprigem Speck mit weichgekochten Eiern **20, 21**

Zucchini-Carbonara **134, 135**

Pappardelle

Mogel's Pappardelle mit gedünstetem Lauch und knusprigem Steinpilz-Pangrattato **332, 333**

Pappardelle mit Wildragout **274, 275**

Paprikaschoten

- v Chili-Paprika-Chutney **320, 321**
- v Gebackene Paprikaschoten mit Chilis und Tomaten **252, 253**
- v In Essig eingelegtes mariniertes Gemüse **316, 317**
- Scharfes Chili-Paprika-Gulasch **256, 257**
- So ziehe ich Chilis und Paprika **258**

Parmesan

- v Fantastische Kürbissuppe mit den besten Parmesan-Croûtons **360, 361**
- v Frische Tagliatelle mit Brokkoliröschen und cremiger Käsesauce **32, 33**

- v Gegrillter grüner Spargel mit Olivenöl, Zitrone und Parmesan 14, 15
- Pasta (siehe Nudeln)
- Perlgraupen: In der Pfanne gebratenes Rebhuhn mit Perlgraupen, Erbsen und Salat 264, 265
- Perlhuhn: Gebratenes Wildgeflügel mit richtiger Polenta 268, 269
- Pfirsiche: Gegrillte Pfirsiche mit Rucola und Bresaola 222, 223
- Pflaumen
 - v Eve's Pudding mit Whiskysahne 300, 301
 - v Pflaumenkuchen 306, 307
 - v Pflaumensorbet mit Schlehenlikör 304, 305
- Phänomenale Blumenkohl-Brokkoli-Cannelloni 96, 97
- v Phänomenales Erbsen-und-Dicke-Bohnen-Mus auf Toast 156, 157
- Pies (siehe auch Tartes) 340–341
- v Brombeer-Apfel-Pie 348, 349
- Rindfleisch-Käse-Pie mit Blätterteigdeckel 342, 343
- Pikante Lamm-Kebabs mit Pistazien und Salat 44, 45, 46–47
- Pilze 284–285
 - v Calzone 180, 181
 - v Die ultimative Pilz-Bruschetta 290, 291
 - v In Essig eingelegtes mariniertes Gemüse 316, 317
 - Mogel's Pappardelle mit gedünstetem Lauch und knusprigem Steinpilz-Pangrattato 332, 333
 - v Risotto mit gegrillten Pilzen 286, 287
 - Wildpilz-Hirsch-Stroganoff für zwei Glückspilze 292, 293
 - So ziehe ich Pilze 294
- Pistazien: Pikante Lamm-Kebabs mit Pistazien und Salat 44, 47
- Pizza 166–167
 - v Calzone 180, 181
 - Extraschnelle Tomatensauce 183
 - v Pizza Bomba 168, 169
 - v Pizza Fritta 170, 171
 - v Pizza Margherita 172, 173
 - Pizza Margherita mit Schinken und Rucola 172, 173
 - Pizza Quattro Gusti 176, 178–179
 - Pizzateig 182
- Polenta: Gebratenes Wildgeflügel mit richtiger Polenta 268, 269

q

- v Quitten: Eve's Pudding mit Whiskysahne 300, 301

r

- Radicchio: Knackiger Fenchelsalat mit Bresaola und zarten Eierbändchen 36, 37
- Rebhuhn
 - Gebratenes Wildgeflügel mit richtiger Polenta 268, 269
 - In der Pfanne gebratenes Rebhuhn mit Perlgraupen, Erbsen und Salat 264, 265
- Reh: Pappardelle mit Wildragout 274, 275
- Rhabarber 56–57
 - v Eingesunkene Rhabarbersoufflés mit Vanillesauce 60, 61
 - Knuspriges Schweinefleisch mit scharfsaurem Rhabarber und Eiernudeln 58, 59
 - v Rhabarber-Bellini 69, 69
 - v Rhabarber-Ingwer-Crumble 64, 65
 - v Ultraschnelles Rhabarberkompott 62, 63
 - v Wodka-Rhabarber-Cocktail mit Sahne 68, 68
 - So ziehe ich Rhabarber 70
- v Ricotta: Knusprige Zucchini Blüten, gefüllt mit Ricotta und Minze 138, 139
- Rind
 - Bubble and Squeak mit Wurst und Zwiebel-sauce 382, 383
 - Carpaccio vom Rind mit Grüne-Bohnen-Salat 118, 119
 - Geräucherte Rote Beten mit Steak und Frischkäse-Dressing 108, 109
 - Rindfleisch-Käse-Pie mit Blätterteigdeckel 342, 343
 - Steaks mit Grillkartoffeln und selbstgemachtem Ketchup 312, 313
 - v Risotto mit gegrillten Pilzen 286, 287
- Romanesco
 - Knackiger Wintersalat mit einer irren Sauce 372, 373
 - Phänomenale Blumenkohl-Brokkoli-Cannelloni 96, 97
- Rotbarbe: Knusprig gebratene Rotbarbe mit Bohnen 126, 127
- Rote Beten 104–105
 - Gebratene Möhren und Rote Beten mit den saftigsten Koteletts 112, 113
 - Geräucherte Rote Beten mit Steak und Frischkäse-Dressing 108, 109
 - Knackiger Wintersalat mit einer irren Sauce 372, 373
 - So ziehe ich Möhren und Rote Beten 114
- Rüben 90–91
 - Englischer Eintopf mit Sommergemüse und Schinken 100, 101
 - So ziehe ich Kohl und Rüben 102–103

Rucola

- v Gebäckene Paprikaschoten mit Chilis und Tomaten 252, **253**
- Gegrillte Pfirsiche mit Rucola und Bresaola **222, 223**
- v In der Folie gedämpftes Blattgemüse 86, **87**
- In der Pfanne gebratenes Rebhuhn mit Pergraupen, Erbsen und Salat **264, 265**
- Knackiger Fenchelsalat mit Bresaola und zarten Eierbändchen 36, **37**
- Pizza Margherita mit Schinken und Rucola 172, **173**

S

Salami: Pizza Quattro Gusti 176–177, **178**

Salate

- Asiatischer Kürbissalat mit knuspriger Ente 358, **359**
- Caesar-Salat, wie er sein muss 220, **221**
- Carpaccio vom Rind mit Grüne-Bohnen-Salat 118, **119**
- v Der beste Winter-Coleslaw 384, **385**
- v Der Vorzeige-Tomatensalat 232, **233**
- Erdbeersalat mit gebratenem Halloumi und Schinken 198, **199**
- Gegrillte Pfirsiche mit Rucola und Bresaola **222, 223**
- v Grüner Salat 216
- Indischer Möhrensalat 106, **107**
- Kartoffel-Chorizo-Omelett mit so 'ner Art Petersiliensalat 192, 193
- Kartoffelsalat mit Räucherlachs und Sahne-meerrettich 186, **187**
- Knackiger Fenchelsalat mit Bresaola und zarten Eierbändchen 36, **37**
- Knackiger Zucchiniensalat mit gegrillter Makrele 132, **133**
- v Möhren-Avocado-Salat mit Orangen-Zitronen-Dressing 370, **371**
- Pikante Lamm-Kebabs mit Pistazien und Salat 44, **45, 46–47**
- v Salat mit frischen Kräutern auf Tomaten-Bruschetta 214, **215**
- v Süßer Birnen-Apfel-Salat mit bitterem Chicoree und cremigem Käse-Dressing 298, **299**
- Thunfisch-Ceviche mit Sprossen, Kresse und so 'ner Art Yuzu-Dressing 376, **377**
- v Warmer Bohnensalat auf Brot 126, **127**
- Wintersalate 368–369
- v Zwiebel-Käse-Salat mit sahnigem Dressing **144, 145**
- So ziehe ich Sommersalat 224

Salbei

- v Englische Zwiebelsuppe mit Salbei und Cheddar 146, **147**
- Italienische Brot-und-Kohl-Suppe mit Salbeibutter 388, **389**
- Salsa verde: Gebratene Lammkoteletts mit cremigen Cannellini-Bohnen, Mangold und Salsa verde 50, **51**
- Salsas
 - Heißgeräucherter Lachs mit einer fantastischen Chili-Salsa 248, **249, 250–251**
 - Tomaten-Koriander-Salsa mit gegrilltem Thunfisch 236, **237**
- Scharfes Chili-Paprika-Gulasch **256, 257**
- Schinken
 - Englischer Eintopf mit Sommergemüse und Schinken 100, 101
 - Erdbeersalat mit gebratenem Halloumi und Schinken 198, **199**
 - Mogel's Pappardelle mit gedünstetem Lauch und knusprigem Steinpilz-Pangrattato **332, 333**
 - Pizza Margherita mit Schinken und Rucola 72, **173**
 - Schinken-Spinat-Tarte **346, 347**
- v Schlehenlikör: Pflaumensorbet mit Schlehenlikör 304, **305**
- v Schokolade: Baiser vom Blech mit Birnen, gerösteten Haselnüssen, Sahne und Schokoladensauce 38, 39
- Schwein
 - Bubble and Squeak mit Wurst und Zwiebel-sauce **382, 383**
 - Das beste Grillfleisch der Welt mit Barbecue-Sauce **82–84, 85**
 - Gebratene Möhren und Rote Beten mit den saftigsten Koteletts 112, **113**
 - Knuspriges Schweinefleisch mit scharf-saurem Rhabarber und Eiernudeln 58, **59**
 - Scharfes Chili-Paprika-Gulasch **256, 257**
 - Schnelle Fleischklöße mit Tomaten-Basilikum-sauce, Spaghetti und frischen Erbsen 158, **159**
 - Süße Kirschtomaten und Würste aus dem Ofen 240, **241**
 - Zwiebeln und Kartoffeln in Balsamico mit Schweinebraten 150, **151**
- Seeteufel: Gegrillter Seeteufel mit Schmorbohnen **122, 123**
- v Selbstgemachtes Tomatenketchup 314, **315**
- Sellerie
 - In der Pfanne gebratener Hirschrücken mit Kartoffel-Sellerie-Gratin 280, **281**
- v Sommerliche Tomatennudeln **234, 235**

Sommersalate 212-213

Caesar-Salat, wie er sein muss 220, **221**
Gegrillte Pfirsiche mit Rucola und Bresaola
222, 223

v Grüner Salat 216

v Salat mit frischen Kräutern auf Tomaten-
Bruschetta **214, 215**

So ziehe ich Sommersalate 224

v **Sorbets: Pflaumensorbet mit Schlehenlikör**
304, 305

v **Soufflés: Eingesunkene Rhabarbersoufflés mit**
Vanillesauce 60, **61**

Spaghetti: Schnelle Fleischklöße mit Tomaten-
Basilikumsauce, Spaghetti und frischen
Erbsen 158, **159**

Spargel 12-13

v Gedämpfter grüner Spargel mit Vinaigrette
14, 15

v Gegrillter grüner Spargel mit Olivenöl,
Zitrone und Parmesan **14, 15**

v Grüne Spargelcremesuppe mit pochiertem Ei
auf Toast **22, 23**

In der Pfanne gegarter grüner Spargel mit
Seafood **16, 17**

v Knusprig leckere Spargel-Kartoffel-Tarte
24, 25

Spargel in knusprigem Speck mit weich-
gekochten Eiern **20, 21**

v Spargel mit Minze-Zitronen-Butter **14, 15**
So ziehe ich grünen Spargel 26

Speck (siehe auch Pancetta)

Gebratenes Fischfilet mit Lauch 334, **335**

Spargel in knusprigem Speck mit weich
gekochten Eiern **20, 21**

Würzige Arme Ritter **30, 31**

Zucchini-Carbonara 134, **135**

Spinat

v Calzone 180, **181**

v In der Folie gedämpftes Blattgemüse 86, **87**
Schinken-Spinat-Tarte **346, 347**

Stangenbohnen 116-117

Bohnen mit Jakobsmuscheln und Pancetta
126, 127

Bohnen mit Krabbenfleisch und Chili
126, 127

Carpaccio vom Rind mit Grüne-Bohnen-Salat
118, 119

v Einfache hausgemachte Bohnen **124, 125**

Gegrillter Seeteufel mit Schmorbohnen
122, 123

Knusprig gebratene Rotbarbe mit Bohnen
126, 127

v Warmer Bohnensalat auf Brot **126, 127**
So ziehe ich Stangenbohnen 128

Steaks

Geräucherte Rote Beten mit Steak und Frisch-
käse-Dressing **108, 109**

Steaks mit Grillkartoffeln und selbst-
gemachtem Ketchup **312, 313**

Suppen

v Englische Zwiebelsuppe mit Salbei und Cheddar
146, 147

Englischer Eintopf mit Sommergemüse und
Schinken **100, 101**

v Fantastische Kürbissuppe mit den besten
Parmesan-Croûtons **360, 361**

v Grüne Spargelcremesuppe mit pochiertem Ei
auf Toast **22, 23**

Italienische Brot-und-Kohl-Suppe mit Salbei-
butter **388, 389**

v Tomatenconsommé **228, 229**

Süße Kirschtomaten und Würste aus dem Ofen
240, 241

v **Süßer Birnen-Apfel-Salat mit bitterem Chicoree**
und cremigem Käse-Dressing **298, 299**

v **Süßkartoffeln mit Kreuzkümmel, Limette und**
Chili **86, 87**

t

v **Tagliatelle: Frische Tagliatelle mit Brokkoliröschen**
und cremiger Käsesauce **32, 33**

Tartes (siehe auch Pies) 340-341

v Knusprig leckere Spargel-Kartoffel-Tarte **24,**
25

Schinken-Spinat-Tarte **346, 347**

Tatar: Köstliches und ganz einfaches
Lamm-Tatar **52, 53**

Tauben

Gebratenes Wildgeflügel mit richtiger Polenta
268, 269

Knusprige Tauben im asiatischen Stil mit
süßsaurem Dip **262, 263**

Teig

v Altmodischer süßer Mürbeteig **352**

v Der beste pikante Mürbeteig **353**

Thunfisch

Thunfisch-Ceviche mit Sprossen, Kresse und
so 'ner Art Yuzu-Dressing **376, 377**

Tomaten-Koriander-Salsa mit gegrilltem
Thunfisch **236, 237**

Tomaten 226-227

v Der Vorzeige-Tomatensalat **232, 233**

v Gebackene Paprikaschoten mit Chilis und
Tomaten **252, 253**

Knusprige Hähnchenkeulen mit Früh-
kartoffeln und Tomaten **188, 189**

v Pizza Bomba **168, 169**

- v Pizza Fritta **170, 171**
- v Salat mit frischen Kräutern auf Tomaten-Bruschetta **214, 215**
- v Selbstgemachtes Tomatenketchup **314, 315**
- v Sommerliche Tomaten-Nudeln **234, 235**
- Süße Kirschtomaten und Würste aus dem Ofen **240, 241**
- Tomaten-Koriander-Salsa mit gegrilltem Thunfisch **236, 237**
- v Tomatenconsommé **228, 229**
- Pizza Margherita mit Schinken und Rucola **172, 173**
- v So ziehe ich Tomaten **242**

u

- v **Ultraschnelles Rhabarberkompott** **62, 63**

v

- v **Vanillesauce: Eingesunkene Rhabarbersoufflés mit Vanillesauce** **60, 61**

w

Wachteln: Gebratenes Wildgeflügel mit richtiger Polenta **268, 269**

Warmer Bohnensalat auf Brot **126, 127**

Welsh Rarebit mit Anspruch **322, 323**

Wildkaninchen

E. F. R. (Essex fried rabbit) **276, 277**

Pappardelle mit Wildragout **274, 275**

Wildpilz-Hirsch-Stroganoff für zwei Glückspilze **292, 293**

Wintergemüse **381-382**

Bubble and Squeak mit Wurst und Zwiebel-sauce **382, 383**

- v **Der beste Winter-Coleslaw** **384, 385**

Italienische Brot-und-Kohl-Suppe mit Salbei-butter **388, 389**

So ziehe ich Wintergemüse **390**

Wintersalate **368-369**

Knackiger Wintersalat mit einer irren Sauce **372, 373**

- v **Möhren-Avocado-Salat mit Orangen-Zitronen-Dressing** **370, 371**

Thunfisch-Ceviche mit Sprossen, Kresse und so 'ner Art Yuzu-Dressing **376, 377**

So ziehe ich Wintersalate **378**

Wirsing: Italienische Brot-und-Kohl-Suppe mit Salbeibutter **388, 389**

Wodka

- v **Erdbeer-Martini** **208**

- v **Wodka-Rhabarber-Cocktail mit Sahne** **68**

Würste

Bubble and Squeak mit Wurst und Zwiebel-sauce **382, 383**

Gebratenes Wildgeflügel mit richtiger Polenta **268, 269**

Süße Kirschtomaten und Würste aus dem Ofen **240, 241**

Würzige Arme Ritter **30, 31**

Z

Zitronen

- v **Frittierte Bohnen-Bällchen mit Zitronen-Minze-Joghurt** **162, 163**
- v **Gegrillter grüner Spargel mit Olivenöl, Zitrone und Parmesan** **14, 15**
- v **Möhren-Avocado-Salat mit Orangen-Zitronen-Dressing** **370, 371**
- v **Spargel mit Minze-Zitronenbutter** **14, 15**
- Zucchini** **130-131**
- v **In Essig eingelegtes mariniertes Gemüse** **316, 317**
- Knackiger Zucchinisalat mit gegrillter Makrele** **132, 133**
- v **Knusprige Zucchini Blüten, gefüllt mit Ricotta und Minze** **138, 139**
- Pizza Quattro Gusti** **176-177, 178**
- Zucchini-Carbonara** **134, 135**
- So ziehe ich Zucchini** **140**

Zwiebeln **142-143**

Bubble and Squeak mit Wurst und Zwiebel-sauce **382, 383**

- v **Englische Zwiebel Suppe mit Salbei und Cheddar** **146, 147**

- v **In der Folie gebackene Zwiebel mit Rosmarin** **86, 87**

- v **In Essig eingelegtes mariniertes Gemüse** **316, 317**

- v **Zwiebel-Käse-Salat mit sahnigem Dressing** **144, 145**

Zwiebeln und Kartoffeln in Balsamico mit Schweinebraten **150, 151**

So ziehe ich Zwiebeln **152**

In der Natur zu Hause

Dieses Buch ist für mich eine echte Herzenssache. Ich zeige Ihnen darin, wie man passend zu jeder Jahreszeit die besten und unkompliziertesten Gerichte kocht und dabei das meiste an Geschmack herausholt. Als ich mit dem Schreiben begonnen habe, hatte ich nicht die geringste Idee, welche Rezepte mir einfallen würden, aber eine Sache hat mich von Anfang an inspiriert ... mein Gemüsegarten.

Ich habe im Laufe des letzten Jahres gemerkt, dass man nicht immer in die Ferne schweifen muss, um auf neue Ideen zu kommen. Zu Hause zu sein und mal abzuschalten kann zum selben Ergebnis führen. Ich liebe es, meine Zeit in dem Dorf zu verbringen, wo ich aufgewachsen bin, dort mit dem »großen Boss« Mutter Natur in meinem Garten zusammenzuarbeiten und mitzuerleben, wie all die süßen kleinen Gemüse ihre Köpfe aus der Erde strecken.

Sie finden in diesem Buch über 100 neue Rezepte. Dazu gibt es die wichtigsten Informationen und Tipps fürs Gärtnern, falls Sie Lust haben, sich auch mal die Hände schmutzig zu machen!



ISBN 978-3-8310-1102-5



9 783831 011025



www.jamieoliver.com/jamieathome

www.dk.com

Das Papier für dieses Buch kommt aus nachhaltiger Waldwirtschaft.