

Holger Schweitzberger

A.C.A.B.

All Cooks Are Beautiful

Meine Lieblingsrezepte

Tristessa Verlag

Die Originalausgabe erschien 2024 unter dem Titel A.C.A.B. – *All Cooks Are Beautiful*



Copyright © Holger Schweitzberger

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2024

by Tristessa Verlag, Hoppegarten

Schriftart: Goudy Old Style

Redaktion | Holger Schweitzberger

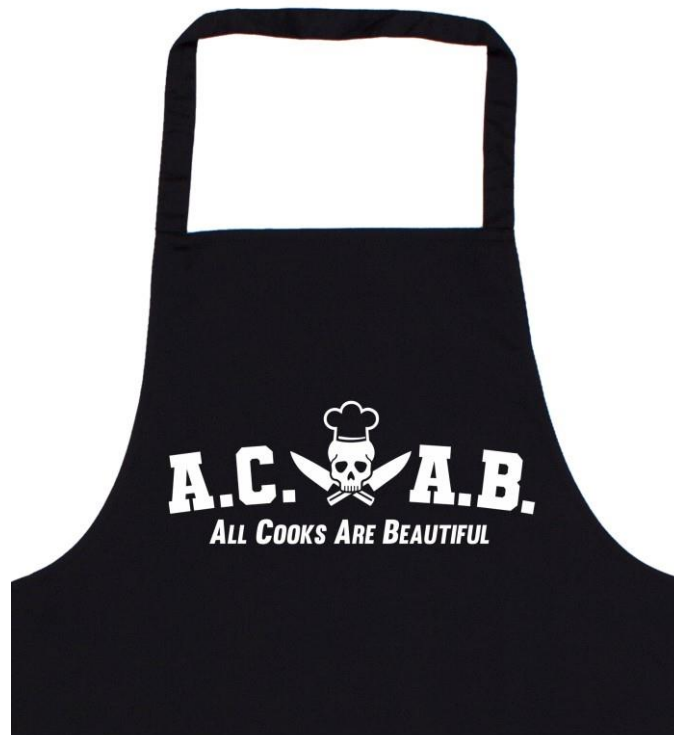
Herstellung | Holger Schweitzberger

Alle Rechte vorbehalten

www.tristessa.info

Printed in Germany

Für meine liebe Oma Berta



Inhaltsverzeichnis

Das Leben ist zu kurz für schlechtes Essen	5
---	----------

Der Hauptgedanke bei der Erstellung dieses Rezeptbuches war, alle meine Lieblingsspeisen, die ich im Laufe der Jahre auf meinen Reisen durch die Welt kennen lernen durfte, zu Papier zu bringen.

<i>Warum denn nun das noch?</i>	5
---------------------------------	---

<i>Meine Oma Berta</i>	6
------------------------	---

<i>Die ersten Versuche</i>	9
----------------------------	---

<i>Neue Einflüsse</i>	12
-----------------------	----

Thüringen	14
------------------	-----------

Durch meine Oma habe ich wahrscheinlich die Liebe zum Kochen geerbt und wie bei ihr, kommen auch bei mir nur frische Lebensmittel auf den Tisch. Und wenn ich deutsche Gerichte koche, bereite ich sie meist nach thüringischer Art zu.

<i>Hefeteig</i>	16
-----------------	----

<i>Kartoffelpuffer (Ditscher)</i>	18
-----------------------------------	----

<i>Thüringer Kartoffelsalat</i>	20
---------------------------------	----

<i>Thüringer Klöße</i>	22
------------------------	----

<i>Thüringer Rostbrätel</i>	24
-----------------------------	----

<i>Thüringer Roster</i>	26
-------------------------	----

<i>Thüringer Stollen</i>	28
--------------------------	----

All But Meat 30

Entdecke leckere vegetarische Rezepte für jeden Tag. Von Vorspeisen über Hauptgerichte bis hin zu Nachspeisen ist für jeden Geschmack etwas dabei. Der Verzicht auf Fleisch ist oft das Ergebnis vieler Faktoren und persönlichen Überzeugungen.

<i>Blumenkohl-Tempura</i>	32
<i>Brunede Kartoffler</i>	34
<i>Cranberry-Chutney</i>	36
<i>Gefüllte Paprikaringe</i>	38
<i>Geröstete grüne Bohnen mit Zitrone und Dill</i>	40
<i>Gratinierte Feigen mit Ziegenfrischkäse</i>	42
<i>Graviera-Käsesticks</i>	44
<i>Griechisches Tsatsiki</i>	46
<i>Rosenkohlblätter</i>	48
<i>Spinatknödel</i>	50

Arabisch & Persisch 52

Nicht nur die Liebe eines Menschen geht durch den Magen. Ebenso ist der kulinarische Weg eine der besten Möglichkeiten, eine Region und seine Mitmenschen kennenzulernen. Begleitet mit durch die verwinkelten Gassen der Basare von Amman, Teheran, Isfahan oder Kerman, auf der Suche nach den orientalischen Köstlichkeiten..

<i>Abgoosht - Dizi</i>	54
<i>Baba Ghanoush - Arabische Auberginencreme</i>	56
<i>Couscous mit Rosinen auf marokkanische Art</i>	58
<i>Falafel</i>	60
<i>Halim Bademjan – persischer Auberginen-Dip</i>	62

<i>Hummus Butternut</i>	64
<i>Hummus Tahina</i>	66
<i>Kabab Koobideh</i>	68

Asiatisch 70

Die asiatische Küche zeichnet sich durch ihre bunte Auswahl an leichten Gerichten sowie ihre einfache Zubereitungsweise aus. Hier findest du meine Favoriten der indischen, thailändischen und japanischen Küche – mit und ohne Fleisch, aus dem Wok sowie in der Pfanne.

<i>Asiatische Bratnudeln</i>	72
<i>Blumenkohl-Curry aus dem Wok</i>	74
<i>Chinesische Dumplins</i>	76
<i>Glasierter Schweinebauch</i>	78
<i>Naan-Brot</i>	80
<i>Paneer Tikka Masala</i>	82
<i>Spinatsalat mit Sesamdressing</i>	84

Fisch & Meeresfrüchte 86

Fisch und Meeresfrüchte gehören zu den faszinierendsten Leckereien überhaupt. Bevor sie jedoch mit all ihren Facetten genossen werden können, müssen sie richtig zubereitet werden. Doch wie gelingen Krustentiere, Weichtiere und andere Meeresfrüchte eigentlich am besten?

<i>Calamari vom Grill</i>	88
<i>Eingelegte Matjesfilets</i>	90
<i>Karpfen gebacken</i>	92
<i>Lachs-Teriyaki auf Porreegemüse</i>	94
<i>Pulpo Gallego</i>	96
<i>Sardinen mit Knoblauch und Kräutern</i>	98

<i>Schwertmuscheln vom Grill</i>	100
----------------------------------	-----

Grillen, Räuchern, BBQ	102
-------------------------------	------------

Grillen, Smoken, Räuchern: Alles dasselbe oder nicht? Der entscheidende Unterschied zwischen Grillen, Smoken und Räuchern nennt sich indirektes und direktes Grillen. Das sagt jetzt noch nicht viel aus, aber spätestens beim Essen wird der Unterschied deutlich. Je nach Vorlieben und verfügbaren Geräten kannst du die Methode wählen, die dir am meisten zusagt.

<i>Entenbrust auf buntem Salat</i>	104
------------------------------------	-----

<i>Gans vom Grill</i>	106
-----------------------	-----

<i>Pulled Pork</i>	108
--------------------	-----

Kuchen & Desserts	110
------------------------------	------------

Kuchen und Desserts stehen für mehr als nur Nahrung, sie sind Symbole für Feierlichkeit, Liebe, Gemeinschaft, Wohlstand und kulturelle Identität. Durch ihre vielseitige Bedeutung tragen sie dazu bei, wichtige Momente im Leben von Menschen zu bereichern und zu feiern.

<i>Apfelkuchen</i>	112
--------------------	-----

<i>Aprikosentörtchen</i>	114
--------------------------	-----

<i>Cotton Cheesecake</i>	116
--------------------------	-----

<i>Kaiserschmarrn</i>	118
-----------------------	-----

<i>Käsekuchen ohne Boden</i>	120
------------------------------	-----

<i>Pflaumenkuchen</i>	122
-----------------------	-----

<i>Popcorn-Kuchen</i>	124
-----------------------	-----

Meat Only 126

Menschen lieben Fleisch aus verschiedenen Gründen, die von kulturellen, geschmacklichen bis hin zu emotionalen Aspekten reichen. Sie wird oft mit einer tiefen Wertschätzung für die Aromen, Texturen und Erfahrungen in Verbindung gebracht, die mit dem Verzehr oder der Zubereitung von Fleischgerichten einhergehen.

<i>Gyros vom Grill</i>	128
<i>Hamburgerbrötchen – Perfekte Burger Buns</i>	130
<i>Ossobuco alla Milanese</i>	132
<i>Rinder-Gulasch (Vincent Klink)</i>	134
<i>Salsiccia</i>	136
<i>Schweinekrustenbraten</i>	138

Pasta & Reis 140

Pasta und Reis, haben sich aufgrund ihrer Vielseitigkeit, Haltbarkeit und des Nährwerts weltweit verbreitet. Sie sind zentraler Bestandteil vieler Lebensarten und haben eine wichtige Rolle in der Ernährung von Milliarden von Menschen auf der ganzen Welt.

<i>Fettuccine Alfredo</i>	142
<i>Mac and Cheese</i>	144
<i>Paella</i>	146
<i>Safranreis</i>	148
<i>Spaghetti Lemone</i>	150
<i>Spaghetti Vongole</i>	152
<i>Tahdig</i>	154

Saucen & Dressings 156

Saucen und Dressings sind weit mehr als nur Beilagen – sie sind oft das Herzstück eines Gerichts, das den Geschmack und die Textur maßgeblich beeinflusst. Historisch gesehen haben sie dazu beigetragen, die Kochkunst zu verfeinern und regionale Esskulturen zu bereichern.

Mayonnaise - die schnelle Variante 158

Sauce Hollandaise - die schnelle Variante 160

Suppen & Fondue 162

Suppen sind oft das Herzstück von Komfortnahrung und werden als heilsam und nährend angesehen. Fondue hingegen ist mehr als nur ein Gericht; es ist ein soziales Erlebnis. Das gemeinsame Eintauchen von Brot oder Fleisch in einen gemeinsamen Topf fördert die Gemeinschaft und Geselligkeit, was es zu einem beliebten Gericht für gesellige Abende macht.

Bouillon für asiatische Suppen und Fondues 164

Bouillon vom Rind 166

Eierstich 168

Flädlesuppe 170

Gemüsebouillon 172

Nudelsuppe 174

Spargelcremesuppe 176

Thai BBQ Fondue 178

Tea & Drinks 180

Tee und Drinks sind zentrale Elemente in vielen Ländern weltweit, und sie haben jeweils eine reiche Geschichte, die tief in die sozialen und kulturellen Praktiken verwoben ist.

Masala Chai 182

Safran Eistee 184

<i>Virgin Caipirinha</i>	186
Weihnachten	188
Weihnachtsessen sind oft reich an Traditionen und symbolisieren nicht nur den Genuss, sondern auch Gemeinschaft und Familie. Sie spiegeln die Geschichte, Kultur und kulinarischen Vorlieben der jeweiligen Region wider und bieten eine Gelegenheit, traditionelle Rezepte weiterzugeben und zu feiern.	
<i>Hirschrücken mit Apfelscheiben</i>	190
<i>Smørrebrød</i>	192
Register	194
Kategorie	196

Das Leben ist zu kurz für schlechtes Essen

Der Hauptgedanke bei der Erstellung dieses Rezeptbuches war, alle meine Lieblingsspeisen, die ich im Laufe der Jahre auf meinen Reisen durch die Welt kennen lernen durfte, zu Papier zu bringen.

Warum denn nun das noch?

Obwohl ich nun seit über 50 Jahren in Berlin oder in dessen Randgebiet wohne und mich auch mit dieser schönen Stadt stark identifiziere, sind meine Wurzeln doch woanders zu suchen.

Nämlich im schönen Thüringen - dem grünen Herzen Deutschlands.

Mit nur knapp über zwei Millionen Einwohnern, das fünftkleinste im Land, wird es doch oft unterschätzt oder schlicht ignoriert.

Hier bin ich also sechs Jahre aufgewachsen und 20 Jahre sozialisiert. Und dazu gehört natürlich auch die regionale Küche, die für mich bis heute noch eine der besten im deutschsprachigen Raum ist.

Die Nationalspeise schlechthin sind die Thüringer Klöße. Diese gabs bei meiner Oma und wahrscheinlich auch in 80% aller Thüringer Haushalte, jeden Sonntagmittag. Ob das heute noch so ist, weiß ich nicht. Bis spät in die 1980er Jahre war es auf jeden Fall so.

Heute, im Zeitalter der Fertiggerichte, bekommt man schon in jedem gut sortierten Supermarkt ziemlich guten Kartoffelschab, mein Favorit ist *Henglein*, damals allerdings war so etwas undenkbar.

Oma Berta machte aus der Zubereitung eine Zeremonie, die meist mehr als drei Stunden in Anspruch nahm.

Aber der Gedanke, aus Zeitgründen vielleicht ein anderes Gericht am Sonntag zu servieren, war jenseits von Gut und Böse. Dies kam mindestens der Gotteslästerung im damals noch sehr christlich geprägtem Gotha gleich.

Es erwartet euch hier also kein Buch, indem erklärt wird, wie Kartoffeln gekocht oder Schnitzel gebraten werden. Vielmehr ist es ein buntes Sammelsurium von Rezepten, die aus vielen anderen Kulturen stammen.

Ich bin auch kein strenger Rezeptkocher, gern erweitere ich ein Gericht auch um ein paar zusätzliche Gewürze oder lasse einige weg. Maß- oder Gewichtsangaben dienen eher zu meiner Orientierung, auch wenn ich versuche, sie in diesem Buch korrekt anzugeben.

In diesem Sinne wünsche ich allen, die durch das ein oder andere Rezept die Lust am Nachkochen verspüren, viel Spaß und Freude und hoffe, dass ihr mit eurem Ergebnis zufrieden seid.

Meine Oma Berta

Meine Oma erblickte 1905 in Rudolstadt (Thüringen) das Licht der Welt und verließ sie erst 97 Jahre später. Was für ein biblisches Alter, zum Glück war sie auch bis zum Schluss mobil und geistig fit.

Oma Berta war die Mutter meiner Mutter und so kam ich in den Genuss, ihre Kochkünste auch später in Berlin zu erfahren.

Allerdings war Oma nicht so freigiebig mit der Weitergabe ihrer Rezepte oder Kniffe. Gern wollte sie, nach einem perfekten Essen, auch von allen gelobt und bewundert werden.

Meine Tante Erika erzählte mir dazu eine Anekdote über die Zubereitung ihres Mohnkuchens. Dieser war legendär und eigentlich unerreicht, aber meine Tante wollte ihn zu einem Geburtstag selbst backen. Als die Frage nach dem Rezept kam, bemerkte sie bei Oma schon einen eigenwilligen Gesichtsausdruck. „Dafür habe ich gar kein Rezept, das mache ich immer frei Hand“, war ihre Antwort. Nach langem Bitten, schrieb sie jedenfalls ihrer Tochter das Rezept auf.

Der Kuchen gelang, war allerdings nicht so weich und luftig wie bei meiner Oma. Alle Anwesenden lobten trotzdem den Kuchen, allerdings nicht ohne zu bemerken, dass Bertchens Kuchen eben doch der Beste ist.

Das nächste Mal buk meine Oma wieder den Kuchen und alle waren wie immer begeistert und schmeichelten ihr. Genau so wollte sie es haben.

Später fragte meine Tante noch einmal bei Oma vor und ging mit ihr das Rezept durch. Da stellte sich heraus, dass meine liebe Oma nicht alle Zutaten angegeben oder falsche Maßangaben gemacht hatte. „Das tut mir aber leid, war nicht mit Absicht. Man wird eben alt“ war ihre Reaktion. Kein Wort entsprach dabei der Wahrheit! Nicht umsonst hing in der Küche ein Wandteller mit dem Spruch: *Lieber Gott, erhalte mir meine Ausreden.*

Die Küche war Omas Reich, hier hatte sie das Sagen und es traute sich auch niemand, ihr diesen Platz streitig zu machen.

Der Höhepunkt in der Küche war ein Sofa, auf dem ihre Enkel lagen oder herumlümmelten und ihr bei der Arbeit zusehen konnten. Ein herrliches Leben und bis heute ist es mein Traum, eine Küche mit einem kleinen Sofa auszustatten. Leider waren/sind alle meine Küchen dafür zu klein.

Omas Tag begann fünf Uhr morgens. Im Winter wurde erst der Kohleofen eingeheizt und wenn es schön kuschelig war, begab auch ich mich zu ihr in die Küche. Meist saß sie schon am Tisch und aß ihre Haferflocken mit Milch. Ein Ritual, dass ich bis heute nicht vergessen habe.

Ihr ganzer Tag spielte sich in der Küche ab. Frühstück, Abwasch, Mittag essen kochen, Abwasch, Abendessen vorbereiten, Abwasch. Zwischendurch einkaufen. Und Nachmittags Kaffee trinken.

Opa kam nur zum Essen in die Küche, ansonsten hielt er sich die ganze Zeit im Wohnzimmer vor dem Fernseher auf. Wenn er nicht gerade versuchte Transistorradios zu reparieren. Darin war er Meister. Also nicht in der Reparatur, aber im Aufschrauben und zerstören. Wenigstens musste er die Dinger nie wieder zusammen bauen, sie konnten gleich im Hausmüll entsorgt werden.

Auch sonst tat er alles um nach der Methode: *Dummheit schafft Freizeit* allen Arbeiten aus dem Weg zu gehen.

Selbst zum Abendbrot musste er sich seine Brote nicht selbst schmieren. Oma schnitt die Rinde der Brote ab und er fragte sie, was er denn essen soll. Danach belegte Oma mit ihren Vorschlägen (meist Leberkäse) das Brot und schnitt es ihm in kleine Häppchen.

Gegessen hat er dann noch selbst.



Bild 1: Oma Berta

Ich habe beide sehr geliebt, es waren die besten Großeltern die man sich vorstellen konnte, ich glaube meine drei Cousins sehen das ähnlich.

Durch meine Oma habe ich wahrscheinlich die Liebe zum Kochen geerbt und wie bei ihr, kommen auch bei mir nur frische Lebensmittel auf den Tisch.

Und wenn ich deutsche Gerichte koche, bereite ich sie meist nach thüringischer Art zu.

An eine Thüringer Bratwurst kommt für mich bisher keine andere Wurst auf der Welt heran, gebraten auf einem Grill mit Buchenholz ist der Geruch und Geschmack einzigartig. Der echte Thüringer isst seine Wurst meist ohne Senf – obwohl Senf erlaubt ist. Ein absolutes NoGo ist das Verwenden von irgendwelchem Ketchup! Man isst ja auch keine Bratkartoffeln mit Schlagsahne.

Thüringer Hackepeter, in Thüringen *Gehacktes* genannt, ist auch ein Produkt, dass es nur in dieser Region so zu kaufen gibt. Dabei gibt es von Ortschaft zu Ortschaft unterschiedliche Rezepte oder Zubereitungen. Selbst in Gotha variierte es von Fleischer zu Fleischer. Meine Oma ging z.B. nur zu Fleischer



Breitbarth. Es war undenkbar für sie, zu anderen Fleischern zu gehen und von diesen gab es in ihrer Nähe eine Menge.

Das dritte Nationales sind die Thüringer Klöße, regional auch Grüne Klöße genannt. Grüne Klöße wahrscheinlich deshalb, weil die geschälten Kartoffeln nicht geschwefelt wurden. Durch das Schwefeln bleiben die Klöße weiß, ansonsten erhalten sie eine grünlich, graue Farbe. Klöße herzustellen war damals eine Heidenarbeit und es erforderte viel Muskelkraft sie herzustellen.

Meine Oma schälte und rieb die meist 5-10kg geschwefelten Kartoffeln per Hand. Danach wurde dem Schab in einer großen, schweren Presse sämtliche Flüssigkeit entzogen bis ein trockener Klumpen übrig blieb. Der wurde mit gekochtem Kartoffelbrei vermischt, danach in

Kinderkopfgröße geformt und in siedendes Wasser gelegt. Dort zogen sie dann einige Zeit, bis sie zum Verzehr fertig waren. Hört sich leicht an, aber wem die Klöße schon einmal im Wasser auseinander gefallen sind, weiß dass das alles nicht so einfach ist.

Auch für Klöße gibt es noch ein ungeschriebenes Gesetz: Klöße werden nie mit einem Messer geschnitten, Klöße zupft man auseinander. Und bitte nicht mit Petersilie bestreuen.

Nothing else matter!

Die ersten Versuche

Bei uns zu Hause kochte in der Woche immer meine Mutter. Am Wochenende aber übernahm oft mein Vater das Zepter um das Mittagessen zuzubereiten.

Warm wurde bei uns immer gegen 12:00 Uhr gegessen. 15:00 Uhr gab es Kaffee und Kuchen und 18:00 Uhr Abendbrot. Später, als meine Mutter wieder in Vollzeit arbeitete, fiel das häusliche Mittagessen aus. Meine Eltern aßen an der Arbeit und ich quälte mir das Schulessen rein.

Rücksicht auf Laktoseintoleranz, Vegetarier, Veganer, Fruganer oder Schweinefleischverweigerer gab es in meiner Jugend nicht. Die Schulspeisung bestand einerseits aus Matschkartoffeln, Soße, zerkochtem Gemüse und Fleisch in der Art von Hackfleisch oder Klopsen und andererseits aus allen Arten von Eintöpfen. Mein Lieblingseintopf war damals Weißkohlsuppe, die ich dann zusammen mit meiner Quarknachspeise aß. Jedem den ich das erzähle, rümpft die Nase, aber ich habe es damals geliebt.

Aber zurück in die Küche meines Elternhauses. Wie sah so eine Küche damals aus? Als wir 1968 nach Berlin zogen, befand sich noch ein Ofen in der Küche. Diesen musste man, so man kochen wollte, heizen. Mit Kohlen oder Holz. Das war in vielen Haushalten noch viele Jahre Usus, meine Eltern schafften sich aber sehr schnell einen Gasherd an, so dass der Ofen nach nur kurzer Zeit abgerissen werden konnte.

Küchen wie heute gab es damals nicht. Meist war es ein kombinierter Schrank mit dazugehörigen Hängeschränken und – ganz wichtig – ein ausziehbarer Küchentisch. Dort konnte schmutziges Geschirr gesammelt werden um es später in den dazugehörigen Schüsseln abzuwaschen. An einen Geschirrspüler war überhaupt nicht zu denken. Moderne Küchen hatten auch einen Kühlschrank, meine Oma lagerte ihre Speisen noch sehr lange in einer Speisekammer. Dort war es das ganze Jahr über kühl, den Duft der mir bei jedem Eintreten entgegenkam, habe ich bis heute nicht vergessen. Es roch nach geräucherter Wurst oder, wenn vorhanden, nach Kuchen. Herrlich.

Wir hatten aber einen Kühlschrank, das war mir auch lieber, konnten wir doch dort Eis und Limonade deponieren.

Der Nachteil, wenn mein Vater kochte, war, dass er meist Fleisch- oder Fischgerichte zauberte, die meiner Mutter und mir nun überhaupt nicht schmeckten. Er war ja ein Weltmeister im Organisieren und kannte dadurch auch Hinz und Kunz. Auch einen Jäger, der ihn das ganze Jahr über mit Wild versorgte. Er liebte Wild und wir mussten das ausbaden. Ob Fasan, Flugente, Hase, Hirsch, Reh oder Wildschwein, nichts war vor ihm sicher. Ich sehe heute noch sein fröhliches Lachen, wenn er uns Freitagabend das jeweilige Fleisch für das Wochenende präsentierte.

Als Beilage gab es natürlich immer Klöße, deren Herstellung er im Laufe der Jahre immer mehr perfektionierte. Dabei half ich immer sehr gern, am liebsten steckte ich die Bröckchen in den noch rohen Klos bevor er ins heiße Wasser gelegt wurde. Das war auch für mich, die perfekte Gelegenheit immer zwei - drei dieser herrlichen gebratenen Brötchenwürfel in meinen Mund wandern zu lassen. Im Laufe der Zeit wurde ich auch ein ganz passabler Kloßhersteller, nur das Schälen der Kartoffeln hätte ich gern delegiert. Aber dafür hatte mich ja schon mein Vater rekrutiert. Also keine Chance.

Von Vati lernte ich also die *komplizierten* Sachen, von Mutti und Oma die Basics. Das hat mir damals schon Spaß gemacht, war ich doch nun auch in der Lage nicht nur Wasser anbrennen zu lassen, sondern mich auch ein Essen zu kochen.

Wenn meine Mutter am Wochenende kochte, brauchte ich keine Angst zu haben zu verhungern, Es gab nur was uns schmeckte. Mein Vater aß sowieso alles gern, so gab es deswegen auch keine Diskussionen.

Wir aßen, wie wohl die meisten Familien zu der Zeit, oft Fischfilet, Kotelett (Schnitzel kam bei meiner Mutter nicht auf den Tisch – sie bezeichnete es als *Arme Leute Essen*) oder Kohlrouladen. Zum Fisch wurde immer Thüringer Kartoffelsalat (auch der beste der Welt) zubereitet, zu allen anderen Gerichten, außer Suppe, gab es Kartoffeln. Die wurden natürlich, so wie es in Thüringen Tradition ist, mit ganzem Kümmel gekocht! Noch heute liebe ich den Duft wenn die Kartoffeln mit dem Gewürz kochen.

Dadurch, dass Hausarbeit und Kochen bei uns nicht nur reine Frauenarbeit war, war ich auch in den ganzen Prozess integriert und nach und nach hatte ich Spaß am Kochen und auch Einkauf der Zutaten.

Der Einkauf war damals in der DDR natürlich mühselig, obwohl wir in Berlin schon bevorzugt behandelt wurden. Meine Oma in Gotha hatte da schon erheblich mehr Probleme.

Aber mein Vater war ja, wie schon erwähnt, ein großartiger Organisator und so hatte er schon alle wichtigen Personen, vom Postamt über den Fleischer, Bäcker bis zum Lebensmittelhändler durch kleine Geschenke und Aufmerksamkeiten auf seine Seite gezogen.

Probleme bei der Beziehung seltener Zeitungen, Rinder- oder Schweinefilet, Radeberger Bier oder H-Milch kannten wir nicht. Im Sommer Pfirsiche, Spargel oder Ananas? – kein Problem.

Wie hieß es damals so schön: *Beziehungen schaden nur dem der keine hat.*

Trotzdem konnten wir aber nur verbrauchen, was es auch gab. Die Rezepte die wir hatten, waren alle überliefert. Neue Inspirationen gab es nicht. Woher auch? Die paar Länder in die wir reisen konnten, waren nun auch nicht die kulinarischen Hotspots.

Jahrelang hatte ich großes Mitleid mit den Italienern. Ich wusste dass es dort immer nur Nudeln gab. Aber täglich nur meine bekannten Makkaroni mit Tomatensoße und Hackfleischbällchen essen, das fand ich nun auch nicht so optimal. Irgendwie waren mir die Italiener suspekt, nur Makkaroni, nie eine Kohlroulade? Die armen Menschen.

Ich glaube ich war 14 Jahre alt, als ich das erste Mal Reis als Beilage aß. Ich war bei einem Klassenkameraden zum Geburtstag eingeladen, dort gab es als Abendessen Reis und Currywurst. Meinen erschrockenen Blick wird seine Mutter wohl einige Jahre nicht vergessen haben.

Reis kannte ich bis dahin nur in der Suppe meiner Oma. Das man ihn auch anders essen konnte, war mir unbekannt.

Das man Abends in ein Restaurant essen ging, war in meiner Jugend eher unüblich. Es gab sowieso nicht viele Möglichkeiten essen zu gehen, meist belief es sich auch auf die üblichen Schnitzel und Kartoffelgerichte.

Eine Ausnahme war der Palast der Republik und das Interhotel am Alexanderplatz. Hier aß mein Vater immer seine geliebte ungarische Salami und meine Mutter Boeuf Stroganoff. Einmal im Monat versuchten wir als Familie dort hinzugehen und es war für uns immer ein Erlebnis.

Gern besuchten wir auch das Restaurant Praha am Spittelmarkt. Dort erhielt man tschechisches Bier, Semmelknödel und einen ausgezeichneten Service, den man in den ostdeutschen Lokalisationen vergebens suchte.

Erwähnenswert sind noch das Ermelerhaus am Märkischen Museum und das Gastmahl des Meeres an der Spandauer Straße. Hier gingen Heidi und ich sehr gern essen, gab es doch ausgefallene Fischgerichte und österreichischen (Glykol-)Wein. Schön süß, so wie wir ihn damals mochten.

Diese Restaurantbesuche waren für mich eine Möglichkeit, um ein paar neue Rezeptideen zu holen.

Eine andere Möglichkeit offerierte das Kochbuch *Wir kochen gern*.

Ich glaube diese Buch existierte in jedem DDR-Haushalt und es hatte den Vorteil, dass dort nur Zutaten erwähnt wurden, die es in der Mangelwirtschaft auch im Laufe eines Jahres gab.

Es enthielt auch viele ausländische Rezepte, die allerdings nicht mit ihren originalen, sondern mit ostdeutschen Phantasienamen aufgelistet waren. So fielen sie mir erst auf, als ich das Buch intensiv durchforstete und mir alle Rezepte durchlas.

Es gab u.a. Rezepte für Pizza – in der DDR *Krusta* genannt und Topfenthaluschka – ein österreichisches Rezept das ich zum ersten Mal für Heidi kochte. Es war natürlich sensationell. Es wusste ja niemand wie es im Original schmeckt. Aber ich glaube ich war nah dran.

Neue Einflüsse

Es war 1981, zum X. Parteitag der SED, als uns unsere dänischen Freunde Marie und Jette in Berlin besuchten. Ich hatte Marie 1979 zusammen mit meinem Kumpel Singer auf unserer Tramptour nach Bulgarien kennen gelernt. Viele Briefe und ein gemeinsamer Urlaub gingen diesem Besuch voraus. Wir holten beide vom Ostbahnhof ab, sie hatten sich in Diskoklamotten gezwängt und sahen wie zwei neureiche Schnepfen aus. Das hatte allerdings einen Grund, wie sie uns später mitteilten. Da sie in unser sozialistisches Heimatland *Afghanish Grass* schmuggeln, aber nicht verdächtig aussehen wollten, trugen sie diese Maskerade um den Gott der Grenzpolizei milde zu stimmen. Was funktionierte.

Aber das wollte ich gar nicht schreiben, viel interessanter war, dass sie eine dänische Ente mitbrachten. Allerdings schon gerupft, ausgenommen und gekühlt. Sie wussten nicht, ob es so etwas im real existierenden Sozialismus gibt.

Ich kannte bis daher nur die geächtete Wildente meines Vaters und wusste gar nicht, dass es auch noch andere Arten dieser Spezies gab. Ich erinnerte mich aber daran, dass mein Vater immer eine Bräter benutzte um die Ente zu garen. Ich war also der Einäugige unter den Blinden. Marie und Jette wussten zwar, wie man dieses Federvieh zubereitet, Singer und ich wollten uns aber keine Blöße geben und behaupteten, das wir auch schon einmal eine Ente gebraten hatten.

Nun war guter Rat teuer, Google gabs noch nicht, ein Kochbuch gehörte in Singers Wohnung auch nicht zur Standardausrüstung. Ich wusste nur, das mein Vater immer Flüssigkeit in den Bräter füllte und damit in regelmäßigen Abständen die Ente begoss. Und an Äpfel erinnerte ich mich noch. Die hatten wir und was wir auch hatten war ganz viel Flüssigkeit in Form von Berliner Pilsener. Was zum Trinken gut ist, kann zum Kochen nicht falsch sein.

Und so verbrachten wir, da wir auf den Bräter keinen Deckel legten, mehrere Stunden biertrinkend und -aufschüttend vor dem Backherd und verfolgten den Garprozess unseres Fleisches.

Ich weiß nicht ob es am übermäßigen Alkoholgenusses lag, jedenfalls wurde Ente ein voller Erfolg und schmeckte allen prächtig. Für mich der Beweis, dass ein angeblich komplizierter Braten nun doch nicht so schwer zuzubereiten ist.

Während dieses Besuches lernte ich noch wie man Pizza herstellt, komische Worte wie *Café au Lait*, ich verstand nur *Kaffee Olé* und hielt es natürlich für eine Verarsche und das man nur trockenen Rotwein trinken sollte. Süßer Rotwein ist nur Ramsch. Unser Rosenthaler Kadarka soll mindere Qualität sein? Niemals. Ingeheim erinnerten wir uns, wie wir teuren *Pinot Grigio* aus unserer Weinhandlung mit Würfelzucker pimpten, da er so krachsauer war. Haben wir natürlich nicht erzählt.

Dann kam 1989 - die Wende und die Welt lag uns zu Füßen. Zu mindestens kulinarisch. Die Besuche auf Westberliner Märkte oder Markthallen waren für uns wie eine Reise in 1001 Nacht.

1990 besuchte ich das ersten Mal Marie in Kopenhagen. Ich hatte offiziell noch keine D-Mark, nur ein paar Scheine. Und ich wollte unbedingt meine erste echte Pizza essen. Ich muss wohl ziemlich genervt haben, jedenfalls gingen wir in eine Pizzeria und ich bestellte mir eine Pizza mit Champignons.

Vielleicht lag es daran, dass Dänemark nun nicht gerade durch seine Affinität zum Mittelmeer bekannt ist oder diese Pizzeria ziemlich schlecht war – die Pizza war jedenfalls eine große Enttäuschung. Sie war mit etwas Tomatenmark, einem dünn geschnittenen Pilz und einer ebenfalls sehr dünn geschnittenen Olive belegt. Ab da wusste ich: „*Das kannst du auch und sogar besser*“ und beschloss, von nun an selbst Hand an meine kulinarischen Wünsche zu legen.

Und so begann alles. Ich starte mit nun mit Rezepten aus meiner Thüringer Heimat, die mir quasi in die Wiege gelegt wurden und die mir besonders wichtig sind. Danach hangele ich mich über Deutschland und Europa in die weite Welt und hoffe, dass ich mich nicht verzettele.



Bild 3: 1979 Marie und ich in Bulgarien

Thüringen

Durch meine Oma habe ich wahrscheinlich die Liebe zum Kochen geerbt und wie bei ihr, kommen auch bei mir nur frische Lebensmittel auf den Tisch. Und wenn ich deutsche Gerichte koche, bereite ich sie meist nach thüringischer Art zu.



Bild 4: Gotha - Wasserkunst

Mit ca. 2,1 Millionen Einwohnern und einer Fläche von rund 16.000 Quadratkilometern gehört Thüringen zu den kleineren Bundesländern Deutschlands. Landeshauptstadt und zugleich größte Stadt ist Erfurt, weitere große Städte sind Jena, Gera, Weimar und Eisenach.

Der Name Thüringen tritt als Gebietsbezeichnung seit dem Thüringer Reich im frühen 6. Jahrhundert auf. Danach bildete Thüringen kein zusammenhängendes Herrschaftsgebiet mehr, auch wenn es dem Landgrafen von Thüringen für kurze Zeit gelang, große Teile der Region zu kontrollieren. Dennoch blieb der Name für die Landschaft erhalten und wurde 1920 aufgegriffen, als sich sieben Freistaaten der damaligen acht so genannten Thüringischen Staaten vereinigten und das Land Thüringen begründeten.

Aufgrund seines Waldreichtums erlangte das Land bereits 1897 den Beinamen *Grünes Herz Deutschlands*. Ursprünglich handelte es sich dabei um einen populären Buchtitel des Reiseschriftstellers August Trinius. Der Werbespruch diente in der Weimarer Republik zur Außendarstellung des aus zahlreichen Kleinstaaten hervorgegangenen Landes und wurde nach dessen Wiedergründung 1990 wiederum aufgegriffen und bis 2022 als offizieller Werbespruch genutzt.

Kulturelles Zentrum des Landes ist Weimar mit seiner traditionsreichen Bauhaus-Universität Weimar, der Musikhochschule und seinen zahlreichen UNESCO-Weltkulturerbestätten.

Die Uhren drehen in Thüringen langsamer als in Berlin. Alles ist ruhiger und gemütlicher. Der thüringische Dialekt hat nichts mit dem sächsischen zu tun, auch wenn er sich für ungeübte Ohren so anhört.

Dies musste ich in meinen ersten beiden Schuljahren in Berlin am eigenen Leib erfahren, in dem ich immer wieder als Sachse verspottet wurde.



Bild 5: 1969 in Lederhosen

Erschwerend kam hinzu, dass ich zu Anfang, auch mit der Thüringer Tracht zum Schulunterricht getrieben wurde. Dreiviertellange Lederhosen und darunter Strumpfhosen.

Damit war ich wahrscheinlich der einzige Schüler im gesamten Prenzlauer Berg und das war mehr als peinlich. Gab es damals schon den Begriff Mobbing? Aber wir wissen ja: 9 von 10 Personen finden Mobbing gut.

Hefeteig



Es gibt kaum einen Kuchen in Thüringen, der nicht mit Hefeteig gebacken wird. Ich kann mich da nur an der Gothaer Kranz meiner Mutter erinnern. Der allerdings war ihr Meisterstück, selbst meine Oma kam da nicht heran.

Thüringen

Für einen Blechkuchen

Das Mehl in eine Schüssel sieben, eine Vertiefung eindrücken und auf dem Mehrlrand Zucker, Butterflöckchen und Gewürz verteilen.

Die zerbröckelte Hefe, einen Teelöffel Zucker und die Hälfte der handwarmen Milch verrühren, in die Vertiefung gießen und von da aus mit etwa einem Drittel des Mehles verarbeiten, so dass ein kleiner fester Teig entsteht.

Etwas Mehl darüber stäuben und die mit einem Tuch bedeckte Teigschüssel an einen warmen Platz stellen.

Nach etwa 20 Minuten das aufgegangene Hefestück mit allen übrigen Zutaten verkneten. Nochmals 60 Minuten gehen lassen. Vor der Weiterverarbeitung den Teig zusammenstoßen und kurz kneten.

Eine besonders während der kühlen Jahreszeit empfehlenswerte Methode:

Auf dem gesiebten Mehl Zucker, Butterflöckchen und Gewürz verteilen. Die zerbröckelte Hefe in der kalten Milch verrühren und unter die übrigen Zutaten kneten. Den glatten, geschmeidigen Teig zur Kugel formen, in eine mit Mehl ausgestäubte Schüssel legen, ein wenig Mehl darüberstreuen und 8 bis 10 Stunden (am besten über Nacht) zugedeckt und nicht warm gestellt gehen lassen. Zusammenstoßen und nochmals kurz kneten.

Nun können Pfannkuchen, Kräpfel oder Kuchen mit dem Hefeteig kreiert werden.

500 g Mehl

150 g Zucker

200 g Butter

Salz

1 Päckchen Vanillinzucker

reichlich $\frac{1}{3}$ l Milch

30 g Hefe,

1 Ei

Kartoffelpuffer (Ditscher)



Wenn Kartoffelpuffer angesagt waren, hatte meine Oma immer Großkampftag. Meist waren ihre vier Enkel und die dazugehörigen Väter am Start, so dass schon einige Kilo Kartoffeln benötigt wurden um alle satt zu bekommen.

Thüringen

Für 4 Personen

Kartoffeln und die Zwiebel schälen, sehr fein reiben und mit Ei, Mehl und Salz vermengen, bis eine homogene Masse entsteht.

Portionsweise in heißem Öl von beiden Seiten goldbraun knusprig braten.

Mit Zucker bestreuen und sofort servieren.

Kartoffelpuffer gab es bei uns immer in der Küche. Meine Mutter oder Oma buk sie und wir aßen frisch aus der Pfanne.

Dazu passt hervorragend Apfelmus.

In Thüringen sind die einzelnen Portionen so groß wie die Pfanne es erlaubt. Um effizient zu sein, wurden zu unserer Freude immer große Tiegel verwendet.

2 kg mehlig Kartoffeln

1 Ei

2 EL Mehl

1 TL Salz

1 Zwiebel

Sonnenblumenöl

Zucker

Apfelmus

Thüringer Kartoffelsalat



Kartoffelsalat in Gotha wird in der Regel warm gegessen. Kalter Kartoffelsalat ist ein NoGo. Mayonnaise auch. Dieser Kartoffelsalat erhält seine Cremigkeit durch andere Zutaten. Bei uns zu Hause hat er längst Einzug gehalten, inzwischen macht ihn sogar meine Frau.

Thüringen

Für 4 Personen

Kartoffeln reinigen und mit Schale ca. 20 Minuten bissfest kochen. Danach die noch warmen Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

Eier mittelhart kochen und pellen, Tomaten vom Fruchtfleisch entfernen. Zusammen mit Gewürzgurken und der Zwiebel in kleine Würfel schneiden und danach mit den Kartoffeln in eine Schüssel geben.

Speck würfeln und in einer Pfanne goldbraun braten und zu den Kartoffeln geben. Öl und ein paar Spritzer Essig hinzufügen. Alles gründlich vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelsalat eine Stunde ruhen lassen, nochmals vermengen und abschmecken. Meist fehlt noch etwas Salz und Essig.

Lauwarm servieren.

Dazu passen perfekt Wiener Würstchen, Roster (S.26) oder Rostbrätel (S.24).

1 kg kleine festkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
Pfeffer
Salz
Essig
100 ml Sonnenblumenöl
150 g geräucherten Speck
2 Eier
2 Tomaten
4 kleine Gewürzgurken

Thüringer Klöße



Wer einmal auf den vorgefertigten Schab aus dem Supermarkt verzichten will, kann sich an dem Rezept meiner Oma versuchen. Wichtig ist, dass ihr einen Entsafter zur Verfügung habt, um den Schab schön trocken zu bekommen

Thüringen

Für 4 – 6 Personen

Kartoffeln schälen und so teilen, dass die Stücke in einen Entsafter passen.

In eine große Schüssel eine Kaffeetasse umgedreht in der Mitte platzieren und den Schwefel darauf legen.

Kartoffeln um die Tasse platzieren, Schwefel anzünden und Schüssel mit einem Deckel verschließen.

Kartoffeln 20 Minuten ruhen lassen.

Kartoffelschab

2/3 der Kartoffeln in einem Entsafter reiben. Trockenem Schab in eine Schüssel geben und auflockern. Flüssigkeit kann entsorgt werden, bis auf die Kartoffelstärke am Bodenrand. Diese zum Schab geben.

Zum Schluss alles mit einem EL Salz würzen.

Kartoffelbrei

1/3 der Kartoffeln klein schneiden und in Wasser weich kochen. Danach mit einem Pürierstab zu einem cremigen, gummiartigen Brei pürieren.

Bröckchen

Toastbrot in kleine Würfel schneiden und in der Butter goldbraun braten.

In einem großen Topf Wasser mit dem restlichen Salz zum Kochen bringen. Den kochenden Kartoffelbrei nach und nach in die Schüssel mit dem Schab gießen. Dabei mit einem Quirl kräftig umrühren. Solange Brei hinzufügen, bis der Teig eine noch feste Konsistenz hat.

Danach Klos formen und vier-fünf Bröckchen in eine Mulde drücken. Den Klos noch einmal formen und sofort ins kochende Wasser legen. Bei kleiner Temperatur nun 20 min köcheln. Die Klöße zwischendurch immer wieder drehen. Nach einer Weile kommen die Klöße an die Oberfläche – das ist ein gutes Zeichen.

Fertig Klöße sofort servieren, restliche Klöße können im Wasser weiter ziehen.

5 kg große, mehlig Kartoffeln

2 EL Butter

3 Scheiben altes Toastbrot o.ä.

1 Streifen Schwefel

2 EL Salz

Thüringer Rostbrätel



Die Begriffe Thüringen und Grillen assoziieren bei mir zwei Dinge: Bratwurst und/oder Rostbrätel. Was anderes gab es eigentlich nie. Daran gedacht, auch einmal Gemüse oder Obst auf den Rost zu legen, hat damals niemand. Frei nach dem Motto: Fleisch ist mein Gemüse.

Thüringen

Für 4 Personen

Bei der Auswahl des Fleisches kommt es darauf an, ein wirklich schönes Stück zu kaufen. Wichtig ist, dass das Fleisch schön marmoriert ist. Ist es das nicht, wird es später zu trocken. Und bitte – kein Billigfleisch! Das rächt sich später auf dem Grill, wenn die Scheiben immer kleiner werden, da das ganze Wasser aus ihnen heraustritt. Wenn möglich sind Duroc oder sogar Iberico die beste Wahl.

Ihr sollte auch keine schon geschnitten Scheiben kaufen, diese sind meist zu dünn und schlecht geschnitten. Außerdem wird die Qualität durch das lange herumliegen in der Auslage auch nicht besser.

Schweinkamm in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden. Danach die Scheiben mit einem Fleischklopfel leicht bearbeiten, so dass wir auf eine Stärke von 2 cm kommen.

Zwiebeln in dünne Ringe schneiden.

Schweinekamm mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Danach Scheiben beidseitig mit Senf bestreichen.

In einen Topf mehrlagig die Zwiebeln und die Schweinekammscheiben legen. Den Abschluss bildet eine Reihe Zwiebeln.

Nun scheiden sich die Geister, ob es noch Bier bedarf oder nicht. Mir schmecken beide Varianten gut. Wenn man also auf Bier verzichtet, kann man es jetzt trinken, oder ihr füllt es in den Topf, so dass alles schön bedeckt ist.

Mindestens zwei Stunden kühl stellen, am besten aber über Nacht. Zwei Stunden vor dem Grillen aus dem Kühlschrank holen, damit das Fleisch Raumtemperatur erhält.

Man kann das Fleisch aber auch gleich einfrieren und zum gewünschten Zeitpunkt auftauen. Geschmacklich ändert sich dadurch nichts.

1 kg schön durchwachsenen
Schweinkamm im Stück
Senf
½ l Pilsener Bier
4 Zwiebeln
Pfeffer
Salz
Paprika süß

Perfekt für einen Grillabend, der Geruch ist einmalig. Beim Grillen das Fleisch immer wieder um 90° drehen, so dass ein schönes Muster entsteht. Die Grillzeit beträgt bei direkter Hitze 10-15 Minuten

Thüringer Roster



Der Exportschlager Thüringens überhaupt. War es noch zu DDR-Zeiten unmöglich, außerhalb von Thüringen diese Würste zu erstehen, ist es heutzutage kein Problem. Fast jeder Supermarkt bietet sie an, man muss nur aufpassen, dass der Herstellungsort auch in Thüringen liegt.

Thüringen

Für 20 Würste

Um die Würste herzustellen benötigt man einen guten Fleischwolf und nach Möglichkeit auch einen separaten Wurstfüller. Man kann die Würste auch über den Fleischwolf füllen, ein Wurstfüller erleichtert die Arbeit aber ungemein.

Ich habe schon einige Versuche gestartet, die Roster selbst zu machen, war aber meist mit dem Brät unzufrieden, da es mir immer zu grob war. Mit diesem Rezept komme ich ganz gut an das Original heran, wichtig ist, die Kutterzeit nicht unter 30 Minuten zu setzen. Je länger, desto besser. Das Brät muss eine cremartige Konsistenz haben, bevor man es in die Würste füllt.

Schweinschulter, Salz, Speck, Knoblauch, Majoran und Kutter dreimal wolfen (groß, mittel und klein)

Gewolfte Masse mit den restlichen Zutaten 30 Minuten kuttern. Wasser nach Konsistenz hinzufügen.

Alle Zutaten sollen kalt sein.

Fertige Masse in Schweinedärme füllen.

Würste am selben Tag grillen oder einfrieren

Und nicht vergessen: Finger weg von Ketchup oder Majo!

Thüringer Roster schmecken am besten in einer halb aufgeschnittenen Schrippe oder mit Kartoffelsalat (S.20).

2400 g Schweineschulter
500 g frischen Speck
48 g Salz
5 Zehen Knoblauch
20 g Majoran
20 g Kümmel gemahlen
20 g Kümmel ganz
18 g Kuttersalz
2 Eier
400 ml Milch
700 ml kaltes Wasser
3 m Schweinedarm

Thüringer Stollen



Weihnachten ohne Stollen? Für Thüringer undenkbar. Wenn die Sachsen auch denken, dass sie die besten Sollen zaubern, wissen wir alle, dass die besten Stollen natürlich in Thüringen gebacken werden. Wir machen nur nicht so viel Gedöns darum.

Thüringen

Für 8 Stollen

Am Abend vor der Teigbereitung die Zutaten in einen warmen Raum stellen und die vorbereiteten Sultaninen in Rum einlegen.

Am nächsten Tag in das gesiebte Mehl eine Vertiefung drücken und darin die mit dem kleinen Teil der handwarmen Milch verrührte Hefe zu einem mittelfesten Vorteig (Hefestück) verarbeiten.

Nach dem Aufgehen Zucker, Gewürze, Fett, Margarine, Butter, Zitronat und die Mandelstifte sowie warme Milch nach Bedarf unterwirken, erst dann die Korinthen hinzugeben.

Den gründlich durchgearbeiteten Teig warm, aber nicht zu nahe an den Ofen stellen, damit das Fett nicht austreten kann. Nach mindestens zweistündigem Gehen den Teig zusammenstoßen, nochmals durcharbeiten und in ein oder anderthalb Kilo schwere Stücke aufteilen.

Die Teigstücke brotähnlich formen und entweder längs jeweils 1cm tief einschneiden oder mit dem Handrücken bzw. einem Holzstab längs seitlich eine tiefe Furche eindrücken, die den geformten Stollenteig in zwei unterschiedlich breite Längen teilt. Danach die schmale Länge über die Breite schlagen.

Den geformten Teig ohne weiteres Gehenlassen bei guter Mittelhitze etwa 40 Minuten bei Ober- und Unterhitzebacken. Danach buttern und zuckern, am besten in der Reihenfolge: Butter, feiner klarer Zucker, Butter, Staubzucker. Wenn der Stollen erkaltet ist, in Alufolie wickeln und in einem Plastikbeutel kühl lagern.

2500 g Mehl
420 g frische Hefe
 $\frac{3}{4}$ l Milch
500 g Zucker
4 Päckchen Vanillinzucker
35 g Salz
200 g Zitronat
300 g süße Mandeln
1800 g Sultaninen
200 ml Rum 54%
500 g Butter
500 g Margarine
250 g Schweinefett
Butter, Zucker und Puderzucker für
die Glasur

All But Meat

Entdecke leckere vegetarische Rezepte für jeden Tag. Von Vorspeisen über Hauptgerichte bis hin zu Nachspeisen ist für jeden Geschmack etwas dabei. Der Verzicht auf Fleisch ist oft das Ergebnis vieler Faktoren und persönlichen Überzeugungen.



Bild 6: Hummus

Vegetarische Ernährung ist langweilig!

Wie oft habe ich das gehört! Vielleicht stimmte das für den deutschen Otto Normalverbraucher noch im letzten Jahrhundert. Da dachte ich bei vegetarischen Essen auch nur an Tofu oder Salat. Aber heutzutage ist diese Aussage schlichtweg falsch.

Warum vegetarisch?

Wenn sich ein ganzer Subkontinent fast ausschließlich auf diese Weise ernährt, muss es einfach eine große Vielfalt geben. Gerade auf unserer Reise durch Indien, konnten wir ihre reichhaltige und vielfältige vegetarische Küche am eigenen Leib erfahren.

In vielen Regionen Indiens ist die vegetarische Ernährung tief in der Kultur und Religion verwurzelt und bietet eine Fülle von geschmackvollen, nahrhaften und abwechslungsreichen Gerichten, die vollständig auf pflanzlichen Zutaten basieren.

Die vegetarische Küche ist nicht nur für Vegetarier geeignet, sondern auch für alle, die abwechslungsreiche, geschmackvolle und gesunde Mahlzeiten genießen möchten. Sie bietet eine beeindruckende Bandbreite an Aromen, Texturen und Zubereitungsmethoden, die es wert sind, entdeckt zu werden.

Dabei spreche ich jedoch nicht von veganen Schnitzeln oder Currywürsten. Hier ist meine Meinung klar: Wenn ich unbedingt so etwas konsumieren möchte, dann bitte das Original.

Fazit

Die vegetarische Ernährung bietet eine Vielzahl von Vorteilen, die von der Förderung der Gesundheit über den Schutz der Umwelt bis hin zu ethischen Überzeugungen reichen. Mit der richtigen Planung und Aufmerksamkeit für eine ausgewogene Nährstoffzufuhr kann sie eine nachhaltige und gesunde Lebensweise darstellen.



Bild 7: Falafel in Madaba

Blumenkohl-Tempura



Blumenkohl ist ein wunderbares Gemüse und vielfältig einsetzbar. Meist essen wir ihn mit Semmelbrösel und brauner Butter, aber auch diese Version ist äußerst schmackhaft.

Deutschland

Für 4 Personen

Für die Tatarsauce Schalotte schälen und fein würfeln. Eier pellen. Eier, Gurken und Kapern fein hacken. Mayonnaise und Joghurt verrühren. Gurke, Kapern, Eier und Schalotte untermischen und mit 1-2 EL Gurkensud, Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch schälen und in die Sauce pressen und verrühren. Blumenkohl putzen, waschen und in gleichmäßig große Röschen teilen.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Blumenkohlröschen darin 4 Min. blanchieren. Abgießen, gut abtropfen lassen, mit Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten marinieren.

Für den Ausbackteig Mehl, Käse, und Salz vermischen, Eigelb, flüssige Butter und Bier unterrühren und zum Schluss das steif geschlagene Eiweiß unterziehen.

Das Ausbackfett erhitzen, die Gemüsestücke nacheinander in den Teig tauchen und im heißen Fett goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Sofort mit Tatarsauce genießen.

1 Blumenkohl ca. 500 g
Salz
Saft einer Zitronen

Tatarsauce

2 hart gekochte Eier
1 Schalotte
1 kleine Gewürzgurke mit Sud
2 EL Kapern
4 EL Mayonnaise
2 EL Joghurt
Salt
Pfeffer

Für den Ausbackteig

100 g Mehl
Salz
30 g geriebener Hartkäse
1 Eigelb
1 EL flüssige Butter
125 ml Bier
2 Eiweiß

Brunede Kartoffler



Das dänische Nationalesse hat uns gleich in unseren Bann gezogen. Es passt herrlich zu jeder Art von Braten und ist ein Muss zu mindestens einem Weihnachtessen pro Jahr. Leider ist diese Beilage nicht ganz kalorienfrei. Aber – man gönnt sich ja sonst nichts.

Dänemark

Für 4 Personen

Die Kartoffeln werden mit der Schale in leicht gesalzenem Wasser gekocht, danach geschält und mindestens ein paar Stunden, am besten bis zum nächsten Tag, abgekühlt.

Sie müssen kalt und wasserfrei sein, wenn sie verwendet werden sollen.

Zucker in eine heiße Pfanne geben (vorzugsweise eine Gusseisenpfanne) und bei mittlerer Hitze vollständig schmelzen.

Zunächst sollte man nicht zu viel eingreifen, aber wenn es an einer Stelle viel schneller schmilzt als an einer anderen, rührt man es einfach ruhig um damit es nicht anbrennt.

Butter hinzufügen und zusammen mit dem Zucker schmelzen lassen. Nur vorsichtig umrühren.

Zum Schluss kommen die Kartoffeln in die Pfanne und werden bei mittlerer Hitze karamellisiert. Dabei die gebräunten Kartoffeln vorsichtig umrühren, damit der Zucker mehr oder weniger gleichmäßig auf deinen Kartoffeln verteilt wird.

1 kg kleine, runde, festkochende
Kartoffeln
100 g brauner Zucker
100 g Butter
Salz

Cranberry-Chutney



Das Weihnachten ohne Cranberry Chutney geht bei mir gar nicht. Es gehört zu fast jedem Braten dazu, entweder als Beilage oder in Kombination mit lauwarmen Glühwein-Birnen.

Deutschland

Für 4 Personen

Die Cranberrys waschen und anschließend trocknen.

Zucker in einer Pfanne erhitzen bis er karamellisiert.

75 ml Amaretto hinzugeben (Achtung! Es kann spritzen) und umrühren.

Cranberrys hinzugeben und weiter rühren.

Den restlichen Amaretto und Zimt hinzugeben und rühren.

Haben die Cranberrys die Konsistenz von Marmelade sind sie fertig.

Nun entweder in Birnenhälften geben oder als Beilage servieren.

500 g Cranberrys, frisch
150 g Zucker, brauner
150 ml Amaretto
1 EL Zimt

Gefüllte Paprikaringe



Einfach, schnell und Low Carb: Gefüllte Paprikaringe kannst du prima als kleine Mahlzeit für zwischendurch oder als Hauptgericht mit Beilage servieren.

Deutschland

8 Stück

Paprika waschen und in 8 gleich dicke Ringe schneiden. Kerngehäuse gründlich entfernen. Übriges Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Paprikaringe auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, fein hacken.

Feta in eine Schüssel bröseln. Frischkäse, Ei, geriebenen Käse, gewürfeltes Paprikafleisch, Frühlingszwiebeln und Basilikum dazugeben und cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Käsecreme in die Paprikaringe füllen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C 15-20 Minuten goldbraun backen. Paprikaringe aus dem Ofen nehmen, mit frischer Petersilie garnieren.

2 Paprika
2 Frühlingszwiebeln
2 Stiele Basilikum
100 g Feta
100 g Frischkäse
1 Ei (Gr. M)
100 g geriebener Käse (z. B. Gouda)
Salz
Pfeffer
frische Petersilie zum Garnieren

Geröstete grüne Bohnen mit Zitrone und Dill



Das Rezept für geröstete grüne Bohnen mit Zitrone und Dill ist ein Gruß an alle Fans von grünen Bohnen. Wer aus seiner Kindheit nur die Dosenbohnen kennt, der hat wirklich etwas verpasst. Da geben mir alle grüne Bohnen-Liebhaber sicher Recht. Wenn grüne Bohnen richtig zubereitet werden, sind sie ein Gedicht.

Deutschland

Für 4 Personen

Den Ofen auf 220° C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Bohnen mit einem Esslöffel Olivenöl in einer Schüssel vermischen und auf dem vorbereiteten Backblech verteilen, so dass sie nicht übereinander liegen. Dann die Bohnen mit Salz und Pfeffer leicht würzen.

Die Bohnen im Ofen rösten so dass sie noch knackig sind (ca. 13-15 Minuten). Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig geröstet werden.

In der Zwischenzeit mischt Ihr den Knoblauch mit einem Teelöffel grobkörnigem Meersalz (oder weniger wenn Ihr feines Meersalz verwendet) in einer kleinen Schüssel. Danach gebt Ihr die geriebene Zitronenschale, den Zitronensaft und zwei Esslöffel Olivenöl dazu.

Jetzt die Bohnen in eine Servierschüssel und die rote Zwiebel und den Dill dazu geben. Danach das Dressing darüber verteilen und gut vermischen. Nun könnt Ihr gegebenenfalls nochmal mit etwas Pfeffer und Zitronensaft nachwürzen, wenn Ihr mögt. Dann die gerösteten Pinienkerne darüber verteilen und den Bohnensalat mit frisch geriebenem Parmesankäse garnieren.

Die gerösteten Bohnen heiß oder auf Raumtemperatur servieren.

500 g grüne Bohnen (Brechbohnen),
gewaschen, die Enden abgeschnitten
und getrocknet
3 EL natives Olivenöl
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
Grobkörniges Meersalz und frisch
gemahlener schwarzer Pfeffer, nach
Geschmack
Zitronenschale, frisch gerieben
1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
1/2 mittelgroße rote Zwiebel, klein
geschnitten
2 EL frischer Dill, klein gehackt
25 g Pinienkerne, leicht geröstet
Parmesankäse, frisch gerieben zum
garnieren

Gratinierte Feigen mit Ziegenfrischkäse



Gerade in der Zeit, in der es frische Feigen auf dem Markt gibt, passt dieses Gericht perfekt als Dessert oder Beilage. Statt im Backofen können die Feigen auch auf dem Grill zubereitet werden. Dazu die Feigen einfach in Alufolie verpacken und los geht's.

Mediterran

Für 4 Personen

Den Ofen auf 250 Grad (Grillfunktion) vorheizen.

Feigen waschen und vorsichtig trocknen, Stiele abschneiden und Früchte von oben kreuzförmig einschneiden.

Von unten etwas auseinanderdrücken und in eine Auflaufform setzen.

Ziegenfrischkäsetaler mit 2 TL Honig vermischen.

Die Mischung zu gleichen Teilen in die Feigen geben.

Pinienkerne grob hacken und darüber streuen.

Restlichen Honig darüber verteilen.

Etwas pfeffern und gehackte Rosmarinnadeln darüber geben.

In den Ofen schieben und etwa 5 Minuten überbacken, bis der Ziegenfrischkäse und die Pinienkerne Farbe annehmen.

Auf Tellern anrichten und mit etwas Honig-Sud beträufeln.

4 frische reife Feigen
4 Ziegenfrischkäsetaler
4 TL flüssigen Honig
3 EL Pinienkerne
2 TL frisch gehackte
Rosmarinnadeln)
Pfeffer

Graviera-Käsesticks



Es gibt ja Mozzarella-Sticks, die sind auch super lecker, aber die Graviera Sticks haben nochmal eine ganz andere Geschmacksnote. Wir aßen sie zum ersten Mal im griechischen Nafaktos und waren gleich begeistert. Eine Schwierigkeit könnte sein, den Käse zu besorgen.

Griechisch

Für 4-6 Personen

Mehl, Eier, einen Schuss Milch und 200ml helles Bier in eine Rührschüssel geben.

Pfefferminze, Petersilie und eine Knoblauchzehe fein hacken und dazu geben.

Danach alles mit Salz und reichlich Pfeffer würzen.

In der Küchenmaschine solange rühren, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist.

Graviera-Käse in dicke lange Stücke schneiden

In einer Pfanne erhitzen wir so viel Rapsöl, dass die Käse Sticks darin schwimmen können.

Käsestücke in den Teig tauchen und in die vorgeheizte Pfanne legen.

Gebraten werden die Käsesticks bis diese eine goldbraune Farbe bekommen haben.

Danach auf einen großen Teller geben, mit Oregano bestreuen und servieren.

800 g Graviera Käse
3 Eier
2 Knoblauch
200 ml helles Bier
20 ml Milch
300 g Weizenmehl
Frische Petersilie
Frische Pfefferminze
Frischer Thymian
Oregano
Pfeffer & Salz
Rapsöl

Griechisches Tsatsiki



Mein Lieblings-Dip ist sehr erfrischend und im Handumdrehen selbst gemacht. Griechisches Tsatsiki, ganz klassisch und authentisch, ist wirklich einfach in 25 Minuten mit ganz wenigen frischen Zutaten zubereitet.

Griechisch

Für 4-6 Personen

Salatgurke schälen, halbieren und entkernen.

Danach auf der groben Seite einer Reibe direkt auf ein Geschirrtuch reiben.

Geschirrtuch auswringen, damit die Gurkenraspeln so fest wie möglich werden.

Eventuell musst du es ein paar Mal wiederholen.

Joghurt in eine Schüssel geben, das Olivenöl, den weißen Balsamico / Weißweinessig und den Spritzer frischen Zitronensaft dazu geben und umrühren.

Danach die Gurkenraspeln und den gehackten Dill unter die Joghurtmasse geben und mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

500 g griechischer Sahnejoghurt,
10% Fett - gibt es in jedem
Supermarkt
1 Salatgurke
1 Handvoll Dill, frisch
1 Spritzer Zitronensaft, frisch
1 EL Olivenöl
1 EL milder, weißer Balsamico -
Alternativ Weißweinessig
Salz und schwarzer Pfeffer - zum
Abschmecken

*Griechisches Tsatsiki am besten noch
mind. eine Stunde (oder mehr) im
Kühlschrank durchziehen lassen.*

Rosenkohlblätter



Diese Gericht schafft es bestimmt, alle Rosenkohlhasser zu überzeugen. Dadurch, dass nur die Blätter verwendet werden, weicht es etwas vom eigentlichen Rosenkohlgeschmack ab.

Deutschland

Für 4-6 Personen

Rosenkohl waschen, abtropfen lassen und den Stielansatz entfernen. Blätter abtrennen und in eine Schüssel geben.

Pinienkerne in einer Pfanne rösten.

Schinkenspeck in kleine Würfel schneiden und ausbraten.

Butter in einer Pfanne schmelzen, Rosenkohlblätter darin anbraten und 2-3 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen.

Danach Schinkenspeck und Pinienkerne hinzufügen und servieren.

2 kg Rosenkohl (große Knollen)

50 g Pinienkerne

100 g Schinkenspeck

2 EL Butter

Salz

Pfeffer

evtl. Muskat

Wer es vegetarisch mag, verzichtet auf den Speck

Spinatknödel



Spinatknödel sind ein wieder entdecktes Rezept aus alten Tagen. Einfach in der Zubereitung und herrlich im Geschmack. Sie können als Beilage oder aber auch als eigenständiges Gericht genossen werden.

Mediterran

Für 4 Personen

Für die Spinatknödel zuerst den Spinat garen. Den Spinat gut ausdrücken und handwarm abkühlen lassen.

Zwiebel schälen, fein schneiden, in Butter glasig anbraten und erkalten lassen.

Jetzt die Semmelwürfel mit Ei, Milch, Spinat, Zwiebel und etwas Salz vermischen.

Das Mehl zur Knödelmasse geben und mit nassen Händen Knödel formen. Ist der Teig zu weich geraten, noch etwas Mehl hinzugeben.

Die Masse kurz ziehen lassen. In leicht wallendes Salzwasser einlegen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Spinatknödel mit brauner Butter und geriebenem Parmesan bestreut servieren.

500 g Blattspinat (frisch)

1 Zwiebel (klein)

1 TL Butter

350 g Semmelwürfel (oder altes
Toastbrot)

2 Eier (Größe S)

125 ml Milch

1 Prise Salz

2 EL Mehl

Zutaten zum Servieren

3 EL Parmesan (gerieben)

1 TL Butter

Arabisch & Persisch

Nicht nur die Liebe eines Menschen geht durch den Magen. Ebenso ist der kulinarische Weg eine der besten Möglichkeiten, eine Region und seine Mitmenschen kennenzulernen. Begleitet mich durch die verwinkelten Gassen der Basare von Amman, Teheran, Isfahan oder Kerman, auf der Suche nach den orientalischen Köstlichkeiten.



Bild 8: Halim Bademjan – persischer Auberginen-Dip

Die arabische und persische Küche ist reich an Aromen, Traditionen und kulturellen Einflüssen, die über Jahrhunderte hinweg entstanden sind. Beide Küchen teilen einige Gemeinsamkeiten, haben aber auch ihre eigenen, einzigartigen Gerichte und Zubereitungsmethoden und verwenden eine Vielzahl von Gewürzen.

Arabische Küche

Die *arabische Küche* umfasst die kulinarischen Traditionen vieler Länder des Nahen Ostens und Nordafrikas, darunter Länder wie Libanon, Syrien, Jordanien, Irak, Ägypten und Marokko. Sie ist bekannt für ihre Vielfalt an Aromen, frischen Zutaten und aromatischen Gewürzen. Es werden oft kräftigere und erdige Aromen bevorzugt. Es werden Früchte eher als Dessert oder als Teil von Mezze verwendet.

Ihre Grundzutaten sind Brot, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Gewürze, Kräuter und Nüsse.

Meine beliebtesten Gerichte lauten Hummus, Falafel, Tabbouleh, Shawarma, Mansaf und Baklava.

In der arabischen Küche ist Brot häufiger das Hauptnahrungsmittel, obwohl auch Reis eine wichtige Rolle spielt.

Persische Küche

Die *persische Küche* stammt aus dem Iran und ist bekannt für ihre Raffinesse, Verwendung von aromatischen Kräutern und eine harmonische Balance von süßen und sauren Aromen. Sie ist eine der ältesten und einflussreichsten Küchen der Welt. Sie ist für ihre subtile, harmonische Verwendung von süßen und sauren Aromen bekannt. Die Verwendung von Früchten ist, sowohl frisch als auch getrocknet, in herzhaften Gerichten weit verbreitet, um süß-saure Geschmacksprofile zu erzeugen.



Bild 9: Restaurant in Jordanien

Die Grundzutaten sind ähnlich der in der arabischen Küche, jedoch spielt Reis eine übergeordnete Rolle. Er wird fast zu jedem Essen gereicht und ist oft mit Safran, Beberitzen oder Kräutern verfeinert. Die Iraner verpeisen ihren Reis in einer atemberaubenden Geschwindigkeit.

Beliebte iranische Gerichte sind Chelo Kabab, Fesenjan, Ghormeh Sabzi, Tahdig oder Zereshk Polo

Abgoosht - Dizi



Ein Nationalgericht im Iran. Wir waren im berühmtesten Dizi-Restaurant in Teheran, traditionell wird im Sitzen gegessen und Dank der netten Nachbarn auf dem Bild, erfuhren wir auch wie man es richtig isst.

Iran

Für 4 Personen

Kichererbsen und weißen Bohnen 12 Stunden in Wasser einweichen, dabei das Wasser 2 bis 3 Mal wechseln.

Fleisch in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Danach Pfeffer und Kurkuma dazu geben.

Nach ca. 2 bis 3 Stunden, wenn die Zutaten richtig gegart sind, die Kartoffeln schälen und halbieren. Kartoffeln, getrocknete Limetten, Tomatenmark, Salz und Zimt in den Topf geben. Weiter eine Stunde kochen.

Wenn das Gericht fertig ist, Fett entfernen und in einer separaten Schüssel zerdrücken. Das pürierte Schwanzfett danach erneut in den Topf geben und umrühren.

Abgoosht wird in zwei Teilen serviert.

Zunächst wird die Brühe des Eintopfs in Schüsseln mit kleinen Brotstücken serviert. Die Iraner bevorzugen Sangak-Brot, wir können aber auch Fladenbrot vom arabischen Händler unseres Vertrauens verwenden.

Der zweite Teil, der alle Zutaten enthält, heißt Gousht Koubideh (Fleischnotee).

Für die Zubereitung alle gekochten Zutaten in eine Schüssel geben und zerstampfen. Gousht Koubide wird mit Doogh, einem Joghurtgetränk (Joghurt, Milch und Sprudelwasser) serviert.

250 g Lammrücken mit Fett

50-100 g Ochsenschwanz

½ Tasse weiße Bohnen

½ Tasse Kichererbsen

1 Zwiebel

4 Tomaten

2 Kartoffeln

2 EL Tomatenmark

3 Knoblauchzehen

2 getrocknete Limetten

½ EL Zimt

Salz, Pfeffer, Kurkuma, so viel wie
nötig

*Ich empfehle im persischen Supermarkt
Dizi-Schüsseln zu kaufen. In ihnen wird
dann das Fleisch zerstampft und danach
gegessen.*

Baba Ghanoush - Arabische Auberginencreme



Baba Ghanoush haben wir zum ersten Mal in Jordanien gegessen und waren gleich verliebt in diesen herrlichen Dip. Da blieb mir also keine andere Wahl, es auch in Deutschland nach zu kochen. Mit diesem Rezept schmeckt es mir/uns am besten.

Jordanien

Für 4 Personen

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Auberginen waschen und der Länge nach halbieren, dann die Schnittflächen mit einem scharfen Messer mehrmals kreuzweise einritzen. Auberginen mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.

Mit grobem Meersalz, etwas Chiliflocken und Kreuzkümmel bestreuen und mit dem Olivenöl beträufeln.

Im vorgeheizten Ofen auf der 2. Schiene von oben etwa 30 min garen, bis die Auberginen schön geröstet und braun geworden sind. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

Auberginen mit einem Löffel auskratzen und das *Fleisch* in ein hohes Gefäß geben. Tahini und Zitronensaft hinzufügen und alles mit dem Pürierstab zu einem cremigen Dip pürieren.

Noch einmal mit Salz abschmecken, dann in eine flache Schale füllen und glatt streichen.

Vor dem Servieren mit Olivenöl, Koriander und Sesam bestreuen und mit einem guten Stück Fladenbrot aufdippen!

3 mittelgroße Auberginen

grob Meersalz

1 Prise Chiliflocken

2 TL Kreuzkümmel

3-4 EL Olivenöl

3 EL Tahini (Sesammus)

½ Zitrone, ausgepresst

Olivenöl

Koriander und Sesam als Topping

Baba Ghanoush sollte schnell verzehrt werden, da Auberginen schnell umschlagen und ungenießbar werden!

Couscous mit Rosinen auf marokkanische Art



Couscous haben wir zum ersten Mal in Frankreich auf einem Markt gegessen. Dort befand sich ein marokkanischer Stand, der den Couscous aus einem riesigen Topf verkaufte. Damals gab es noch Hähnchen dazu, dies hier ist eine vegetarische Variante.

Marokko

Für 4 Personen

Orange halbieren und Saft auspressen. Rosinen in dem Orangensaft einweichen. Mandelblättchen in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten.

Herausnehmen und beiseitestellen. Couscous mit den Gewürzen mischen, in eine Schüssel geben und die kochende Brühe darüber gießen.

Gut umrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen.

Mit einer Gabel auflockern. Butter in einem kleinen Topf bei kleiner Hitze schmelzen. Eingeweichte Rosinen dazugeben und etwa eine Minute braten. Minze waschen, trocken schütteln und hacken. Rosinen mit Mandelblättchen und Minze in den Couscous rühren.

3 kleine Orange
4 EL Rosinen
75 g Mandelblättchen
300 g Couscous
1 TL Prise Kardamom
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Zimtpulver
1 Prise Cayennepfeffer
600 ml Gemüsebrühe
30 g Butter
1 Bund Minze

Falafel



Falafel ist aus der arabischen Welt nicht wegzudenken und auch in Deutschland erhält man diese vegetarische Köstlichkeit an jedem türkischen oder arabischen Imbiss. Die besten Falafel aßen wir bisher in einem kleinen, unscheinbaren Restaurant in Akaba, Jordanien. Dort wurden sie mit warmen Hummus serviert.

Jordanien

Für 4 Personen

Die Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser bedecken und 12 Stunden quellen lassen. Anschließend abtropfen lassen. Das Brot zerkrümeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob zerkleinern.

Petersilie waschen und die Blättchen abzupfen. Brot, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Kichererbsen im Mixer fein zerkleinern.

Das Püree mit Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz abschmecken und mit Mehl und Backpulver verkneten. Aus dem Teig walnussgroße Bällchen formen.

Das Öl zum Frittieren erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hölzernen Kochlöffelstiel, den man ins Fett hält, viele Bläschen aufsteigen. Die Falafel darin portionsweise in 4 - 5 Minuten goldbraun frittieren. Jeweils auf einer dicken Lage Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Zitrone in Schnitze schneiden und die heißen Falafel damit servieren.

400 g Kichererbsen, getrocknete
2 Scheiben Toastbrot, altbackenes
2 Zwiebeln
8 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
4 TL Korianderpulver
4 TL Kreuzkümmelpulver
Salz und Pfeffer
2 TL Backpulver
4 EL Kichererbsenmehl

2 Liter Öl zum Frittieren
2 Zitronen

Halim Bademjan – persischer Auberginen-Dip



Halim Bademjan – persischer Auberginen-Dip **حليم بادمجان** in der Umgangssprache auch Haleem Bademjoon genannt, ist ein beliebtes traditionelles Gericht aus Isfahan. Ein Must Eat, wenn du nach Kerman, Kermanshah, Shiraz oder Isfahan reist. Halim Bademjan schmeckt fein cremig und zerschmilzt regelrecht auf der Zunge. Die Zubereitung allerdings ist etwas aufwändig.

Iran

Für 4 Personen

Fleisch mit Knochen in einen Topf geben. Zwiebel schälen, vierteln und zum Fleisch geben. Mit kochend heißem Wasser übergießen, bis das ganze Fleisch bedeckt ist. Knoblauch schälen und platt drücken mit dem Kurkuma zum Fleisch geben und 2 Stunden lang bei geringer Hitze weich kochen.

Berglinsen waschen und in einem Topf mit ausreichend Wasser und Zimt zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und für ca. 30 Minuten köcheln. In einem Sieb abseihen und beiseite stellen.

Auberginen schälen und in Scheiben schneiden. In eine große Schüssel mit 1 TL Salz geben und mit Wasser bedecken. Für mindestens eine halbe Stunde wässern, Auberginen abseihen, mit einem Küchentuch trocken tupfen und in etwas Öl von beiden Seiten anbraten.

Walnüsse unter klarem Wasser abspülen und für mindestens eine halbe Stunde in eine Schüssel mit Wasser geben. Ab und zu das Wasser in einem Sieb abgießen und erneut mit klarem Wasser wässern. Walnüsse in einem Sieb abtropfen lassen, dann grob hacken und beiseite stellen.

Piaz Dagh

Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe schneiden. In reichlich Öl bei mittlere Hitze Goldbraun anbraten. Beiseite stellen.

Sir Dagh

Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden und bei mittlere Hitze in Öl kross anbraten. Beiseite stellen.

Safran Kashk (Kashk gibt es im persischen oder arabischen Supermarkt)

Kashk mit etwas Wasser köcheln. Safran in einem Mörser fein mahlen und zum Kashk geben. Alles gut verrühren und beiseite stellen.

Nana Dagh

Öl in einer Pfanne erhitzen, getrocknete Minze zufügen und die Pfanne sofort von der Herdplatte nehmen. Achte darauf, dass die Minze schön grün bleibt und nicht schwarz wird. Sonst schmeckt alles später bitter. Beiseite stellen.

Nachdem alle Zutaten vorbereitet sind, wird das Fleisch von den Knochen befreit und mit Auberginen und Berglinsen mit einem Stampfer gestampft. Halim Bademjan in eine schöne Schale geben und mit gekochtem Safran-Kashk, gerösteten Zwiebeln, Knoblauch, Minze und gehackten Walnüssen nach Geschmack verzieren.

Dazu passt warmes Fladenbrot.

1 kg Lammshulter
1 Zwiebel
1 TL Kurkuma
1 Knoblauchzehe
Pfeffer
200 g grüne Berglinsen
1 TL Zimt
1 kg Auberginen
1 TL Salz
100 g Walnüsse

Piaz Dagh

2 EL Öl
3 Zwiebeln

Sir Dagh

1 EL Öl
2 Knoblauchzehen

Safran Kashk

200 g Kashk flüssig oder getrocknet
1/2 TL Safranfäden*

Nana Dagh

1 EL Öl
50 g getrocknete oder frische Minze

Hummus Butternut



Wenn es von Tag zu Tag mehr herbstelt ist endlich wieder Kürbis-Zeit. Ich liebe es in dieser Zeit Kürbis in allen Variationen zuzubereiten, deshalb habe ich hier eine leckere Kürbisversion verewigt. Kürbis-Hummus mit geröstetem Butternut. Butternutkürbis finde ich viel intensiver im Geschmack als Hokkaidokürbis, deshalb ist er mein Favorit.

Jordanien

Für 4 Personen

Dieses Rezept ist eine Kombination aus Hummus Tahina (S.66) und Kürbispüree.

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Butternut Kürbis in Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Da er nur wenige Kerne enthält, kann man dies am Ende einfach herauslöffeln.

Knoblauchzehen in der Schale mit auf das Backblech geben und für 20 Minuten backen. Auskühlen lassen. Knoblauchzehen für später Beiseite stellen. Die Schale vom Kürbis abziehen und entsorgen. Kürbis mit einem Pürierstab fein pürieren. Für den Kürbis Hummus 500 g abmessen und sollte noch was vom Kürbispüree übrig bleiben, einfach in einem Behälter im Gefrierfach einfrieren.

Das Kürbispüree nun mit dem Hummus Tahina mischen, fertig.

Der deftige Kürbis-Hummus schmeckt wunderbar cremig würzig und ist perfekt mit Falafel, als Brotaufstrich, als Gemüse-Dip für Ofengemüse oder einfach pur mit frisch gebackenem Naan oder einem Baguette.

1 Butternut Kürbis
Hummus Tahina (S.66)

Hummus Tahina



Hummus ist ein äußerst gehaltvolles Gericht oder Dipp und wird in der arabischen Welt schon gern zum Frühstück gegessen. Wir sind damit immer locker durch den Tag gekommen und hatten erst am Abend wieder Appetit auf andere Speisen.

Jordanien

Für 4 Personen

Die Kichererbsen mit der Flüssigkeit im Topf erwärmen, danach in einem Sieb abseihen und die Flüssigkeit auffangen.

Kichererbsen mit Tahin, Knoblauch, etwas Zitronensaft (nicht alles auf einmal, besser nachwürzen), Currypulver, etwas Salz und Kreuzkümmelpulver in den Mixer geben. Etwas der aufgefangenen Kichererbsenflüssigkeit dazugeben und mixen. Wenn die Konsistenz zu dick ist, immer ein wenig mehr von der Flüssigkeit dazugeben, solange bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Mit weißem Pfeffer, Salz, Kreuzkümmelpulver und Zitronensaft abschmecken, mit Klarsichtfolie abdecken und mindestens zwei Stunden ruhen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und beiseite stellen.

Zum Servieren den Hummus auf eine tiefe Platte geben und mit einem Löffel kleine Vertiefungen einbringen.

Olivenöl auf die Creme gießen und mit Petersilie und den Pinienkernen dekorieren.

Mit frisch aufgebackenem Fladenbrot genießen.

1 Dose Kichererbsen, ca. 400 - 500 g
2 EL Tahin
½ Zitrone, den Saft davon
2 Knoblauchzehen, durchgepresste
2 EL Olivenöl
2 EL Kreuzkümmelpulver
1 EL Currypulver
Salz und Pfeffer, weißer
Paprikapulver, rosenscharf
1 Bund Petersilie zur Dekoration
30 g Pinienkerne

*Bitte KEIN Olivenöl zum Mixen
verwenden, das ist wichtig!*

Kabab Koobideh



Kabab-Koobideh-Spieße werden normalerweise aus Lammfleisch, Rinderhackfleisch oder einer Mischung aus beiden hergestellt. Es ist der beliebteste Kebab, den ihr in iranischen Straßen finden können.

Iran

Für 4-6 Personen

Die Zwiebeln fein reiben und das Zwiebelwasser über ein Sieb mit einem Löffel herausdrücken. Den austretenden Zwiebelsaft wegschütten. Nun kommen die Zwiebeln in den Kühlschrank, damit sie auch schön kühl sind.

Lammschulter klein schneiden und 2x auf 3 mm wolfen. Alternativ fertiges Lammhack verwenden. Sobald das Fleisch und die Zwiebeln gekühlt sind, mindestens Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapaste und fein geschnittenen Koriander (alternativ Petersilie) zum Hackfleisch geben und alles gut mischen.

Die Hände anfeuchten und ein großes rundes Stück vom Hackfleisch wegnehmen und fest um die Mitte des Spießes anlegen. Indem du die Hände immer wieder auf und zu drückst, schiebe das Fleisch nach oben und unten um den Spieß herum in die Länge. Wichtig dabei ist es nach oben und nach unten hin den Spieß leer zu lassen.

Sobald das Hackfleisch gleichmäßig ca. 1 cm dick auf dem Spieß verteilt ist, drücke mit deinem Zeigefinger und Daumen 1 cm breite Muster hinein. Jetzt werden die Enden nochmals mit Wasser fest angedrückt.

Am besten grillt ihr über Buchenholz oder Holzkohle. Spieße auf den Grill legen und alle 30 Sekunden wenden, bis sie schön braun sind.

Was passt dazu? Fladenbrot oder Safranreis (S.142).

1kg Lammschulter oder fertiges
Lammhack
2 Zwiebeln
4 TL Kreuzkümmel
2 EL Paprikapaste
1 Bund frischer Koriander oder
frische Petersilie
Salz Pfeffer

*Wenn möglich besorgt euch Sikhs: die
Spieße für Kabab*

Asiatisch

Die asiatische Küche zeichnet sich durch ihre bunte Auswahl an leichten Gerichten sowie ihre einfache Zubereitungsweise aus. Hier findest du meine Favoriten der indischen, thailändischen und japanischen Küche – mit und ohne Fleisch, aus dem Wok sowie in der Pfanne.



Bild 10: Streetfood New Delhi

Mit **asiatischer Küche** wird eine breite und vielfältige Palette an kulinarischen Traditionen und Gerichten bezeichnet, die aus verschiedenen Ländern Asiens stammen. Dazu gehören insbesondere die Küchen aus Ländern wie China, Japan, Korea, Thailand, Vietnam, Indien, Indonesien und Malaysia.

Sie wird oft für ihre Vielfalt, Frische und komplexen Geschmackskombinationen geschätzt und wer selbst schon das eine oder andere asiatische Land besucht hat, kann dem sicher nur zustimmen.

Gerade in **Südostasien** begegnen dir Garküchen an jeder Ecke. Meist werden nur ein bis zwei Gerichte angeboten, diese sind aber meist sehr schmackhaft. Gekocht wird immer mit frischen Zutaten, gegessen wird an Plastiktischen, gesessen auf wackligen Stühlen. Gerade in **Thailand** kosten solche Mahlzeiten oft nicht mehr als zwei Euro und so kann man sich durch die gesamte kulinarische Vielfalt des Landes essen.

Auch in **Indien** ist die gesamte vegetarische Diversität an der Straße zu erleben. Überall in größeren Städten, reihen sich die Stände aneinander, leider sind die hygienischen Bedingungen nicht immer optimal. Das schmälert aber auf keinen Fall, die Qualität der Speisen.

In **Japan** merkt man, dass man sich in einer der großen Industrienationen befindet. Dort sind Garküchen Mangelware, dafür stehen an allen Ecken Suppenküchen. Wer einmal eine japanische Nudelsuppe gegessen hat, wird diesen Geschmack Zeit seines Lebens wohl nie mehr vergessen. Es gibt hunderte verschiedener Nudelsorten und dementsprechend auch Zubereitungen. Ein Paradies für Nudelfans.



Bild 11: Soba Nudeln in Tokio

In **Malaysia**, das berühmt für seine vielen verschiedenen Ethnien ist, kann man sich durch den gesamten Kontinent probieren. Überall werden Spezialitäten aus den verschiedenen Herkunftsländern Asiens angeboten und auch das heimische Bami Goreng schmeckt sensationell. Aber Achtung! Was aussieht wie grüne Paprika oder Gurke ist aber oft Bird's Eye – eine scharfe Chilischote. Ich spreche für einen Freund.

Abschließend betrachtet, liebe ich die asiatische Küche, da die Gerichte oft sehr schnell zuzubereiten sind und oft auf frisches Gemüse und Nudeln zurückgreift.

Asiatische Bratnudeln



Komischerweise habe ich dieses Rezept erst in Indien für mich entdeckt. Dort war es eine willkommene Abwechslung zu all den indischen Currys und überall wo ich es aß, hat es wunderbar geschmeckt. Es ist ein Gericht das superschnell zubereitet und einfach zu kochen ist.

Indien

Für 4 Personen

Sellerie putzen, eventuell grobe Fäden mit einem Messer abziehen, dann die Selleriestangen waschen und in ca. 4 cm große Stücke schneiden.

Die Paprikaschote waschen, halbieren, die Kerne sowie die Trennhäute entfernen und in Streifen schneiden.

Die Möhren waschen, schälen und in etwa 4 cm lange Stifte schneiden.

Die Pilze putzen, die harten Stiele entfernen und die Hüte in Scheiben schneiden.

Den Spitzkohl putzen, der Länge nach halbieren, den Strunk entfernen und den Kohl in Streifen schneiden.

Anschließend den Ingwer schälen und in Scheibchen schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Stücke hacken.

Dann die süße und salzige Sojasauce mit dem Sherry mischen.

Die Mie-Nudeln in eine Schüssel geben, mit kochend heißem Wasser übergießen und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Danach in ein Sieb geben, abtropfen lassen und mit dem Sesamöl vermischen.

Für das Gemüse die Hälfte des Öls in einem Wok (oder einer hohen Pfanne) erhitzen und den Spitzkohl, die Möhren sowie den Sellerie darin etwa 3 Minuten unter Rühren scharf anbraten.

Danach das Gemüse aus dem Wok nehmen, das restliche Öl hineingeben und die Pilze, den Ingwer sowie die Paprikastreifen darin 2 Minuten scharf anbraten.

Nun die Mie-Nudeln und den Knoblauch dazugeben und alles weitere 3 Minuten braten. Danach das Gemüse, das Sesamöl und die Sojamischung unterrühren und 2-3 Minuten erhitzen und servieren

250 g Mie-Nudeln

1 EL Sesamöl

1 TL Sesamöl

2 Möhren

2 Stangensellerie

1 rote Paprika

120g Shiitake Pilze

200 g Spitzkohl

3 EL Pflanzenöl

4 cm Ingwer, frisch

2 Knoblauchzehen

3 EL Sojasauce, salzig

3 EL Sojasauce, süß (Ketjab Manis)

1 EL Sherry Fino

Blumenkohl-Curry aus dem Wok



Blumenkohl-Curry aß ich zum ersten Mal bei meinem Sohn Tobias. War ich anfangs noch skeptisch, war ich danach total begeistert. Einer Gründe, warum das Rezept hier auftaucht..

Indien

Für 4 Personen

Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen teilen. Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Chilischote waschen, putzen, entkernen und fein würfeln.

Den Wok stark erhitzen. Cashews darin ohne Fett rösten, bis sie duften. Herausnehmen.

Das Öl im Wok erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin anbraten. Salz und Curry einstreuen und bei mittlerer Hitze unter Rühren kurz anrösten. Brühe und Kokosmilch einrühren, aufkochen.

Blumenkohl und Möhren zugeben und 15-20 Min. sanft garen. Das Gemüse mit Salz und Limettensaft würzen. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und hacken. Mit den Cashews auf das Curry streuen. Mit breiten Mie-Nudeln servieren.

400 g Blumenkohl
150 g Möhren
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
60 g Cashewkerne
2 EL Öl
Salz
1-2 EL Currypulver
125 ml Gemüsebrühe
200 g ungesüßte Kokosmilch
1-2 EL Limettensaft
1 Bund Koriander

Chinesische Dumplins



Wieder eine meiner Lieblingsspeisen: Dumplins. In Hongkong werden sie an allen Ecken verkauft und auch in den Hotels in Asien stehen sie auf jedem Frühstücksbuffet. Auf dem Jalan Alor Street Food Market in Kuala Lumpur (Foto) gab es unzählige Variationen dieser köstlichen Teigtaschen.

China

Für 4 Personen

Das Mehl und das Salz mischen und das Wasser langsam hinzugeben bis er richtig weich und glatt ist. Den Teig in zwei gleichgroße Kugeln und danach, in gleichförmige Stränge formen und zu einem Donut-Ring zusammenlegen. Die Enden aneinander pressen. Auf ein Brettchen legen, abdecken und ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten: Die Zucchini, Karotte, Ingwer, Knoblauch und Chinakohl ganz klein würfeln und zum Hack geben. Danach einen kleinen Spritzer Sesamöl und einen Schuss Sojasoße hinzufügen. Alles gut vermengen und beiseitestellen.

Jetzt den ersten Teigring in der Mitte mit einem Messer teilen und die beiden geraden Stränge parallel vor sich legen. Diese noch mal mittig teilen und wieder parallel zueinander legen, sodass man vier Teigstücke vor sich liegen hat. Nun diese in gleichmäßigem Abstand dreimal teilen. Es kommen so genau 16 ca. gleichgroße Teigstücke heraus. Jedes Teigstück mit der Hand kurz platt drücken und etwas bemehlt beiseitelegen. Das Gleiche macht man mit dem zweiten Teigring und schon hat man 32 runde, gleichgroße Teigstücke vor sich liegen.

Teigfladen mithilfe eines Nudelholzes zu einem flachen Kreis ausrollen. Die fertigen Teigkreise sollten sehr dünn und gleichmäßig sein

Jeden Teigkreis in die leicht hohl geformte Hand legen, sodass eine kleine Mulde entsteht. Nun etwas Füllung aus der Schüssel entnehmen und in die Mitte setzen. Dann von rechts nach links den Teig fächerartig aneinander drücken. Die von einem entfernte Seite fächert sich Stück für Stück über die einem zugewandte, glatt bleibende Seite. Dadurch entsteht diese praktische Form des nicht umfallenden Dumplins.

Die fertigen Dumplins ca. 10 min in einem Bambuskorb o.ä. dämpfen.

In der Zwischenzeit die Dip-Zutaten in ein Schälchen geben.

Die heißen Dumplins mit dem Dip servieren.

Für den Teig:

400 g Mehl

2 TL Salz

260 ml Wasser, heiß, nicht mehr kochend

Für die Füllung:

500 g Gehacktes, gemischt oder

Rindergehacktes

2 kleine Zucchini

2 Karotten

Chinakohl, etwas

Frühlingszwiebeln

2 Zehen Knoblauch, gehackt

2 TL Ingwer, gehackt

4 Spritzer Sojasauce

Für den Dip:

20 EL Sojasauce

4 EL Reisessig

1 EL Sesamöl

1 Spritzer Chilisauce

Glasierter Schweinebauch



Schweinebauch wird in der deutschen Küche ja eher stiefmütterlich behandelt. In Asien hingegen gibt es unzählige Varianten ihn zuzubereiten. Dieses Rezept lässt mich immer dahinschmelzen.

Vietnam

Für 4 Personen

Heizt den Grill auf etwa 160° Celsius auf.

Die Karotten, Sellerie und Zwiebeln in grobe Würfel schneiden.

Gebt das Gemüse, den Sternanis mit der Sojasauce in eine Auflaufform. Darauf legt den Schweinebauch und gießt das Ganze mit kochendem Wasser auf, bis alles damit bedeckt ist.

Nun deckt ihr die Auflaufform mit Alufolie grillt alles indirekt für 3 Stunden. Nach der Hälfte der Zeit die Fleischstücke einmal wenden.

Danach alles abkühlen lassen. Danach den Schweinebauch herausnehmen und über Nacht im Kühlschrank lagern.

Am nächsten Tag schneidet den kalten Schweinebauch in einzelne große Stücke. Die Stücke nun über direkter Hitze von allen Seiten grillen, bis das Fleisch außen schön kross ist. Achtung: Es tritt sehr viel Fett dabei aus und es können Stichflammen entstehen.

Wenn alle Seiten schön kross gegrillt sind, gebt diese Würfel in eine Auflaufform und vermengt diese gut mit der Chilisauce die auf dem heißen Fleisch zerfließt und es glasiert.

2 kg Schweinebauch ohne Schwarte
und Knorpel
4 Karotten
4 Selleriestangen
3 Zwiebeln grob gewürfelt
4 Sternanis
150 ml Sojasauce
6 EL Chilisauce

Naan-Brot



Naan ist eine Art Sauerteig-Fladenbrot, das aus Südasien stammt und besonders in Indien beliebt ist. Es wird traditionell aus Weißmehl, Hefe, Salz und Joghurt oder Milch hergestellt, was ihm eine weiche und leicht zähe Konsistenz verleiht. Naan wird normalerweise in einem Tan door, einem zylindrischen Lehmofen, gebacken, was ihm einen charakteristischen verkohlten und rauchigen Geschmack verleiht.

Indien

Für 6 Fladen

Das Mehl mit dem Salz und dem Backpulver vermischen und dann den Joghurt und das Wasser unterkneten.

Den Teig mit einer Folie abdecken und eine Stunde ruhen lassen.

Den Teig in 6 Portionen teilen. Jede Portion zu einem Fladen ausrollen und dünn mit Butter bestreichen, dann einmal mit der Butterseite nach außen zusammenklappen und nochmals flach ausrollen. In einer heißen Pfanne ohne zusätzliches Fett jede Seite ca. eine Minute backen.

Dazu passt gut Knoblauchquark oder man isst sie zu Currygerichten (S.82).

250 g Mehl
1 TL Backpulver
1 TL Salz
30 g Joghurt
125 g Wasser, lauwarmer
Etwas Butter

Paneer Tikka Masala



Dieses würzige Paneer Tikka Masala schmeckt nach Indien pur! Ein vegetarisches indisches Curry mit authentischem Geschmack! Dafür wird Paneer, ein indischer Frischkäse, in einer Joghurt-Gewürz-Mischung mariniert und scharf angebraten.

Indien

Für 4 Personen

Paneer: Joghurt, Knoblauch, Ingwer, und die restlichen Gewürze für den Paneer in einer Schüssel mischen. Paneer in große Würfel schneiden, zur Schüssel geben, und gut mischen.
Eine Bratpfanne mit 1 EL Öl erhitzen. Paneer begeben und beidseitig für ein paar Minuten goldbraun anbraten. Beiseite stellen.

Tikka Masala: Eine Pfanne mit 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel begeben und bei mittlerer Hitze für 3 Minuten dünsten. Knoblauch und Ingwer begeben, für weitere 30 Sekunden dünsten. Gewürze dazu geben, und nochmals für 30 Sekunden andünsten.

Geviertelte Tomaten und Wasser begeben, für 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Danach alles mit einem Pürierstab cremig rühren.

Mit der Sahne und Zucker abschmecken. Paneer unterrühren und nochmals warm werden lassen.

In einer Schüssel servieren und bei Bedarf mit Koriander dekorieren. Dazu passt Basmati Reis oder warmes Naan Brot (S.80).

Paneer

1 EL Öl

400 g Paneer

4 EL Griechischer Joghurt

2 Knoblauchzehen gerieben

1 EL Ingwer gerieben

1 TL Garam Masala

½ TL geräucherte Paprika

½ TL Kreuzkümmel gemahlen

½ TL Koriander gemahlen

¼ TL Salz

¼ TL Cayennepfeffer

Tikka Masala

1 EL Öl

1 Zwiebel gehackt

2 Knoblauchzehen gerieben

1 EL Ingwer gerieben

1 TL Garam Masala

½ TL Koriander gemahlen

½ TL Kurkuma

½ TL Cayennepfeffer

500 g frische Tomaten

120 ml Wasser

80 ml Sahne

1 TL Zucker

Spinatsalat mit Sesamdressing



Der Salat ist der absolute Hammer. Vielleicht ist er ja auch eine Alternative für Leute, die sonst beim Namen Spinat nur die Nase rümpfen. Die Sesampaste verleiht dem Gericht das besondere Extra.

Japan

Für 4 Personen

Den Spinat in Salzwasser blanchieren und kalt abschrecken, dann in ein Sieb geben und nach dem Abtropfen weitere Flüssigkeit ausdrücken.

Spinat in dünne Streifen schneiden und in einer Schüssel mit den restlichen Zutaten verrühren.

Passt als Dipp zum Grillen oder zu Sushi.

500 g Spinat, frisch
2 EL Sesam, geröstet
2 EL Sesampaste (Tahin)
4 EL Sojasauce, dunkel
4 TL Zucker
2 TL Reisessig
n. B. Sesam

*Zur Not kann auch auf Tiefkühlspinat
zurück gegriffen werden.*

Fisch & Meeresfrüchte

Fisch und Meeresfrüchte gehören zu den faszinierendsten Leckereien überhaupt. Bevor sie jedoch mit all ihren Facetten genossen werden können, müssen sie richtig zubereitet werden. Doch wie gelingen Krustentiere, Weichtiere und andere Meeresfrüchte eigentlich am besten?



Bild 12: Fisch auf Sizilien

Fisch und Meeresfrüchte sind vielseitige und gesunde Lebensmittel, die in der Küche auf viele verschiedene Arten zubereitet werden können. Um das Beste aus diesen Zutaten herauszuholen, ist es wichtig, die grundlegenden Techniken zu beherrschen.

Fischzubereitung

Fisch ist empfindlich und erfordert eine sorgfältige Handhabung, um seine zarte Textur und seinen feinen Geschmack zu bewahren.

Frischer Fisch sollte nach Meer riechen, klare Augen, glänzende Haut und rote Kiemen haben.

Vor der Zubereitung den Fisch unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Bei ganzen Fischen kann das Entschuppen und Ausnehmen erforderlich sein.

Beim *Filetieren* wird das Fischfleisch von den Gräten gelöst. Dies kann mit einem scharfen Messer entlang der Grätenlinie erfolgen.

Fisch hat oft einen feinen Geschmack, der durch einfache Würzung mit Salz, Pfeffer, Zitrone und frischen Kräutern (wie Dill oder Petersilie) betont werden kann. Marinaden mit Zitrusfrüchten, Knoblauch, Kräutern und Olivenöl eignen sich hervorragend, um den Geschmack von Fisch vor dem Garen zu verstärken.

Meeresfrüchtezubereitung

FrISCHE Meeresfrüchte müssen einen sauberen, frischen Geruch haben. Garnelen und Muscheln sollten glänzen und feucht aussehen, während Hummer und Krabben lebendig sind, wenn sie gekauft werden.

Garnelen müssen vor dem Kochen geschält und entdarnt, Muscheln und Austern hingegen gründlich gewaschen und gebürstet werden, um Sand und Schmutz zu entfernen.

Würzen und Aromen

Klassische Begleiter sind Knoblauch, Zitrone, Butter und frISCHE Kräuter wie Petersilie und Koriander.

Aioli, Cocktail, oder Butter-Knoblauch-Saucen passen hervorragend zu vielen Meeresfrüchten.

Allgemeine Tipps

Fisch und Meeresfrüchte sind empfindlich und werden schnell zäh, wenn sie zu lange gegart werden. Achte darauf, die Garzeiten einzuhalten und *überkochen* zu vermeiden.

Fisch und Meeresfrüchte nehmen *Aromen* gut auf. Scheue dich nicht, verschiedene Kräuter, Gewürze und Zitrusfrüchte auszuprobieren.

Qualität ist entscheidend: Da Fisch und Meeresfrüchte empfindlich sind, ist die Qualität der Zutaten besonders wichtig. Kaufe am besten frISCHE oder hochwertig gefrorene Produkte.

Calamari vom Grill



Ich liebe Meeresfrüchte und für richtig gute Calamari könnte ich sterben. Am liebsten esse ich sie am Mittelmeer, dazu ein kühles Glas Weißwein. Perfekt. Aber nun bin ich ja nicht immer am Mittelmeer, also muss ich sie auch zu Hause zubereiten. Hier dazu ein Rezept.

Mediterran

Für 2 Personen

Die Tintenfische mit kaltem Wasser innen und außen ausspülen und trocken tupfen. Eventuelle Knochen entfernen.

Mit 2 EL Öl und 2 EL Zitronensaft in eine Schüssel geben und mindestens 20 Minuten marinieren. Dann bei großer Hitze von beiden Seiten 4–5 Minuten grillen und danach mit Salz und Pfeffer würzen.

Das restliche Olivenöl und den Zitronensaft mit der Petersilie verrühren und über die auf Teller angerichteten Tintenfischen träufeln. Mit Orangenscheiben garniert servieren.

Dazu passen Pommes Frites und Aioli.

500 g kleine Tintenfischtuben
küchenfertig
4 EL Olivenöl
4 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Frischer Koriander gehackt

Eingelegte Matjesfilets



Ich liebte den eingelegten Matjes von meiner Mutter. Eine Zeit lang kaufte wir immer fertige, eingelegte Heringe, aber sie kamen an den Geschmack derer von Edith nicht heran. Mit diesem Rezept fühle ich mich wieder in meine Kindheit zurück versetzt.

Deutschland

Für 2-4 Personen

Die Matjesfilets abtrocknen und in eine passende Schüssel legen.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in hauchfeine Streifen schneiden. Die Gurken in ganz feine Würfel schneiden. Die Äpfel gut waschen, vom Kernhaus befreien, achteln und in feine Würfel schneiden. Die Orange schälen, die weiße Haut entfernen, filetieren und in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer weiteren Schüssel Joghurt, Sauerrahm, Mayonnaise, Essig und Zucker sehr gut verrühren und mit weißem Pfeffer abschmecken. Nun die vorbereiteten Zwiebeln, Gewürzgurken, und Äpfel dazugeben und vermischen. Ganz zum Schluss die Orangenstückchen darunter heben.

Die Soße über die vorbereiteten Heringsfilets gießen und mindestens zwei Stunden an einem kühlen Ort zugedeckt ziehen lassen.

Es schmecken Pellkartoffeln, Bratkartoffeln oder aber auch ein knuspriges Baguette dazu.

8 Matjesfilets
2 kleine Zwiebeln
4 kleine Gewürzgurken
2 kleine Äpfel
2 Blutorangen
250 g Naturjoghurt 3,5 %
2 EL Mayonnaise
4 EL Sauerrahm
2 EL Essig
2 TL Zucker
etwas weißer Pfeffer

Karpfen gebacken



Als Kind war mir Karpfen zuwider, das änderte sich allerdings später, so dass er heute durchaus zu meinen Favoriten gehört. Gabs ihn in meiner Kindheit immer gekocht als Karpfen blau, bevorzuge ich heute die gebackene Version.

Deutschland

Für 2-4 Personen

Backofen auf 160°C Ober/Unterhitze aufheizen.

Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Frischen Karpfen ausnehmen, abspülen und innen salzen.

Auf eine kleine Kaffeetasse auf ein Backblech stellen. Essig mit Wasser im Verhältnis 1:3 mischen und auf den Karpfen gießen. Die Haut sollte jetzt blau werden. Danach salzen und mit Sonnenblumenöl übergießen. 1/4 l Wasser, Butter und die Zwiebeln auf das Backblech geben und den Karpfen dann in den Herd schieben.

Zwischendurch immer wieder den Karpfen mit Flüssigkeit begießen.

Nach ca. 40 Minuten den Fisch herausnehmen, in Portionsstücke teilen und servieren.

Dazu passen Kartoffeln, Butter und Selleriesalat.

1 Karpfen 2-2,5 kg
4 EL Sonnenblumenöl
1 EL Essig
2 Zwiebeln
Salz
3 EL Butter

Lachs-Teriyaki auf Porreegemüse



Teriyaki ist eine japanische Methode des Grillens oder Bratens von Speisen in einer Marinade. Das Wort Teriyaki setzt sich aus zwei japanischen Wörtern zusammen: *Teri* bedeutet *Glanz* (aufgrund des glänzenden, karamellisierten Effekts der Marinade) und *Yaki* bedeutet *Grillen* oder *Braten*.

Japan

Für 4 Personen

Die Lachsfilets in eine nicht metallene Schüssel legen. Sojasauce, Ketchup, Reisessig, Zucker und Knoblauch miteinander verrühren. Den Lachs in dieser Marinade wenden und mindestens 30 Minuten marinieren.

Porree in dünne Ringe schneiden und danach ordentlich waschen. Danach 4 EL Öl im vorgewärmten Wok erhitzen und die abgetrockneten Porree Ringe bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten pfannenrühren.

Das Gemüse mit der Schaumkelle aus der Pfanne fischen und auf vorgewärmte Teller verteilen.

Das restliche Öl in den Wok geben, den Lachs samt Marinade in den Wok geben und 4 Minuten braten.

Sofort auf dem Porree verteilen und servieren.

800 g Lachsfilet ohne Haut, in 4
Tranchen geschnitten
4 EL Sojasauce
4 EL Tomatenketchup
2 TL Reisessig
2 EL Zucker, braun
2 Knoblauchzehen
8 EL Sesamöl
800 g Porree

Pulpo Gallego



Im Sommer 2012 waren wir drei Wochen in einem Ferienhaus auf Teneriffa. Mit dem Eigentümer des Hauses haben wir öfter gekocht, wie auch dieses Gericht. Oktopus galizischer Art, nach dem Rezept seiner Mama. Ich liebe es.

Spanien

Für 4 Personen

Der Oktopus sollte frisch sein, am besten vom Fischhändler des Vertrauens oder an einem spanischen Hafen.

Oktopus dreimal in einen großen Topf mit kochenden Salzwasser tauchen und danach hineinlegen. Lorbeerblatt hinzufügen und bei starker Hitze 40 Minuten kochen. Warum muss er dreimal in den Topf getaucht werden? Keine Ahnung – wurde schon immer so gemacht. Früher wurde das Wasser direkt aus dem Meer geholt – da konnte man sich das Salzen sparen.

Kartoffeln schälen, halbieren und kochen.

Pulpo in kleine Stücke schneiden, Kartoffeln in die Mitte des Tellers legen und mit Paprika bestreuen. Oktopus als Außenring hinzufügen und mit Olivenöl verfeinern.

Am besten zu genießen am Strand des Mittelmeeres, geht aber auch zu Hause. Dazu, ganz klar, ein schöner Rioja.

1,8 - 2,0 kg Oktopus (Metro)
Salz
Pfeffer
Paprika rosenscharf
4 EL Olivenöl
1 kg mehliges Kartoffeln
1 Lorbeerblatt

Sardinen mit Knoblauch und Kräutern



Seit Jahrhunderten haben Sardinen einen festen Platz in der mediterranen Küche. Ihre Omega-3-Fettsäuren schützen Herz und Gefäße, pushen unsere grauen Zellen und lindern Entzündungen.

Mediterran

Für 2 Personen

Sardinen innen und außen abspülen, trocken tupfen und innen leicht salzen. Sardinen dicht nebeneinander in eine ofenfeste Form schichten.

Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen.

Die Hälfte der Petersilie zum Knoblauch geben, mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft mischen.

Marinade über die Sardinen geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 30 Minuten backen.

Vor dem Servieren mit der restlichen Petersilie bestreuen und servieren.

1 kg frische Sardine (küchenfertig)
Salz
2 Knoblauchzehen
2 Bund Petersilie, glatt
1 Zitrone
4 EL Olivenöl
Pfeffer

Schwertmuscheln vom Grill



Schwertmuscheln aß ich zum ersten Mal in einer Bodega in Barcelona. Wir waren eine große Runde und der Tisch bog sich von all den Meeresfrüchten die geordert worden. Leider oder zum Glück aßen nur 30% der Anwesenden diese Köstlichkeiten.

Mediterran

Für 2 Personen

Die Muscheln für ca. 10 Minuten in lauwarmes Wasser legen, damit sie sich öffnen und der Sand herausgespült wird. Dann unter fließendem Leitungswasser spülen, damit auch der restliche Sand entfernt wird. Die Muscheln nebeneinander auf ein Backblech legen.

Die Schalotten und den Knoblauch fein würfeln. Die Petersilie hacken.

Das Olivenöl in eine Pfanne geben, und die Schalotten zusammen mit dem Knoblauch anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Die Masse gleichmäßig über den Muscheln verteilen und für ca. 4 - 5 Minuten in den Backofen direkt unter den vorgeheizten Grill (ca. 230 Grad) schieben.

Mit Petersilie bestreuen, einige Spritzer Zitronensaft darüber träufeln und sofort servieren.

1 kg Schwertmuscheln (Navajas)
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
Salz oder Fleur de Sel
Pfeffer, schwarzer aus der Mühle
Chiliflocken
2 EL Olivenöl
Petersilie, glatt
einige Spritzer Zitronensaft

Grillen, Räuchern, BBQ

Grillen, Smoken, Räuchern: Alles dasselbe oder nicht? Der entscheidende Unterschied zwischen Grillen, Smoken und Räuchern nennt sich indirektes und direktes Grillen. Das sagt jetzt noch nicht viel aus, aber spätestens beim Essen wird der Unterschied deutlich. Je nach Vorlieben und verfügbaren Geräten kannst du die Methode wählen, die dir am meisten zusagt.



Bild 13: Flammlachs

Grillen, Räuchern und BBQ sind beliebte Methoden des Kochens im Freien, die jeweils ihre eigenen Techniken, Geschmacksrichtungen und Anforderungen haben. Hier ist eine Einführung in diese drei Arten des Outdoor-Kochens:

Grillen

ist eine schnelle Methode, bei der Speisen direkt über einer offenen Flamme oder heißen Kohlen gegart werden. Diese Methode wird vor allem bei hohen Temperaturen verwendet, was zu einer schnellen Zubereitung und einer knusprigen Außenschicht der Speisen führt.

Direktes und indirektes Grillen. Beim direkten Grillen liegt das Grillgut direkt über der Hitzequelle, während es beim indirekten Grillen neben der Hitzequelle platziert wird, wodurch es langsamer gart.

Tipp: Vor dem Grillen den Grillrost vorheizen, das Grillgut nicht zu oft wenden und die Garzeiten beachten.

Räuchern

ist eine langsame Garmethode, bei der das Essen bei niedrigen Temperaturen und über einen längeren Zeitraum gegart wird. Dabei wird das Grillgut dem Rauch von Holz oder Kohle ausgesetzt, was ihm einen intensiven, rauchigen Geschmack verleiht.

Tipp: Die Wahl des Holzes beeinflusst den Geschmack – Eiche, Hickory, Mesquite oder Fruchthölzer wie Apfel- oder Kirschholz sind beliebt.

BBQ (Barbecue)

ist eine Garmethode, die dem Räuchern ähnlich ist, aber häufig bei etwas höheren Temperaturen durchgeführt wird. Im Gegensatz zum schnellen Grillen wird beim BBQ das Fleisch langsam über mehrere Stunden gegart, was es besonders zart macht und ihm einen tiefen, rauchigen Geschmack verleiht.

Tipp: Geduld ist entscheidend – das Fleisch sollte lange bei niedrigen Temperaturen garen, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

Gemeinsame Aspekte

Marinaden und Rubs: Vor dem Garen werden die Speisen oft mariniert oder mit einer Gewürzmischung (Rub) eingerieben, um ihnen zusätzlichen Geschmack zu verleihen.

Holzauswahl: Das Holz, das zum Räuchern oder BBQ verwendet wird, beeinflusst den Geschmack stark. Unterschiedliche Holzarten geben verschiedene Aromen ab.

Temperaturkontrolle: Eine gleichmäßige und konstante Temperatur ist sowohl beim Räuchern als auch beim BBQ entscheidend für ein perfektes Ergebnis.

Entenbrust auf buntem Salat



Ente kann man zu jeder Jahreszeit grillen. Egal ob im Ganzen oder nur die Entenbrust. Der Vorteil beim Grillen einer einzelnen Entenbrust ist, dass man genau die Kerntemperatur festlegen kann, wann man die Brust vom Rost nimmt.

BBQ

Für 2-4 Personen

Die Entenbrüste mit eingeschnittener Hautseite auf den vorgeheizten Grill, bei 180° C direkt grillen, bis die Haut schön braun ist.

Danach die Brüste drehen und mit indirekter Hitze bei 120°C weiter grillen. Wenn die Kerntemperatur 60°C beträgt, nehmt ihr die Ente vom Grill und wickelt sie in Alufolie.

Das Ganze ca. zehn Minuten ziehen lassen.

Salat zupfen, waschen, trocken schleudern und in eine ausreichend große Schüssel geben. Die Zutaten für das Dressing gut verrühren, über den Salat gießen, vermischen und dekorativ auf Tellern anrichten.

Die Entenbrüste schräg in Scheiben aufschneiden (sie sollten noch rosa sein) und auf dem Salat platzieren.

Jede Brustscheibe mit einem Tropfen Crema di Balsamico versehen und zusätzlich mit Fleur de Sel und Pfeffer aus der Mühle würzen.

2 Barbarie Entenbrüste (weiblich) je
ca. 350 g
Fleur de Sel
Pfeffer aus der Mühle
Crema di Balsamico
600 g Blattsalat, verschiedene Sorten
100 g Pistazien, geröstet und gesalzen

Für das Dressing:

1 EL Balsamico Bianco
2 EL Rinderbrühe
2 EL Walnussöl
1 EL Kürbiskernöl
1 TL Senf, mittelscharf
1 Prise Zucker
Salz und Pfeffer

Gans vom Grill



Gänsebraten vom Grill gibt einen ganz besonderen Geschmack. Traditionell zur Winterzeit zubereitet, duftet der ganze Garten nach den herrlichen Aromen. Muss es eine Bio-Gans sein? Für mich nicht, da ich in den letzten Jahren keine Unterschiede zur Supermarkt-gans erkennen konnte.

Deutschland

Für 6-8 Personen

Äpfel vierteln und mit 1 EL Zucker und 1 EL Zimt vermischen

1 Gans 4,5 - 5 kg

3 Äpfel

Den restlichen Zucker, Zimt mit Salz, Pfeffer und Paprika vermischen.

2 EL brauner Zucker

2 EL Zimt

Gans waschen, abtrocknen und mit 1/3 der Gewürzmischung innen einreiben. Äpfeln und Aprikosen in die Gans füllen und Öffnungen mit Zahnstochern verschließen.

1 TL Salz

1 TL Pfeffer

2 EL Paprika

Gans von außen mit der restlichen Gewürzmischung einreiben.

200 g getrocknete Aprikosen

Grill auf 150°C vorheizen und die Gans indirekt grillen.

Immer wieder mit Flüssigkeit übergießen, die Gans ist fertig, wenn die Kerntemperatur 85°C beträgt. Die Grilledauer beträgt ungefähr 3-4 Stunden.

Gans anschließend tranchieren und die Äpfel als Beilage servieren.

Dazu passen Thüringer Klöße (S.22) oder Rosenkohl (S.48).

Pulled Pork



Die Königsdisziplin des Grillen? Klar kommt das Rezept aus den USA, dem Land der Smoker und des BBQ. Mit einem Gasgrill ist es heute bedeutend einfacher geworden, Pulled Pork auf den Tisch zu bringen, als wenn mit Holz oder Holzkohle gegrillt wird. Trotzdem kommt es auf den Rub und die Fleischqualität an, ob sich der enorme Aufwand gelohnt hat.

BBQ

Für 2-4 Personen

Am Abend vorher alle Gewürze fein mörsern und den Schweinekamm damit einreiben. Anschließend das Fleisch fest in Frischhaltefolie wickeln und in einer Tüte in den Kühlschrank legen.

Am nächsten Morgen den Grill auch 100°- 120°C indirekte Hitze vorheizen, danach das Fleisch auf den Grill legen. Kerntemperaturmesser ins Fleisch stecken und Deckel schließen.

Wir müssen bis maximal 14h Zubereitungszeit rechnen, die genaue Zeit ist nie voraus zu sagen, da es auch von der Fleischstruktur und den Außentemperaturen abhängt.

Die Kerntemperatur steigt nun stetig bis 70°C, dann ist plötzlich Schluss. Die Plateauphase beginnt und kann einige Stunden dauern, ohne dass sich etwas ändert. Ruhe bewahren und nicht an der Temperatur spielen.

Das Fleisch ab und an mit Apfelsaft einreiben.

Wenn die Kerntemperatur erreicht ist, Pulled Pork vom Grill nehmen und in Alufolie einwickeln damit sich die Fleischsäfte verteilen.

Danach servierst du dein Pulled Pork. Dazu mit zwei Gabeln zerteilen und mit BBQ-Sauce anrichten. Dazu passen Hamburger Buns (S.128).

2,5 kg Schweinenacken (Duroc oder Iberico)
1 TL Salz
1 EL brauner Zucker
1 EL Zimt gemahlen
4 Wacholderbeeren
1 TL Pfeffer
1 EL Oregano getrocknet
1 TL Kreuzkümmel
1 Nelke
1 EL Paprika
100 ml Apfelsaft

Kuchen & Desserts

Kuchen und Desserts stehen für mehr als nur Nahrung, sie sind Symbole für Feierlichkeit, Liebe, Gemeinschaft, Wohlstand und kulturelle Identität. Durch ihre vielseitige Bedeutung tragen sie dazu bei, wichtige Momente im Leben von Menschen zu bereichern und zu feiern.



Bild 14: Pfannkuchen

Kuchen und **Desserts** gehören nun nicht zu meinen Paradedisziplinen, wahrscheinlich auch, weil ich sie nicht so gern esse. Es gibt zwar ein paar Ausnahmen und auch nur auf diese will ich mich in den Rezepten beziehen.

Während Kuchen oft als eigenständige Süßspeise zum Kaffee oder Tee serviert werden, sind Desserts typischerweise der süße Abschluss eines Menüs. Beide bieten eine große Vielfalt an Aromen und Texturen, die von einfach und rustikal bis hin zu raffiniert und elegant reichen können.

Der Ursprung des Kuchens lässt sich bis in die Antike zurückverfolgen. Frühe Formen von Kuchen waren einfache Mischungen aus Getreide, Honig und Nüssen, die in heißen Steinen oder primitiven Öfen gebacken wurden. Im antiken Griechenland wurden *Plakous* genannte Kuchen aus Mehl, Honig und Nüssen hergestellt.

Die Römer übernahmen viele griechische Rezepte und verfeinerten sie. Sie fügten Wein, Eier und Butter hinzu, was zu einer weicheren Konsistenz führte. Der Kuchen wurde oft mit Früchten oder Nüssen dekoriert.

Im Mittelalter in Europa ähnelten die Kuchen eher Brot als den süßen Desserts, die wir heute kennen. Die Verwendung von Zucker war begrenzt, da dieser teuer war. Kuchen wurden oft mit getrockneten Früchten, Gewürzen und Honig gesüßt. Hier wurden auch die ersten Tortenkuchen entwickelt, die für festliche Anlässe gebacken wurden.

Im 20. Jahrhundert verbreiteten sich Kuchenrezepte weltweit, und regionale Spezialitäten wurden international bekannt. Die Vielfalt an Zutaten und Techniken nahm zu, und moderne Kuchen reichen von einfachen Rührkuchen bis hin zu aufwändigen Kreationen mit Fondant und anderen Verzierungen.

Heute sind Kuchen nicht nur ein alltägliches Dessert, sondern auch Kunstwerke. Die Torten werden zunehmend aufwändiger, mit komplexen Designs und oft speziellen Themen für besondere Anlässe wie Hochzeiten und Geburtstage.

Im 20. und 21. Jahrhundert führte die Globalisierung dazu, dass Desserts aus aller Welt sich verbreiteten. Amerikanische Klassiker wie Brownies und Cheesecake, italienisches Tiramisu, japanische Mochi und französische Macarons wurden weltweit beliebt.

Heute sind Desserts oft Ausdruck von Kreativität und Kunst. Molecular Gastronomy hat neue Wege eröffnet, mit Texturen und Aromen zu experimentieren. Vegane und glutenfreie Desserts sind ebenfalls ein wachsender Trend, der auf die Bedürfnisse moderner Konsumenten eingeht.

Apfelkuchen



Der Kuchen basiert natürlich auf Hefeteig. Apfelkuchen ist im Gegensatz zu Pflaumenkuchen ganzjährig zuzubereiten und wurde deswegen bei meiner Oma fast jedes Wochenende gebacken.

Deutschland

Für 1 Kuchen

Hefeteig (S.16) lt. Rezept zubereiten.

Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Zimt vermischen und beiseite stellen.

Vanillepudding nach Anleitung mit einem Eigelb kochen. Eiweiß steif schlagen.

1/3 des Vanillepuddings mit dem geschlagenen Eiweiß verrühren.

Backherd auf 160°C Ober/Unterhitze heizen.

Hefeteig auf einem Backblech ausrollen und mit einer Gabel alle 5 cm einstechen.

Vanillepudding auf den Teig geben und die Äpfel darauf hochkant stellen. Rosinen darüber streuen und alles mit dem Eischneepudding bedecken.

Kuchen für 35 - 40 Minuten backen.

Apfelkuchen aufschneiden und mit Schlagsahne genießen.

2 kg Äpfel (Boskop o.ä.)
1/2 l Milch
1 Pkg. Vanillepudding
1 Ei
50 g Zucker
50 g Zimt
50 g Rosinen

Aprikosentörtchen



Einer der Lieblingskuchen meiner Frau Heidi. Früher machte ihre Mutter diese Törtchen zu ihrem Geburtstag, später dann ihre Schwester und vor geraumer Zeit habe ich mich an dieses Experiment gewagt. Mit dem Ergebnis, dass ich nun die Törtchen öfter machen muss als nur zum Geburtstag.

Deutschland

Für 16 Portionen

Aus den Zutaten Butter, Zucker, Vanillezucker, Eier, Mehl und Backpulver einen Rührteig bereiten.

In Papierförmchen zwei EL Teig und darüber einen EL Aprikosenmarmelade geben.

Danach auf jedes Törtchen eine Aprikosenhälfte legen.

Bei 170°C auf mittlerer Schiene 15-20 Minuten backen.

Nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.

125 g Butter
125 g Zucker
1 Pkg. Vanillezucker
2 Eier
150 g Mehl
1 Msp. Backpulver
16 Aprikosenhälfte aus der Dose
1 Glas Aprikosenmarmelade
Puderzucker

Am besten bereitet man gleich die doppelte Menge vor, die Törtchen lassen sich hervorragend einfrostet!

Cotton Cheesecake



Der japanische Cotton-Cheese-Cake macht dem American Cheese-Cake ganz schön Konkurrenz. Denn es braucht nur drei Zutaten, um diesen Kuchen zu backen.

Japan

Für 4 Küchlein

Den Backofen auf 170° vorheizen. Die Schokolade schmelzen. Inzwischen den Boden der Formen mit Backpapier auslegen, die Ränder einfetten. Dann die Formen außen rundum in Alufolie einschlagen.

Schokolade und Frischkäse verrühren. Die Eier trennen. Eiweiße steif schlagen. Eigelbe unter die Schokomischung rühren. Den Eischnee vorsichtig in Etappen unterheben. Teig in die Springformen geben.

Eine Auflaufform mit einem Küchentuch auslegen, die Springformen daraufstellen. Kochendes Wasser in die Auflaufform füllen, die Springformen sollen gut zur Hälfte darin stehen.

Die Cheese-Cakes im heißen Ofen (Mitte) ca. zehn min. backen, dann die Temperatur auf 160° reduzieren. Die Cakes weitere zehn min. backen. Dann noch ca. fünf min. im abgeschalteten Ofen stehen und anschließend etwas abkühlen lassen.

250 g weiße Schokolade
250 g Doppelrahmfrischkäse
6 Eier (M)

Kaiserschmarrn



Kaiserschmarrn ist eine traditionelle österreichische Süßspeise, die aus einem dicken, luftigen Pfannkuchenteig zubereitet wird. Der Teig besteht aus Eiern, Mehl, Milch, Zucker und einer Prise Salz. Manchmal wird auch etwas Rum oder Vanillezucker hinzugefügt, um dem Kaiserschmarrn ein besonderes Aroma zu verleihen.

Österreich

Für 4 Personen

Eigelb, Zucker, Salz und Vanillezucker in einer Schüssel mit dem Schneebesen schaumig rühren, bis die Masse hellgelb und cremig wird. Milch und nach und nach Mehl unterrühren, dann die Rosinen zugeben.

Eiweiß sehr steif schlagen, vorsichtig unter den Teig heben.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Teig einfüllen und bei kleiner Hitze braten, bis die Unterseite leicht gebräunt ist und immer wieder wenden, bis alles leicht angebraten ist. Dabei gleich zerreißen. Auf Tellern anrichten und mit Puderzucker bestreuen.

Als Beilage Zwetschgenröster oder Kompott reichen.

30 g Rosinen

2 EL Rum

4 Eier, getrennt

30 g Zucker

1 Prise Salz

1 Pkg. Vanillezucker

375 ml Milch

125 g Mehl

40 g Butter

Puderzucker

Käsekuchen ohne Boden



Käsekuchen, in Thüringen auch Quarkkuchen genannt, ist einer meiner Lieblingskuchen. Natürlich gehören in einen Käsekuchen auch Rosinen, sonst schmeckt's eigentlich nicht richtig. Aber daran scheiden sich die Geister. Man kann sie ja weglassen.

Deutschland

Für 1 Kuchen

Eine Springform (Ø 26 cm) einfetten und mit Mehl leicht bestäuben. Ofen auf 170 Grad (Umluft: 150 Grad) vorheizen. Eier trennen. Die Eiweiße mit einem Teil des Zuckers und dem Salz steif schlagen. Bis zur weiteren Verarbeitung kühl stellen.

Die Eigelbe mit dem restlichen Zucker, Vanillezucker, Vanilleextrakt cremig rühren. Den Quark, das Vanillepuddingpulver, Mehl, Rosinen, Zitronenzesten und Saft der Zitrone hinzufügen und alles gut umrühren.

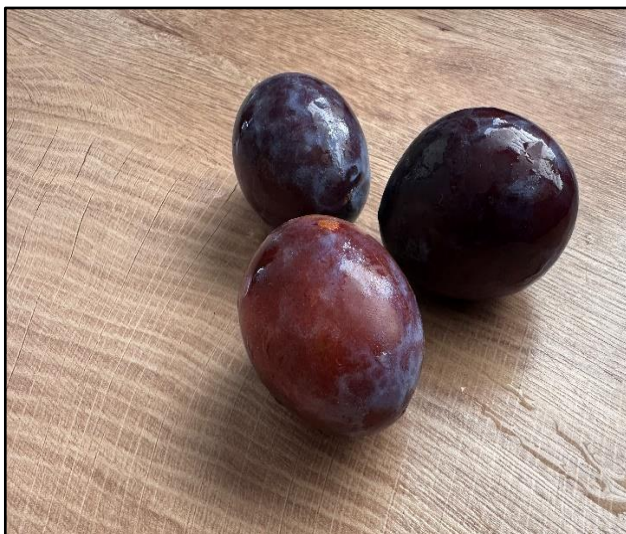
Die Eiweißmasse vorsichtig nach und nach unter die Quarkmasse heben. Dabei darauf achten dass du die eingeschlagene Luft nicht aus der Masse rührst.

Die Masse in die vorbereitete Springform geben und den Käsekuchen im vorgeheizten Ofen ca. 50 Min. backen.

Der Käsekuchen wird sich während dem Abkühlen wieder senken. Den abgekühlten Käsekuchen nach Belieben mit Puderzucker dekorieren und am besten kühl servieren.

5 Eier (M)
230 g Zucker
1 Prise Salz
1 Pkg. Vanillezucker
1 Msp. Vanilleextrakt
1 kg Quark
1 Pkg. Vanillepuddingpulver
60 g Mehl
1 Zitrone (Saft und Schale)
1 TL Puderzucker
200 g Rosinen
etwas Butter und Mehl für die Form

Pflaumenkuchen



In der Pflaumenzeit ist Zwetschkuchen eine willkommene Alternative, wenn man Kuchen mag. Ich liebe ihn, er lässt sich auch hervorragend einfrieren und so hat man auch im Winter noch den Genuss der frischen Pflaumen.

Thüringen

Für 1 Kuchen

Hefeteig nach Rezept zubereiten (S.16).

Backofen auf 180°C erhitzen (Ober- und Unterhitze).

Pflaumen waschen, zur Hälfte längs aufschneiden und den Kern entfernen.

Die aufgeklappte Pflaume zweimal einschneiden, so dass vier Spitzen erhalten.

Teig ausrollen und Backblech damit belegen. Mit einer Gabel im Abstand von 5 cm Löcher in den Teig stechen.

Die Pflaumen hochkant auf dem Teig verteilen, danach Zucker, Öl und Mandelsplitter darauf verteilen.

Im Backofen 35-45 Minuten backen.

Schlagsahne schlagen und auf ein frisches Stück Pflaumenkuchen geben.

2 kg Zwetschgen

50 g Zucker

100 g Mandelsplitter

2 EL Sonnenblumenöl

Schlagsahne

Hefeteig nach Rezept (S.16)

Popcorn-Kuchen



Ob Serienmarathon oder Kindergeburtstag – dieser Kuchen ist ein wahrer Blickfang und kommt einfach immer gut an. Mit vier Zutaten ist er ganz fix gemacht.

Deutschland

Für 1 Kuchen

Das Popcorn in eine Schüssel geben. Die Gugelhupfform mit Öl einfetten. Butter und Marshmallows in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen und miteinander vermischen.

Die Butter-Mischung über das Popcorn geben und alles mit einem Löffel vermischen. Die Schokolinsen dazugeben und gut untermischen. Alles in die Kuchenform füllen und mit Backpapier abdecken. Die süße Sünde leicht herunterdrücken und gleichmäßig in die Form pressen.

Den Popcorn-Cake ca. zehn Minuten im Kühlschrank abkühlen lassen und dann aus der Form stürzen. Dazu mit einem Messer um den Rand der Form fahren und die Form (mit Öffnung und Backpapier nach unten) leicht auf der Arbeitsplatte aufstoßen, sodass der Kuchen herausrutscht.

Den Popcorn-Cake vor dem Servieren noch mindestens zehn min. im Kühlschrank kalt stellen.

250 g Popcorn

120 g Butter

300 g Marshmallows

200 g bunte Schokolinsen

Gugelhupfform (ca. 2l Inhalt)

Öl für die Form

Meat Only

Menschen lieben Fleisch aus verschiedenen Gründen, die von kulturellen, geschmacklichen bis hin zu emotionalen Aspekten reichen. Sie wird oft mit einer tiefen Wertschätzung für die Aromen, Texturen und Erfahrungen in Verbindung gebracht, die mit dem Verzehr oder der Zubereitung von Fleischgerichten einhergehen.



Bild 15: Meat Only

Die Geschichte des Fleischkonsums durch den Menschen ist tief in der Evolution und Kulturgeschichte verankert. Sie umfasst die Entwicklung der Jagdtechniken, Domestizierung von Tieren und die kulturellen und religiösen Einstellungen zum Fleischessen.

Der Fleischkonsum begann vermutlich vor etwa 2,6 Millionen Jahren, als frühe Hominiden wie *Homo habilis* begannen, Fleisch von Aas zu essen und möglicherweise auch zu jagen. Der Fleischverzehr könnte ein Schlüsselfaktor für die Entwicklung des menschlichen Gehirns gewesen sein, da die nährstoffreiche Nahrung die Gehirnentwicklung unterstützte.

Während der Altsteinzeit (Paläolithikum), die bis etwa 10.000 v. Chr. dauerte, waren Menschen hauptsächlich Jäger und Sammler. Fleisch war eine wichtige Nahrungsquelle und wurde durch die Jagd auf Großwild wie Mammuts, Bisons und Hirsche gewonnen. Die Jagd erforderte kooperative Anstrengungen und könnte zur sozialen Organisation in frühen Gemeinschaften beigetragen haben.

Fleisch hatte auch eine symbolische und soziale Bedeutung. In vielen frühen Kulturen war der Verzehr von Fleisch mit Ritualen und Feierlichkeiten verbunden. Die Jagd auf große Tiere war oft ein Gemeinschaftsereignis, und der Erfolg wurde gefeiert und das Fleisch geteilt.

Mit der Neolithischen Revolution begann der Übergang von nomadischen Jäger- und Sammlergemeinschaften zu sesshaften agrarischen Gesellschaften. Die Domestizierung von Tieren wie Schafen, Ziegen, Rindern und Schweinen führte zur Viehzucht und ermöglichte eine konstante Fleischversorgung.

Im 20. Jahrhundert wurde Fleisch in vielen westlichen Ländern zu einem alltäglichen Nahrungsmittel. Die Massentierhaltung, verbunden mit technologischen Fortschritten in der Lebensmittelproduktion, führte zu einem starken Anstieg des Fleischkonsums. Gleichzeitig wurden gesundheitliche und ökologische Bedenken über die Auswirkungen des übermäßigen Fleischkonsums laut.

Heute gibt es eine wachsende Nachfrage nach nachhaltigem und biologischem Fleisch, sowie nach Fleischersatzprodukten auf pflanzlicher Basis. Themen wie Tierschutz, Klimawandel und Gesundheit beeinflussen den modernen Fleischkonsum. Technologische Entwicklungen wie die Produktion von In-vitro-Fleisch (Laborfleisch) könnten in Zukunft eine wichtige Rolle spielen.

Die Geschichte des Fleischkonsums zeigt, wie tiefgreifend Nahrung mit Kultur, Wirtschaft und Technologie verknüpft ist. Fleisch war und ist ein wichtiger Teil der menschlichen Ernährung, doch die Art und Weise, wie es produziert und konsumiert wird, hat sich im Laufe der Jahrtausende stark verändert und wird auch weiterhin ein kontroverses und sich entwickelndes Thema bleiben.

Gyros vom Grill



Alles was wir hierzu benötigen, um das Gyros zu grillen ist ein Grill mit einem Drehspieß. Gyros gehört zu meinem Lieblingsessen, wenn wir griechisch unterwegs sind. Selbst einmal probieren? Herkules II in Berlin-Mahlsdorf. Nach der Nummer 70 fragen! 😊 Steht nicht auf der Karte!

Griechisch

Für 6-9 Personen

Den Nacken mit einem scharfen Messer oder dem Allesschneider in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Ich lass das immer vom Fleischer machen, der hat dafür eine Maschine.

Für die Marinade gibt man die Gyros-Gewürzmischung in den Joghurt, presst die Knoblauchzehen hinein und verrührt alles mit dem Olivenöl.

Die dünn-geschnittenen Nackensteaks legt man jetzt in die Joghurt-Marinade, so dass sie komplett bedeckt sind. Anschließend wandert für 24 Stunden in den Kühlschrank.

Am nächsten Tag werden nun die Nackensteaks aufgespießt, dabei sollte das Fleisch möglichst fest zusammengedrückt werden, damit sich die einzelnen Scheiben nicht lösen. Am Anfang und Ende eine halbe Zwiebel aufstecken.

Grill auf 200 Grad Hitze vorbereiten. Der Gyros-Spieß wird nun indirekt bei geschlossenem Deckel gegart. Nach etwa 60-70 Minuten ist die äußere Schicht knusprig gegrillt und kann abgeschnitten werden. Dazu schaltet man den Drehspieß aus, und stellt am besten eine Schale unter den Spieß, so dass das abgeschnittene Fleisch nicht auf den Rost fällt. Mit einem scharfen und möglichst langem Kochmesser säbelt man jetzt die gebräunte Schicht vom Gyros-Spieß.

Etwa alle 20 Minuten kann man diesen Vorgang wiederholen, bis das Fleisch komplett weg ist.

Dazu passen – ganz klar Tsatsiki (S.46) und Kalamata – Oliven.

2 kg Schweinenacken (vorzugsweise
Duroc oder Iberico)
500 g griechischer Joghurt mit 10%
Fett
200 ml Olivenöl
3 Knoblauchzehen
1 große Gemüsezwiebel
6 EL Gyros-Gewürzmischung

Hamburgerbrötchen – Perfekte Burger Buns



Na ja, Burgerbrötchen sind kein Fleisch, richtig. Aber sie werden halt für Burger verwendet, deshalb habe ich das Rezept hier platziert. Diese Buns werden wirklich genial und sind auf jeden Fall jedem gekauften Burgerbrötchen vorzuziehen.

Deutschland

Für 12 Buns

Zuerst gibt man das warme Wasser und die Milch in eine Schüssel, mischt den Zucker unter und bröselt den Hefewürfel hinein. Das Ganze lässt man jetzt 5 Minuten stehen.

Anschließend gibt man die restlichen Zutaten des Teiges hinzu: Mehl, Salz, ein Ei und die weiche (oder flüssige) Butter und verknetet alles zu einem geschmeidigen Teig. Das kann man natürlich auch mit den Händen machen, besser geht es jedoch mit einer Küchenmaschine. Nach etwa fünf Minuten auf höchster Stufe hat man einen seidig-glänzenden und geschmeidigen Teig für die perfekten Hamburgerbrötchen.

Den Teig lässt man jetzt abgedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen. Nach dieser Stunde formt man aus dem Teig die Buns. Man nimmt 80-90 Gramm Teig und rollt den Teig in den Handinnenflächen zu einer gleichmäßigen runden Kugel und presst diese dann auf einem mit Backpapier belegtem Backblech zu einer flachen Scheibe mit ca. 8-9cm Durchmesser.

Der Teig ist nach dem Gehen meist sehr klebrig, daher sollte man immer etwas Mehl auf die Arbeitsplatte geben, damit es nicht so klebt. Beim Formen der flachen Scheiben sollte man sich ein wenig Mühe geben, denn je gleichmäßiger man hier die Teigscheiben formt, desto besser wird das fertige Bun.

200 ml warmes Wasser
4 EL Milch
1 Würfel frische Hefe
35 g Zucker
8 g Meersalz
80 g weiche Butter
500 g Mehl Typ 550
1 Ei

zusätzlich:

1 Ei
2 EL Milch
2 EL Wasser
Sesam

Ossobuco alla Milanese



Ossobuco ist ein traditionelles italienisches Schmorgericht. Den Namen trägt das Gericht aufgrund der typischen Form der Beinscheiben, denn übersetzt heißt *Osso Bucco* auf Deutsch *Knochen mit Loch*.

Italien

Für 4-6 Personen

Zuerst die Beinscheiben vom Kalb an den Seiten einschneiden, damit sich das Fleisch beim Braten nicht wellt. Danach waschen und gut trockentupfen. Das Fleisch anschließend salzen und in Mehl wenden. Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Staudensellerie ebenfalls grob schneiden.

In einem Bräter 1 EL Olivenöl und 1 EL Butter erhitzen. Das vorbereitete Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Es dürfen gern Röstaromen entstehen.

Anschließend die Kalbsbeinscheiben herausnehmen und warmhalten. Im gleichen Bräter das Gemüse anbraten.

Wenn das Gemüse rund 2 Minuten angedünstet worden ist, Lorbeer und Piment in den Bräter geben. Dann 1 EL Tomatenmark hinzufügen und kurz anrösten – es soll aber nicht verbrennen. Nun mit 250 ml Rotwein ablöschen und leicht verkochen lassen.

Die Tomaten hinzugeben, mit dem Löffel zerdrücken und 300 ml Wasser angießen. Alles vermengen und die Beinscheiben wieder hinzugeben. Alles mit der Flüssigkeit bedecken – eventuell noch etwas Wasser angießen.

Das Ossobuco 2-3 Stunden sanft köcheln lassen oder im Ofen bei 150° Ober-/Unterhitze schmoren.

Anschließend die Beinscheiben herausnehmen und warmhalten. Die Sauce durch ein Sieb passieren und nach Bedarf mit etwas Stärke andicken.

4 Beinscheiben vom Kalb à ca. 250 g
pro Stück
1 EL Olivenöl
1 EL Butter
5 EL Mehl
2 Möhren
2 Zwiebel
2 Stangen Staudensellerie
2 Knoblauchzehen
2 Lorbeerblätter
5 Pimentkörner
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
1 EL Tomatenmark
250 ml Rotwein
500 g Tomaten
300 ml Wasser
Salz und Pfeffer

Rinder-Gulasch (Vincent Klink)



Gulaschrezepte gibt es ja wie Sand am Meer. Diese hier ist das Beste, finde ich. Vincent Klink ist ja nicht umsonst ein Meisterkoch. Wichtig ist das wir ein Rosenstück verwenden und am Ende des Kochvorgangs die Zitronenzesten hinzufügen. Das gibt den besonderen Kick.

Deutschland

Für 4-6 Personen

Zwiebeln und Knoblauch schälen und getrennt voneinander fein schneiden. Fleisch in ca. 5 cm große Würfel schneiden. Die Zitrone heiß abbrausen, trocken tupfen, Schale mit einem Zestenreißer in hauchdünne Stifte schneiden. Kümmel und Piment hacken und mischen.

Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und die Zwiebeln darin langsam andünsten, bis sie etwas Farbe genommen haben. Dann Knoblauch, Tomatenmark und Paprikapulver untermischen.

Fleischwürfel zugeben und anbraten. Mit Rotwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen. Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gulasch abgedeckt ca. 3-4 Stunden sanft schmoren lassen, bis das Fleisch weich ist.

Fleisch herausnehmen und die Soße mit einem Pürierstab cremig rühren.

Fleisch wieder hinzugeben, alles aufkochen und danach die Zitronenzesten hinzufügen.

Nochmals abschmecken und servieren. Dazu passen natürlich Thüringer Klöße (S.22).

1,5 kg Rindfleisch (Rosenstück)
1 kg Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Bio-Zitrone
2 – 3 Pimentkörner
1 Msp. Kümmelsamen
2 EL Tomatenmark
3 EL Paprikapulver, edelsüß
100 ml Rotwein
500 ml Wasser
5 EL Butterschmalz
etwas Salz
Pfeffer

Salsiccia



Selbstgemachte Würste – sind einfacher gemacht als man denkt. Und dafür braucht's kein teures Equipment, ein Fleischwolf mit Wurstvorsatz genügt schon. Die erste Salsiccia vom Grill haben wir am Fuße des Ätnas gegessen. Seitdem sind wir verliebt in sie.

Italien

Für 4-6 Personen

Gesalzene Schweinedärme in kaltem Wasser spülen um sie zu entsalzen, dann in lauwarmem Wasser für 1 Stunde einweichen.

Die Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten bis sie zu duften beginnen, dann mit den Pfefferkörnern mörsern.

Fleisch und Speck in Stücke schneiden und mit den Gewürzen und dem Knoblauch vermischen.

Alles gemeinsam grob (3mm) wolfen. Danach das Brät mit dem Rotwein vermengen.

Den Wurstvorsatz auf den Fleischwolf geben und einen Schweinedarm darauf aufziehen.

Den Fleischwolf auf langsamer Geschwindigkeit laufen lassen und das Brät einfüllen. Wenn das Brät aus dem Wurstvorsatz rauskommt, die Wurst abbinden.

Den Fleischwolf wieder aufdrehen und das restliche Brät nicht zu fest aber ohne Lufteinschlüsse in den Darm füllen. Anschließend den Darm am anderen Ende abbinden.

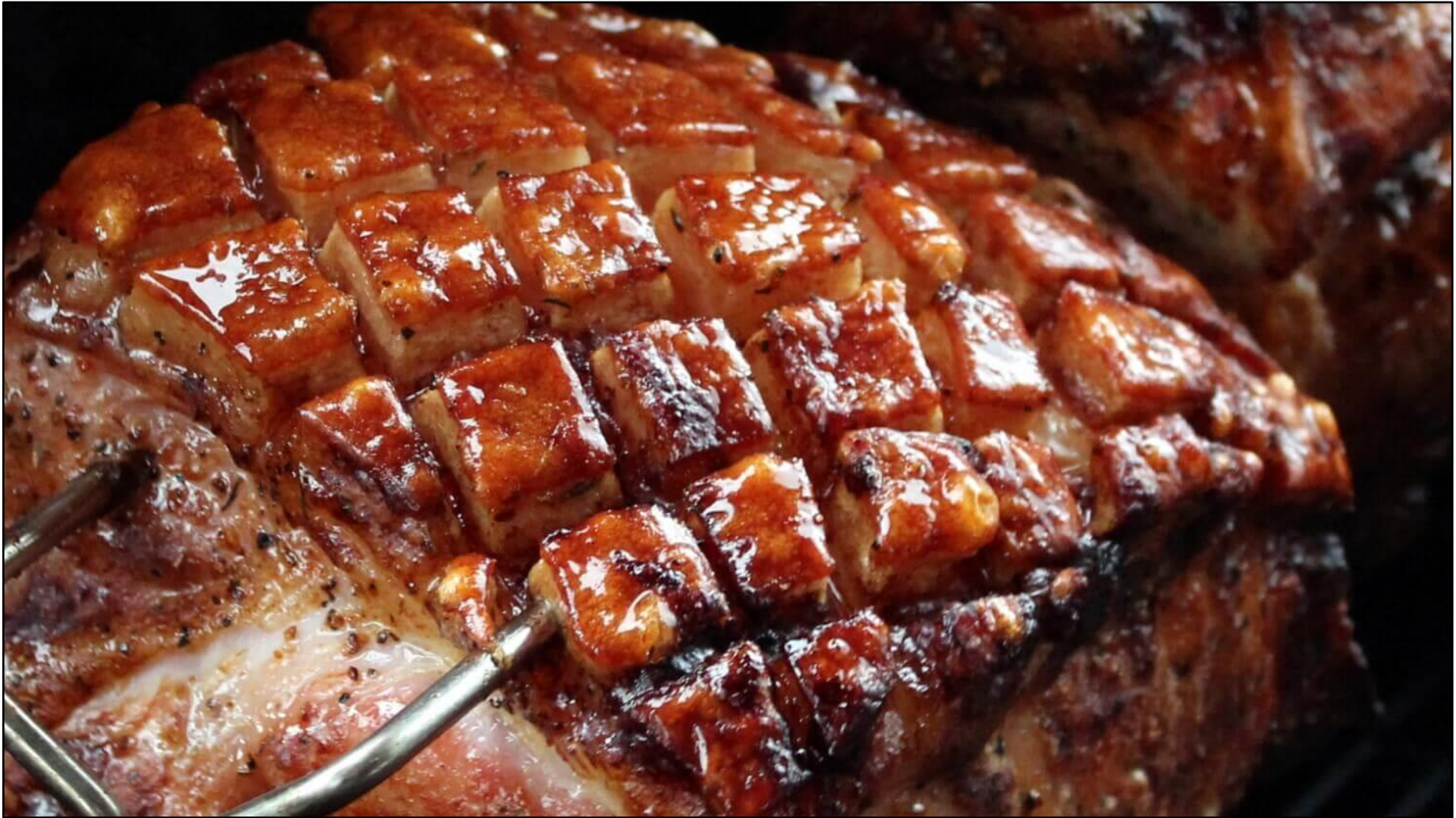
Die Würste zu Stücken von 10 bis 15cm Länge abdrehen und allfällige Lufteinschlüsse mit einer Nadel aufstechen.

Am selben Tag auf dem Grill zubereiten oder einfrieren.

Das Brät kann auch für eine herrliche Bolognese verwendet werden.

1,8 kg Schweineschulter
200 g frischen Speck
40 g Salz
4 g Pfeffer ganz
16 g Fenchelsamen
100 ml Weißwein
2 g Zimt
8 Stück Knoblauchzehe
Schweinedärme

Schweinekrustenbraten



Schweinebraten ist nicht gerade mein Favorit, aber wenn ich ihn esse, dann doch mit einer knusprigen Schwarte. Dieses Rezept liefert für mich das optimale Ergebnis.

Deutsch

Für 6 Personen

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Schweinebraten auf der Schwartenseite mit kochendem Wasser übergießen, rautenförmig einschneiden, Zwiebeln, Karotten und Sellerie in Stücke schneiden. Knoblauch fein hacken, mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Das Fleisch damit kräftig einreiben.

Öl im Bräter auf einer großen Kochplatte erhitzen und den Braten auf der Schwartenseite kräftig anbraten. Das geschnittene Gemüse im Bräter verteilen und den Braten wenden, so dass die Schwartenseite nach oben zeigt. Den Braten 90 Minuten im Backofen garen. Gelegentlich mit der Gemüsebrühe übergießen. 30 Minuten vor Bratende nur noch mit Bier übergießen. Die letzten 15 Minuten umstellen auf Oberhitze und maximale Temperatur geben, um die Schwarte richtig knusprig werden zu lassen.

Den Bratensaft und das Gemüse durch ein Sieb passieren. Die Soße einkochen lassen.

Hierzu passen natürlich Klöße (S.22) oder Semmelknödel.

1,5 kg Schweinebraten, mit Schwarte
5 Zehen Knoblauch
250 g Karotten
250 g Zwiebeln
250 g Sellerie
300 ml Bier (dunkel)
1 Liter Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer

Pasta & Reis

Pasta und Reis, haben sich aufgrund ihrer Vielseitigkeit, Haltbarkeit und des Nährwerts weltweit verbreitet. Sie sind zentraler Bestandteil vieler Lebensarten und haben eine wichtige Rolle in der Ernährung von Milliarden von Menschen auf der ganzen Welt.



Bild 16: Tahdig

Pasta und **Reis** sind zwei der wichtigsten und am weitesten verbreiteten Nahrungsmittel weltweit. Während Pasta ihre Wurzeln in der mediterranen und italienischen Küche hat, stammt Reis ursprünglich aus Asien, wo er seit Tausenden von Jahren angebaut wird. Beide Nahrungsmittel haben sich durch Handelswege, Kolonisation und Migration global verbreitet und sind heute unverzichtbare Bestandteile der internationalen Küche.

Die Ursprünge der Pasta sind umstritten, aber man nimmt an, dass sie mehrere tausend Jahre zurückreichen. Es gibt Hinweise darauf, dass die alten Etrusker (etwa 1000 v. Chr. bis 500 v. Chr.) in Italien eine Art Nudelteig aus Getreide und Wasser herstellten. Ähnliche Teigwaren wurden auch in alten griechischen und römischen Kulturen hergestellt.

Ein weit verbreiteter Mythos besagt, dass Marco Polo die Pasta im 13. Jahrhundert aus China nach Italien brachte. Tatsächlich existierte die Pasta jedoch bereits in Italien vor seiner Rückkehr aus China, wie Aufzeichnungen aus der Antike belegen. In China gab es eine Tradition von Nudeln aus Weizenmehl, die unabhängig von den europäischen Entwicklungen entstanden ist.

Im 20. Jahrhundert wurde Pasta zu einem globalen Phänomen. Heute gibt es unzählige Variationen und Rezepte, die Pasta mit unterschiedlichen Saucen, Gewürzen und Zutaten kombinieren. Sie ist eines der bekanntesten und beliebtesten Nahrungsmittel weltweit.

Der Anbau von Reis begann vor etwa 10.000 Jahren in Asien, insbesondere in den Regionen des Jangtse-Flusses in China und des Ganges in Indien. Reis war eine der ersten Pflanzen, die von Menschen domestiziert wurden, und spielte eine zentrale Rolle in der Entwicklung von Zivilisationen in Asien.

Über Handelswege wie die Seidenstraße gelangte Reis nach dem Nahen Osten und schließlich nach Europa. Die Araber brachten Reis im Mittelalter nach Südeuropa, insbesondere nach Spanien und Sizilien, wo er im 10. Jahrhundert angebaut wurde.

Im 20. Jahrhundert führte die Grüne Revolution zu einer signifikanten Steigerung der Reisproduktion durch die Einführung ertragreicher Reissorten, moderner Bewässerungstechniken und den Einsatz von Düngemitteln. Dies half, den steigenden Nahrungsbedarf einer wachsenden Weltbevölkerung zu decken, führte aber auch zu ökologischen und sozialen Herausforderungen.

Heute ist Reis ein globales Grundnahrungsmittel. Er wird weltweit in verschiedenen Sorten und Formen konsumiert, darunter Langkornreis, Rundkornreis, Basmati, Jasminreis und mehr. Der Anbau und Konsum von Reis bleibt ein zentrales Element in vielen Kulturen, insbesondere in Asien.

Fettuccine Alfredo



Fettuccine Alfredo ist ein klassisches italienisches Nudelgericht, das seinen Ursprung in Rom hat. Benannt ist es nach Alfredo di Lelio, einem italienischen Koch, der das Gericht in den 1920er Jahren erfunden haben soll. Die Basis des Gerichts bilden breite Nudeln, die mit einer cremigen Soße aus Butter und Parmesankäse überzogen werden.

Italien

Für 4 Personen

Zuerst einen großen Topf mit reichlich gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und die Fettuccine ca. 10 Minuten bissfest garen.

In der Zwischenzeit die Butter in einer großen Pfanne bei geringer Hitze schmelzen lassen. Dann eine Schöpfkelle Nudelwasser hinzugeben und gründlich verrühren um eine cremige Soße zu erhalten. Sobald die Fettuccine al dente sind, mit einer Nudelzange direkt in die Pfanne abtropfen lassen. Nun eine weitere Kelle Nudelwasser hinzugeben und alles schnell und gut vermischen.

Anschließend die Hitze abstellen, frisch geriebenen Parmigiano Reggiano hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erneut gründlich vermischen, um die Soße mit der Pasta zu verbinden.

Letztlich die fertigen Fettuccine Alfredo auf tiefen Tellern anrichten und gleich genießen

500 g Fettuccine
100 g Butter
80 g Parmesan (Parmigiano
Reggiano)
Salz nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer nach Geschmack

*Am besten schmecken Pasta natürlich,
wenn sie selbst gemacht sind. Im
Supermarkt findet man aber als
Alternative auch oft frische Pasta im
Kühlregal.*

Mac and Cheese



Eine typische amerikanische Erfindung. Aber ich liebe sie. In den USA kann man es in allen Variationen und Größen essen, mir gefällt diese Version ganz gut.

USA

Für 4 Personen

Käse fein reiben, alles mischen und eine Tasse voll Käse beiseitelegen.

Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf zum Schmelzen bringen. Mehl dazugeben und unter stetigem Rühren eine Minute erhitzen. Dann Milch zufügen und so lange einrühren, bis es leicht andickt und cremig ist.

Auf mittlerer Hitze langsam den restlichen Käse in die Sauce geben und rühren, bis alles samtig glatt ist. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Makkaroni bissfest kochen.

Gekochte Pasta abseihen und in 3 cm lange Stücke schneiden.

Dann zur Sauce geben und alles schön durchmischen. Die Hälfte der Pasta in eine Auflaufform geben, den restlichen Käse darüber streuen und mit den restlichen Nudeln bedecken. Für den extra Crunch nun Paniermehl mit geschmolzener Butter über die Pasta geben.

Alles im heißen Backofen bei 170 °C Ober-/Unterhitze für ca. 20 Min. backen.

Aus dem Ofen holen und genießen.

2 EL Butter

2 EL Mehl

250 ml Milch

70 g Gruyère

70 g Raclettekäse

70 g Cheddar

Salz

Pfeffer

Muskat

250 g Makkaroni

40 g Paniermehl oder Panko

50 g Butter

Paella



Spanien ohne Paella ist wie Berlin ohne Currywurst. Sie stammt aus der Nähe von Valencia und wird oft mit Meeresfrüchten zubereitet. Diese Variante ist mit Hähnchen. Ich bereite sie auf dem Grill zu.

Spanien

Für 4 Personen

Hähnchenflügel mit Salz, Pfeffer, Paprika und einem EL Kreuzkümmel vermischen.
Zwiebeln und Paprika in kleine Würfel schneiden.

Grill auf 200°C aufheizen und Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Hähnchenflügel hinzugeben, essfertig braten und herausnehmen.

Zwiebeln in der Pfanne goldgelb braten, danach Paprika und Tomaten hinzufügen. 5 Minuten bei geschlossenem Deckel garen.

Reis mit Kurkuma und dem restlichen Kreuzkümmel vermischen und anschließend in die Pfanne geben. Umrühren und mit 250ml Brühe auffüllen. Wenn die Brühe eingekocht ist, wieder Brühe hinzugeben.

Nach 35 Minuten sollte der Reis bissfest sein. Dann Erbsen und Hähnchen hinzugeben, umrühren und weiter im Grill belassen,

Der Reis sollte am Pfannenrand nun die gewünschte Paellakruste erzeugen.

Reis auf Teller verteilen und mit kalten Weißwein genießen.

300 g Paella Reis
1 kg Hähnchenflügel
1 l Rinds- oder Gemüsebrühe
2 Zwiebeln
4 Spitzpaprika
250 g Cocktailtomaten
4 EL Olivenöl
1 EL Kurkuma
1 EL Kreuzkümmel
150 g gefrorene Erbsen
Salz
Pfeffer
1 EL Paprika

Ihr solltet unbedingt eine Paellapfanne verwenden!

Safranreis



Reis, die Hauptmahlzeit im Iran, die in atemberaubender Geschwindigkeit von den Iranern gegessen wird. Verfeinert mit Safran eine Delikatesse. Wir bestellten sie erstmals in Teheran und wir waren froh, das uns die Tischnachbarn zeigten, wie man alles vermischt.

Iran

Für 4 Personen

Den Reis mindestens 2h wässern, dabei immer wieder das Wasser wechseln.

Tomaten im Ganzen grillen, bis die Haut langsam schwarz wird.

Orange und Zwiebel achteln und beiseite legen.

Safran in ein Gefäß geben und mit einer Tasse kochenden Wassers übergießen. Abkühlen lassen.

Gewaschenen Reis, mit etwas Salz und 2 EL Butter in den Reiskocher geben, mit vier Tassen Wasser und dem Safrangemisch aufgießen. Je nach Reiskocher 30-40 Minuten kochen lassen.

Danach Reis auf Tellern mit einer Tomate und einer Gewürzgurke verteilen. Orange darüber ausdrücken anschließend etwas Butter, Sumak, Zwiebeln und Berberitzen hinzufügen.

Guten Appetit!

Reis wird, ganz persisch, mit Gabel und Löffel gegessen. Dazu passt Koobideh (S.68)

4 Tassen Bagmati Reis (Rhasht
Darbari)

5 Tassen Wasser

1/2 TL gemahlener Safran

2 EL Butter

Salz

4 Tomaten

4 Gewürzgurken

1 Orange

2 Zwiebeln

2 EL Berberitzen

1 EL Sumak

1 Reiskocher (Tipp: Reishunger)

Spaghetti Lemone



Zuerst war ich etwas ungläubig, als ich dieses Rezept sah. Aber ich wollte weg von den normalen Pasta Varianten und musste feststellen, dass diese Kreation überaus schmackhaft und leicht ist. Probiert es selbst einmal aus.

Italien

Für 4 Personen

Die Zitronen waschen und abtrocknen. Die Schale abreiben. Den Parmesan grob hobeln.
Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Pasta darin nach Packungsanweisung kochen.

Die Butter bei schwacher Hitze in einer kleinen Pfanne schmelzen.

Temperatur erhöhen, die Sahne dazu gießen, salzen und pfeffern.

Die abgeriebenen Zitronenschalen einrühren und die Sauce auf höchster Stufe einkochen, bis sie dick ist.

Vom Herd nehmen. Die Nudeln abgießen und mit Sauce und Parmesan mischen. Einige Blätter Basilikum hinzufügen und sofort servieren.

500g Spaghetti
2 Zitronen
100 g Parmesan am Stück
Salz
50 g Butter
40 ml Sahne
Pfeffer
Basilikum

*Am besten schmecken Pasta natürlich,
wenn sie selbst gemacht sind. Im
Supermarkt findet man aber als
Alternative auch oft frische Pasta im
Kühlregal.*

Spaghetti Vongole



Der Klassiker. Fand ich es früher sehr mühsam, die Muschelschalen aus dem Essen zu fischen, gilt e heute für mich als ein Akt der Entschleunigung. Mein Enkel Oliver trennt vor dem Essen das Fleisch von der Muschel und fängt erst dann an zu essen. Auch eine Variante.

Italien

Für 4 Personen

Die Muscheln gut waschen, geöffnete wegwerfen. In einer tiefen Pfanne großzügig Olivenöl erhitzen, die Muscheln zugeben. Deckel drauf und ca. 8-10 Minuten warten. Öfter mal umrühren. Dann sollten die Muscheln offen sein, die, die noch ganz geschlossen sind wegwerfen, die sind schlecht!

Knoblauch und Tomaten klein hacken, zu den Muscheln geben. Mit Weißwein aufgießen und noch mal kurz aufkochen lassen. Salzen nur bei Bedarf, die Muscheln sind schon ziemlich salzig. Petersilie klein hacken und untermischen, Pfeffer nach Belieben darüber geben.

Ich weiß, die Italiener unter euch werden rebellieren: Gib nie Parmesan zu Fisch! Mach ich aber trotzdem.

Mit den gekochten Spaghetti in der Pfanne vermischen, gleich servieren!

Tipp: Tiefgefrorene Venusmuscheln gibt es im Dong Xuan Center in Berlin Lichtenberg. Die sind schon geöffnet und müssen auch nicht mehr gewaschen werden.!

1 kg Venusmuscheln
3 Zehen Knoblauch
1 Bund Petersilie
2 Tomaten
250 g Spaghetti Nr. 3
250 ml Weißwein
Salz und Pfeffer
Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl
Basilikum
Parmesan

*Am besten schmecken Pasta natürlich,
wenn sie selbst gemacht sind. Im
Supermarkt findet man aber als
Alternative auch oft frische Pasta im
Kühlregal.*

Tahdig



Tahdig ist eine gebratene Variant vom Safranreis. Unglaublich lecker und schön knusprig. Für alle die einmal nach Teheran reisen: Das Moslem Restaurant am Grand Bazaar ist berühmt für seinen Tahdig!

Iran

Für 4 Personen

Den Reis mindestens 2h wässern, dabei immer wieder das Wasser wechseln.

Tomaten im Ganzen grillen, bis die Haut langsam schwarz wird.

Orange und Zwiebel achteln und beiseite legen.

Safran in ein Gefäß geben und mit einer Tasse kochenden Wassers übergießen. Abkühlen lassen.

Gewaschenen Reis, mit etwas Salz und 2 EL Butter in den Reiskocher geben, mit vier Tassen Wasser und dem Safrangemisch aufgießen. Der Reiskocher muss nun die Fähigkeit besitzen, den Reis so zu kochen, dass er am Boden knusprig wird. Also, entsprechende Variante wählen.

Danach Reis auf einen großen Teller stürzen und vierteln. Einzelne Teile mit einer Tomate und einer Gewürzgurke auf Teller verteilen. Orange darüber ausdrücken, anschließend Sumak und Berberitzen hinzufügen.

Guten Appetit!

Reis wird, ganz persisch, mit Gabel und Löffel gegessen. Dazu passt Koobideh (S.68).

4 Tassen Bagmati Reis (Rhasht Darbari)

5 Tassen Wasser

1/2 TL gemahlener Safran

2 EL Butter

Salz

4 Tomaten

4 Gewürzgurken

1 Orange

2 EL Berberitzen

1 EL Sumak

1 Reiskocher (Tipp: Reishunger)

.

Saucen & Dressings

Saucen und Dressings sind weit mehr als nur Beilagen – sie sind oft das Herzstück eines Gerichts, das den Geschmack und die Textur maßgeblich beeinflusst. Historisch gesehen haben sie dazu beigetragen, die Kochkunst zu verfeinern und regionale Esskulturen zu bereichern.



Bild 17: Sauce Hollandaise

Saucen und Dressings haben eine lange und vielfältige Geschichte, die eng mit der Entwicklung der Kochkunst und der kulturellen Praktiken rund um das Essen verbunden ist.

Saucen haben ihre Ursprünge in der Antike. Bereits die Römer waren für ihre verschiedenen Saucen bekannt, die oft aus fermentierten Fischsaucen bestanden, die in vielen römischen Gerichten verwendet wurde.

In der chinesischen Küche wurden bereits vor mehr als 2.000 Jahren Sojasaucen verwendet, die aus fermentierten Sojabohnen hergestellt wurden. Diese Saucen wurden als Dip oder als Basis für andere Saucen und Gerichte verwendet.

Im mittelalterlichen Europa waren Saucen oft sehr reichhaltig und schwer, häufig auf Basis von Brot, Nüssen oder Mandeln, die zu einer Paste verarbeitet und dann mit Brühe vermischt wurden. Saures war eine beliebte Geschmackskombination, die durch die Verwendung von Essig, Wein oder verarbeiteten Früchten erreicht wurde. Diese Saucen dienten oft dazu, das Fleisch zu ergänzen oder seinen Geschmack zu überdecken, insbesondere wenn es nicht mehr ganz frisch war.

Im 19. Jahrhundert definierte Auguste Escoffier die *Fünf Muttersaucen*: Béchamel, Espagnole-, Velouté-, Hollandaise- und Tomatensauce. Diese dienten als Basis, aus der durch Hinzufügen weiterer Zutaten unzählige andere Saucen abgeleitet werden konnten.

Die Geschichte der **Dressings**, insbesondere Salatdressings, reicht ebenfalls weit zurück. Im alten Babylon (um 2000 v. Chr.) wurden Salate mit einer Mischung aus Öl und Essig gewürzt, eine Praxis, die sich später in der römischen und griechischen Kultur fortsetzte.

Im Mittelalter wurde in Europa das Prinzip der Emulsion entdeckt, bei dem Öl und Essig oder Zitronensaft zu einer einheitlichen Mischung verarbeitet wurden. Dies führte zur Entwicklung von Dressings, die Salate oder kalte Speisen würzten.

In der Neuzeit, insbesondere im 20. Jahrhundert, haben sich Dressings und Saucen insbesondere durch den Einfluss globaler Küchen stark diversifiziert. Die industrielle Herstellung von Dressings führte zur Popularisierung von Produkten wie Mayonnaise, Ranch-Dressing und Thousand Island. Auch die asiatischen Küchen, mit ihren Saucen wie Soja-, Fisch- und Sesamsaucen, haben weltweit an Popularität gewonnen und beeinflussen moderne Dressings und Marinaden.

Mayonnaise - die schnelle Variante



Diese Version der Mayonnaise ist wirklich superschnell herzustellen und ist kein Vergleich zu den Aktionen die meine Mutter immer unternahm, um sie zuzubereiten.

Deutschland

Für 4 Portionen

Das Ei (kann auch direkt aus dem Kühlschrank kommen) als erstes in den Mixtopf schlagen. Ja, das ganze Ei mit dem Eiweiß! Dann Senf, Salz, Pfeffer und den Zitronensaft hinzugeben.
Zum Schluss das Öl einfüllen.

Bitte die Reihenfolge beachten, da es sonst nicht gelingen könnte.

Nun den Stabmixer unten auf den Boden des Gefäßes stellen und einschalten. Den Mixer so lange dort stehen lassen, bis es nicht mehr weiter dicker wird und nicht mehr weiter vermischt. Dann ganz langsam den Stabmixer nach oben ziehen und das dort verbliebene restliche Öl auch untermixen. Wenn alles Öl vermischt ist, ist die Mayonnaise fertig.

Jetzt vielleicht noch mit ein wenig Zitronensaft, Salz, Zucker oder Pfeffer abschmecken.

1 Ei
150 ml Sonnenblumen- oder Rapsöl
1 Prise Salz
Pfeffer
1 TL Senf, mittelscharf
¼ Zitrone, davon der Saft
1 TL Zucker

Sauce Hollandaise - die schnelle Variante



Holländische Sauce – meine Mutter machte unheimlich viel damit, ob Spargel, Rosenkohl, Blumenkohl, alles wurde damit verfeinert. Die Herstellung war aufwändig und kompliziert, mit diesem Rezept ist die Sauce in zwei Minuten fertig!

Deutschland

Für 16 Portionen

Die Butter in der Mikrowelle schmelzen.

Eigelb, Joghurt, Senf in einen hohen Rührbecher geben. Die Butter langsam hineinlaufen lassen und dabei mit dem Pürierstab ordentlich durchmischen. Mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft würzen.

Achtung:

Für dieses Rezept benötigt man in jedem Fall einen Pürierstab. Ohne diesen funktioniert es nicht!

2 Eigelb
200 g Butter
1 EL Naturjoghurt
1 EL Zitronensaft
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 TL Senf

Suppen & Fondue

Suppen sind oft das Herzstück von Komfortnahrung und werden als heilsam und nährend angesehen. Fondue hingegen ist mehr als nur ein Gericht; es ist ein soziales Erlebnis. Das gemeinsame Eintauchen von Brot oder Fleisch in einen gemeinsamen Topf fördert die Gemeinschaft und Geselligkeit, was es zu einem beliebten Gericht für gesellige Abende macht.



Bild 18: Chinesisches Fondue

Die **Suppe** gilt als eines der ältesten Gerichte der Menschheitsgeschichte. Ihre Entstehung geht vermutlich bis in die Steinzeit zurück, als Menschen begannen, Lebensmittel in Wasser zu kochen. Dies wurde möglich, nachdem sie die Technik des Kochens in Tierhäuten, Tonbehältern oder durch Erhitzen von Steinen entwickelt hatten. Die ersten Suppen könnten einfache Brühen aus Fleisch, Knochen und wilden Pflanzen gewesen sein.

Im Mittelalter wurde Suppe zu einem festen Bestandteil der europäischen Ernährung, insbesondere in der ärmeren Bevölkerung. Sie war nahrhaft und einfach zuzubereiten, oft aus Gemüse, Getreide und gelegentlich Fleisch. Suppen wurden häufig mit Brot serviert, was sie zu einer sättigenden Mahlzeit machte.

Heute gibt es weltweit unzählige Suppenvariationen, von einfachen Brühen bis hin zu komplexen, mehrgängigen Gerichten. Suppen sind in vielen Kulturen ein wichtiger Bestandteil der Küche geblieben, von asiatischen Nudel- und Reissuppen bis hin zu kräftigen europäischen Eintöpfen.

Das **Fondue**, wie wir es heute kennen, hat seine Wurzeln in der Schweiz. Es entstand im 18. Jahrhundert in den Alpenregionen, insbesondere im französischsprachigen Teil der Schweiz. Ursprünglich war es eine einfache Mahlzeit, die aus geschmolzenem Käse und Brot bestand. Die Bauern in den Alpen, die im Winter von der Außenwelt abgeschnitten waren, nutzten das Fondue, um alte Brot- und Käsestücke zu verwerten.

Im 20. Jahrhundert wurde Fondue über die Schweiz hinaus bekannt und populär, insbesondere nach dem Zweiten Weltkrieg. Die Schweizer Käseunion förderte das Fondue als nationales Gericht und es wurde zu einem Symbol der schweizerischen Esskultur. In den 1960er Jahren erlebte Fondue in Nordamerika und Europa einen Boom und wurde zum Trendgericht bei geselligen Anlässen.

Mit der Zeit entstanden verschiedene Arten von Fondue:

Käsefondue: Das klassische Fondue aus geschmolzenem Käse.

Fondue Bourguignonne: Hierbei werden Fleischstücke in heißem Öl gegart und mit verschiedenen Saucen serviert.

Schokoladenfondue: Eine süße Variante, bei der Früchte oder andere Leckereien in geschmolzene Schokolade getaucht werden.

Brühefondue (Fondue Chinoise): Fleisch und Gemüse werden in einer heißen Brühe gegart, was in der Schweiz und Deutschland populär wurde.

Beide Gerichte sind heute wichtige Bestandteile der internationalen Küche und symbolisieren Gemeinschaft und Genuss.

Bouillon für asiatische Suppen und Fondues



Japanische Nudelsuppen, egal ob Soba, Udon oder Ramen sind einfach unschlagbar. Die Grundlage für alle Suppen dieser Art oder asiatische Fondues habe ich hier festgehalten.

Japan

Für 4 Portionen

Für die Bouillon einen 5 Liter Topf oder größer verwenden.

Die Zwiebel mit der Schale halbieren, Möhren, Sellerie, Porree und Ingwer waschen und in kleine Würfel schneiden.

Das Fleisch und die Knochen mit lauwarmen Wasser abwaschen und in den Topf geben.

Den Topf mit kaltem Wasser auffüllen und Sojasoße, Sesamöl, Austernsauce und Pfefferkörner hinzufügen.

Alles zum Kochen bringen. Deckel auflegen und zwei Stunden zugedeckt leise köcheln lassen.

Danach wird das Gemüse und der Ingwer hinzugefügt und nochmals drei Stunden leicht geköchelt.

Zum Schluss den Inhalt durch ein grobes Sieb abseihen und danach nochmals in einen zweiten, kleineren Topf durch ein feines Sieb gießen.

Das Fleisch ist so ausgelaugt, dass es eigentlich nicht mehr essbar ist, deshalb kann es zusammen mit dem Gemüse entsorgt werden.

1 Hähnchen
1 kg Rindsknochen
2 kg Schweinerippchen
2 EL Sojasoße
2 EL Sesamöl
2 EL Austernsauce
100 g Ingwer
2 Zwiebeln
1/2 Sellerie
6 Möhren
1 Stange Porree
5 Pfefferkörner

Bouillon vom Rind



Diese Bouillon dient als Grundlage für sämtliche deutschen Suppengerichte. Ich bereite meist eine große Menge davon, um den Rest, den ich nicht benötige, danach literweise einzufrieren.

Deutschland

Für 4 Portionen

Für die Bouillon einen 5 Liter Topf verwenden.

Die Zwiebel mit der Schale halbieren, Möhren, Sellerie und Porree waschen und in kleine Würfel schneiden.

Das Fleisch und die Knochen mit lauwarmen Wasser abwaschen und in den Topf geben.

Den Topf mit kaltem Wasser auffüllen und Salz und Pfefferkörner hinzufügen.

Alles zum Kochen bringen. Deckel auflegen und zwei Stunden zugedeckt leise köcheln lassen.

Danach wird das Gemüse hinzugefügt und nochmals zwei Stunden leicht geköchelt.

Zum Schluss den Inhalt durch ein grobes Sieb abseihen und danach nochmals in einen zweiten, kleineren Topf durch ein feines Sieb gießen.

Das Fleisch ist so ausgelaugt, dass es eigentlich nicht mehr essbar ist, deshalb kann es zusammen mit dem Gemüse entsorgt werden.

1 kg Rindersuppenfleisch

1 kg Rindsknochen

1 TL Salz

2 Zwiebeln

1/2 Sellerie

6 Möhren

1 Stange Porree

5 Pfefferkörner

Bitte verwendet keine Brühwürfel oder Fertigbrühe. Es macht euer Essen definitiv schlechter.

Eierstich



Bekannt ist Eierstich, was nichts anderes als ein gestocktes Ei ist, vor allem als Suppeneinlage in der bekannten Hochzeitssuppe. Sowohl die Herstellung als auch die Formgebung variieren dabei regional sehr stark, wobei durch Zutaten wie Kräuter auch optische Varianten möglich sind.

Deutschland

Für 4 Portionen

Eierstich in der Mikrowelle zuzubereiten ist absolut ein Kinderspiel.

Gib die aufgeschlagenen Eier in eine Schüssel und verquirle sie mit einer Gabel. Füge anschließend Salz, Muskat und die Milch sowie Petersilie und Pfeffer hinzu und verrühre die Masse erneut. Dabei sollte sie nicht zu schaumig werden, da der Eierstich ansonsten sehr grobporig wird.

Fette eine mikrowellengeeignete Tasse mit der Butter ein und fülle die Masse hinein. Stelle diese für drei bis fünf Minuten bei 600 Watt in die Mikrowelle. Der Eierstich geht auf, die Festigkeit kannst du an der Oberfläche also gut kontrollieren.

Ist der Eierstich fertig, brauchst du ihn nur noch stürzen, in Würfel zu schneiden und in die Suppe geben.

Alternativ kannst du den Eierstich auch in einer flacheren Form zubereiten und daraus Formen ausstechen.

4 Eier

250 ml Milch

Salz

Pfeffer

2 TL Petersilie fein gehackt

Muskatnuss (nach Belieben)

1 TL Butter

Flädlesuppe



Diese Bouillon dient als Grundlage für sämtliche deutschen Suppengerichte. Ich bereite meist eine große Menge davon, um den Rest, den ich nicht benötige, danach literweise einzufrieren.

Deutschland

Für 4 Portionen

Mehl, Milch, Eier und Salz in eine Rührschüssel geben und einen cremigen Teig rühren.

250 g Mehl

Möhre und Sellerie waschen und in kleine, dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen und klein hacken.

½ Liter Milch

2 Eier

1 Prise Salz

1 Möhre

Pfanne erhitzen, etwas Butter hinzugeben und aus dem Teig dünne Pfannkuchen backen.

50 g Sellerie

Erkaltete Pfannkuchen aufrollen und in 5mm dünne Scheiben schneiden.

Petersilie

Butter

Einige Flädle, Möhren, Sellerie und Petersilie auf einen Teller geben und mit heißer Bouillon auffüllen.

Flädlesuppe eignet sich perfekt als Vorsuppe für Bratengerichte.

*Rinder- oder Gemüsebouillon (S.164,
S.172)*

Gemüsebouillon



Auch die Gemüsebouillon dient als Grundlage für sämtliche deutschen Suppengerichte. Ich bereite meist eine große Menge davon, um den Rest, den ich nicht benötige, danach literweise einzufrieren.

Deutschland

Für 4 Portionen

Für die Bouillon einen 5 Liter Topf verwenden.

Die Zwiebel mit der Schale halbieren, Möhren, Sellerie und Porree waschen und in kleine Würfel schneiden. Alles in den Topf geben und diesen mit kaltem Wasser auffüllen. Salz und Pfefferkörner hinzufügen.

Alles zum Kochen bringen. Deckel auflegen und vier Stunden zugedeckt leise köcheln lassen.

Zum Schluss den Inhalt durch ein grobes Sieb abseihen und danach nochmals in einen zweiten, kleineren Topf durch ein feines Sieb gießen.

Das Gemüse ist so ausgelaugt, dass es eigentlich nicht mehr essbar ist, deshalb kann es entsorgt werden.

1 TL Salz

4 Zwiebeln

1 Sellerie

10 Möhren

2 Stange Porree

5 Pfefferkörner

Bitte verwendet keine Brühwürfel oder Fertigbrühe. Es macht euer Essen definitiv schlechter

Nudelsuppe



Ich liebe Thüringer Nudelsuppe. Am liebsten mit Faden- oder breiten Suppennudeln. Diese Suppe hat als Basis immer eine Rinderbouillon und wird mit Eierstich gegessen.

Deutschland

Für 4 Portionen

Eierstich (S.168) und Rinderbouillon (S.166) nach Rezept herstellen und etwas Rindfleisch aus der Bouillon in kleine Würfel schneiden.

Möhre und Sellerie schälen und in kleine dünne Scheiben schneiden.

Nudeln nach Rezept kochen und abgießen.

In einen tiefen Teller etwas von der Möhre, Sellerie und Petersilie sowie einige Stück Fleisch, Eierstichwürfel und Nudeln geben.

Mit heißer Bouillon auffüllen und servieren.

1 Möhre

100g Sellerie

1 Bd. Petersilie, fein gehackt

500g Faden- oder Suppennudeln

Spargelcremesuppe



Spargelzeit in Deutschland ist wie eine eigene Jahreszeit. Da guter Spargel auch über eine hervorragende Schale verfügt, tut es mir immer leid, diese wegzuerwerfen. Um sie noch zu nutzen, ist Spargelcremesuppe eine Möglichkeit, dies zu tun.

Deutschland

Für 4 Portionen

Den Spargel waschen, vom Kopf her schälen, holzige Enden ab und die Stangen in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Spargelschalen und -enden in 1,5 Liter Wasser aufkochen lassen, etwa 30 Minuten auskochen und dann abseihen und entsorgen, den Sud auffangen.

Den Sud mit Salz und Zucker abschmecken, die Spargelstückchen hineingeben und in ca. 10 Minuten weich kochen. Abseihen und auch den Sud auffangen.

Derweil 40 g Butter erhitzen und mit dem Mehl eine helle Einbrenne herstellen. Dann das Meiste des Spargelsudes (ca. 1 Liter) unter Rühren zur Einbrenne gießen und 15 Minuten kochen lassen, salzen und pfeffern. Weißwein oder Zitronensaft dazugeben und nochmal kurz aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen. Das Eigelb mit Sahne verquirlen und die Suppe damit binden. Die Hälfte der Spargelstücke dazugeben und alles pürieren.

Danach die restlichen Spargelstücke hinzufügen, 20 g Butter darin schmelzen lassen und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Man kann nach Belieben auch gewürfelten Schinken oder/und Kresse der Suppe hinzufügen.

500 g Spargel, weißer
1 ½ l Wasser
1 TL Zucker
100 g Butter
40 g Mehl
Salz, Pfeffer, weißer
1 EL Weißwein oder Zitronensaft
1 Eigelb
4 EL saure Sahne
Kresse
evtl. Schinken, gewürfelt

Thai BBQ Fondue



Für dieses Gericht empfiehlt es sich, einen ein Thai BBQ Fonduetopf zu verwenden. Das gibt die Möglichkeit, die Brühe in eine extra Aussparung zu füllen und oberhalb davon alle Zutaten zu grillen.

Asiatisch

Für 4 Portionen

Bouillon für das BBQ vorbereiten (S.164).

Fleisch in 5mm dünne Scheiben schneiden. Entweder angefroren mit der Maschine oder vom Fleischer schneiden lassen. Fleisch und Garnelen mit Sojasauce bestreichen.

Udon Nudeln nach Rezept kochen und beiseite stellen.

Tofu in Würfel schneiden.

Kohl waschen und in Streifen schneiden.

Koriander, Basilikum und Sellerie waschen und in grobe Stücke schneiden.

Pilze aus der Verpackung schneiden.

Bouillon in das BBQ füllen, erhitzen und mit gewünschten Zutaten füllen. Fleisch und Garnelen auf Grillfläche legen und kurz garen.

Udonnudeln in eine Suppenschüssel geben, mit Gemüse, Tofu und Bouillon aufgießen. Gegrilltes Fleisch hinzugeben und mit Stäbchen und Löffel genießen.

Bouillon immer wieder aufgießen und den Grill damit säubern.

Alles vom asiatischen Supermarkt (Dong Xuan)

2 Pkg. Udonnudeln

2 Bund Koriander

5 Pak Choi

300 g Bambus in Streifen

2 Pkg. asiatische Pilze

500 g Chinakohl

1 Packung Tofu

1 Bund Thai Basilikum

2 Bund asiatischen Sellerie

Sojasauce schwarz (Kikkoman)

500 g Wagyu oder amerikanisches

Ribey

200 g geschälte Garnelen

500 g Schweinekamm

Tea & Drinks

Tee und Drinks sind zentrale Elemente in vielen Ländern weltweit, und sie haben jeweils eine reiche Geschichte, die tief in die sozialen und kulturellen Praktiken verwoben ist.



Bild 19: Azadegan Teahouse

Die Geschichte des Tees beginnt in China vor etwa 5.000 Jahren. Einer Legende zufolge wurde Tee zufällig entdeckt, als Kaiser Shen Nong, der etwa 2737 v. Chr. lebte, unter einem Teebaum saß und einige Teeblätter in sein kochendes Wasser fielen. Fasziniert von dem Aroma und Geschmack des entstandenen Getränks, wurde Tee schnell beliebt.

Der Anbau und Konsum von **Tee** verbreitete sich in China und wurde schließlich zu einem festen Bestandteil der chinesischen Kultur. In der Tang-Dynastie (618–907 n. Chr.) wurde Tee populär und entwickelte sich zu einem gesellschaftlichen und religiösen Ritual.

Tee wurde im 16. Jahrhundert durch portugiesische und niederländische Händler nach Europa gebracht. Zunächst war Tee ein Luxusgut, das nur den Reichen zugänglich war, doch im 17. Jahrhundert wurde er in England populär. Der *Afternoon Tea* wurde zu einer britischen Tradition. Die Briten etablierten Teeplantagen in ihren Kolonien, um die Nachfrage zu decken und der Teehandel wurde zu einem wichtigen Wirtschaftszweig.

Heute ist Tee eines der meistgetrunkenen Getränke weltweit. Es gibt viele Variationen, darunter Schwarztee, Grüntee, Weißtee, Oolong und Kräutertees. Tee ist in vielen Kulturen fest verankert und wird sowohl heiß als auch kalt genossen.

Die Geschichte der Drinks, insbesondere alkoholischer Getränke, spiegelt die kulturelle, wirtschaftliche und technologische Entwicklung der Menschheit wider. Von den alten Bierbrauern Mesopotamiens über die Weinliebhaber des römischen Reiches bis hin zu den innovativen Barkeepern der modernen Cocktailkultur haben Getränke stets eine zentrale Rolle im sozialen und kulturellen Leben gespielt. Heute sind Drinks ein globales Phänomen, das Tradition und Innovation in einer sich ständig weiterentwickelnden Getränkekultur verbindet.

Die Kunst der Destillation, die zur Herstellung von Spirituosen notwendig ist, wurde im Nahen Osten im Mittelalter entwickelt. Arabische Alchemisten experimentierten mit der Destillation von Wein und anderen fermentierten Getränken, was zur Herstellung von *Al-Kohl*, dem Vorläufer moderner Spirituosen, führte.

Viele der heute klassischen Cocktails wie Martini, Manhattan und Margarita wurden in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts populär und haben bis heute Bestand.

Seit den 1990er Jahren gibt es einen Boom in der Produktion von Craft-Bieren, handwerklich hergestellten Spirituosen und innovativen Cocktails. Kleine Brauereien und Destillerien weltweit stellen qualitativ hochwertige Produkte her, die sich durch Vielfalt und Kreativität auszeichnen.

In jüngster Zeit hat sich ein Trend zu alkoholfreien und gesunden Getränken entwickelt. Mocktails (alkoholfreie Cocktails) und natürliche Getränke gewinnen an Popularität.

Masala Chai



Das Nationalgetränk Indiens. Masala Chai ist an jeder Ecke zu bekommen. Mal von guter, mal von weniger guter Qualität. Eines haben aber alle Verkaufsstände gemeinsam: die Zubereitung. !Kochend heiße, fette Milch wird mehrmals aufgekocht und danach akrobatisch in die Tasse, in der sich schon Tee befindet, eingegossen.

Indien

Für 4 Tassen

Nelken, Zimtstange, Kardamom und die Blütenecken vom Anis in einem Mörser grob zerkleinern.

Wasser mit dem schwarzen Tee und den Gewürzen zum Kochen bringen. Das Ganze nach ca. 10 Minuten mit heißer Milch auffüllen, Ingwer und Zucker nach Belieben dazu geben, anschließend nochmals aufkochen lassen.

Danach ca. 5 Min. stehen lassen und anschließend in die Tassen füllen und genießen.

2-3 Tassen Wasser (große Kaffeetasse
bzw. Kaffeebecher)
2 EL schwarzer Tee
10 grüne Kardamomkapseln
2 Sternanis
1 Stange Zimt
2 schwarze Kardamomkapseln
6 Nelken
3 cm frischen Ingwer
2 Tassen Milch (Größe wie beim
Wasser)
Zucker

*Die verschiedenen Gewürze ergeben ein
einzigartiges Aroma. Oft wird der Tee in
Tonbechern ausgeschenkt. Diese kann
man nach Gebrauch entsorgen.*

Safran Eistee



Gibt es im Sommer was Besseres als ein eisgekühlter selbstgemachter Eistee? Hier das Rezept für einen erfrischenden und köstlichen Safran Eistee. Safran gibt dem Eistee eine besonders aromatische Note und bringt ganz nebenbei noch richtig Gute Laune. Denn ein Sprichwort in Persien besagt: „Trinke ein Glas Safran-Tee und du bist glücklich“.

Iran

Für 4 Tassen

Safranfäden über 1 – 2 Eiswürfel geben und auftauen lassen.

In der Zwischenzeit den schwarzen Tee kurz unter kaltem Wasser abspülen, mit 1/2 l kochendem Wasser aufgießen und mit Zucker mischen. Gut verrühren bis der Zucker sich auflöst. Kardamomkapseln etwas aufklopfen und zum Tee geben. Den Tee 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und in den Kühlschrank geben bis der Tee gut gekühlt ist, dauert ca. 2 – 3 Stunden.

Sobald der Tee gekühlt ist, in eine Karaffe einige Eiswürfel geben, Safran-Essenz dazu gießen, zunächst nur die Hälfte vom Tee zufügen und mit 1 l kaltem Wasser aufgießen. Eine Limette entsaften und den Saft ebenfalls zufügen. Die andere Limette in Scheiben schneiden, beiseite legen.

In jedes Glas einen Eiswürfel, ein Safran Kandis-Stick und eine Limettenscheiben geben, mit dem Safran Eistee aufgießen. Je nach Geschmack kannst du noch etwas vom schwarzen Tee dazu gießen, falls du den Eistee kräftiger haben möchtest.

1 TL Safranfäden
3 TL Schwarzer Tee
3 EL Zucker
3 Kardamomkapseln
2 – 3 Limetten
1 l kaltes Wasser
Eiswürfel
8 Safran Kandis-Sticks

Virgin Caipirinha



Wer kennt nicht den weltberühmten Caipirinha. Hier stelle ich einmal eine alkoholfreie und nicht minder lecker Version des Kultgetränks vor. Gerade an heißen Sommertagen ist sie eine willkommene Abwechslung.

Brasilien

Für 1 Glas

Die Limetten waschen und beide Enden großzügig abschneiden, da sonst die Bitterstoffe in das Getränk gelangen. Zwei Scheiben für die Glasdekoration abschneiden, Limetten halbieren, Strunk entfernen, vierteln und ins Glas geben.

Den Zucker ins Glas geben.

Mit einem Stampfer die Limetten zerdrücken. ACHTUNG: Nur drücken, nicht reiben oder drehen, da die Schale bitter schmeckt.

Optional und schön für das Auge:

Frische Minzblätter und eine frische Maracuja dazugeben.

Das Crushed Ice bis zum Glasrand füllen und alle Zutaten im Glas umrühren.

Ginger Ale und Maracujasaft hinzugeben und genießen

1 Limette
2 TL Rohrzucker
80 ml Ginger Ale
40 ml Maracujasaft
Crushed Ice
2 Blätter Minze
1/2 Maracuja oder Limette

Weihnachten

Weihnachtssessen sind oft reich an Traditionen und symbolisieren nicht nur den Genuss, sondern auch Gemeinschaft und Familie. Sie spiegeln die Geschichte, Kultur und kulinarischen Vorlieben der jeweiligen Region wider und bieten eine Gelegenheit, traditionelle Rezepte weiterzugeben und zu feiern.



Bild 20: Hirschkarree

Weihnachten ist mit einer einzigartigen Atmosphäre verbunden. Die festliche Dekoration, Weihnachtsmärkte, Lichter und die Vorfreude schaffen eine besondere Stimmung, die viele Menschen als besinnlich und zauberhaft empfinden.

Dementsprechend aufwendig und außergewöhnlich sollen heutzutage auch die Weihnachtsessen sein.

Viele Familien haben spezielle Traditionen, wie z.B. Kartoffelsalat mit Würstchen an Heiligabend oder das Gänseessen am ersten Feiertag. So etwas gab es in meiner Familie damals nicht. Allerdings gab es sehr oft Karpfen blau an Heiligabend und irgendein Wildbraten zu Weihnachten. Beides löste damals keine Jubelstürme bei mir aus, auch wenn ich heute sehr gern Karpfen esse.

Auch in meiner heutigen Familie gibt es keine strenge Tradition was das weihnachtliche Menü angeht. Sind keine Kinder am Heiligabend zugegen, bevorzugen wir ein Fondue, meist in asiatischer Form. An irgendeinem der beiden Feiertage ist aber immer eine Gans oder Ente am Start. Ansonsten hat sich noch Hirschbraten mit Rosenkohl etabliert. Hier ist hervorzuheben, dass jede Familie die zum Essen kommt, ein Kilo fertig geputzte Rosenkohlblätter mitbringt.

Feiern wir im Ferienhaus in Dänemark wird diese Strafarbeit im Kollektiv erledigt. Früher übernahm meine Mutter gern diese Aufgabe, war dann aber drei Stunden damit beschäftigt, da sie äußerste Akribie an den Tag legte.



Bild 21: Weihnachtliches Fondue

Hirschrücken mit Apfelscheiben



Hirschrücken oder Hirschkarree hat sich in den letzten Jahren auch zu einer festen Größe beim Weihnachtsessen etabliert. Geschmacklich kommt es an Rinderfilet heran und ist auch ähnlich schnell zubereitet. Klappt auf dem Grill oder im Backherd.

Deutschland

Für 4-6 Portionen

Grill für direkte und für keramischer Gussplatte indirekte mittlere Hitze (180-200°C) vorbereiten.

In der direkten Zone den Hirschrücken von beiden Seiten drei Minuten angrillen. Danach in die indirekte Zone auf die Gussplatte schieben, bis eine Kerntemperatur von 52-55°C erreicht ist. Herunternehmen und in Alufolie etwa 5-10 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit ein bisschen Öl auf die Gussplatte geben, die Apfelscheiben auflegen und mit Calvados und Zimt besprenkeln. Sobald sie etwas weich sind, vorsichtig umdrehen und nochmals mit Calvados und Zimt bestreuen.

Herzoginnenkartoffeln und Cranberry-Chutney (Seite 36) sind passende Begleiter.

800 g Hirschrücken (küchenfertig)
ohne Knochen
2 EL Öl
4 Stück Wacholderbeeren
2 Stück Nelken
2 Zehen Knoblauch
4 mittelgroße rote Zwiebeln (in halbe
Ringe geschnitten)
2 EL roter Balsamico
1 Stück Lorbeerblatt
1/2 Stück Chilischote
50 g brauner Zucker
etwas Salz und Pfeffer
2 Stück Äpfel (geschält und
Kerngehäuse entfernt, in 4 Scheiben
geschnitten)
50 ml Calvados
etwas Zimt

Smørrebrød



Dies ist ein traditionelles Weihnachts- oder Silvesteressen bei uns, gerade auch, wenn wir zu dieser Zeit in Dänemark sind. In Dänemark wird Smørrebrød mittags in eigenen Geschäften oder gehobenen Fleischereien angeboten, wo sie stückweise verkauft und in Pappschachteln transportiert werden. Die ersten Smørrebrød erlebten wir 1991 bei Maries Oma in Kopenhagen.

Dänemark

Für 16 Scheiben

Eier hart kochen und danach in Scheiben schneiden.

Zwiebeln und Zitronen in dünne Scheiben schneiden.

Brotscheiben (ein Brot ergibt meist 16 Scheiben) auslegen, mit Mayo bestreichen und mit Salatblättern belegen.

Leverpostej dick darüber streichen und nun der Phantasie freien Lauf lassen. Ganz nach Belieben die Brote mehrlagig mit Fleisch, Zwiebeln, Lachs, Gurken, Eierscheiben und Kaviar belegen.

Zum Schluss alle mit Kresse bestreuen und genießen. Falls wider Erwarten etwas übrig bleibt, am nächsten Morgen schmecken sie immer noch.

Dazu eiskalter Aalborg Akvavit 45%. Skol.

Man kann die Brote mit allem belegen was man möchte. Nur auf Kresse darf nicht verzichtet werden.

1 Roggenbrot in Scheiben
500 g Mayonnaise
4 Eier
500 g Leverpostej oder feine
Leberwurst
200 g entschalte Garnelen
10 Scheiben Schweinebraten
10 Scheiben Roastbeef
10 Scheiben Rulepölser (gibt's nur
in DK)
10 Scheiben gekochter Schinken
4 Pkg. frische Kresse
8 rote Zwiebeln
2 Zitronen
2 Romanasalat
200 g Lachsscheiben
1 Glas dänischer Gurkensalat
Kaviar

Register

A		
Abgoosht	54	
Apfelkuchen.....	112	
Aprikosentörtchen	114	
Arabische Auberginencreme.....	56	
Asiatische Bratnudeln	72	
B		
Baba Ghanoush.....	56	
Blumenkohl-Curry aus dem Wok.....	74	
Blumenkohl-Tempura	32	
Bouillon asiatisch	164	
Bouillon vom Rind.....	166	
Brunede Kartoffler	34	
C		
Calamari vom Grill	88	
Chinesische Dumplins	76	
Cotton Cheesecake	116	
Couscous mit Rosinen auf marokkanische Art	58	
Cranberry-Chutney	36	
D		
Dizi	54	
E		
Eierstich.....	168	
Entenbrust auf buntem Salat	104	
F		
Falafel.....	60	
Fettuccine Alfredo	142	
Flädlesuppe	170	
G		
Gans vom Grill	106	
Gefüllte Paprikaringe	38	
Gemüsebouillon.....	172	
Geröstete grüne Bohnen mit Zitrone und Dill	40	
Glasierter Schweinebauch.....	78	
Gratinierte Feigen mit Ziegenfrischkäse	42	
Graviera-Käsesticks	44	
Griechisches Tsatsiki	46	
Gyros vom Grill	128	
H		
Halim Bademjan.....	62	
Hamburgerbrötchen – Perfekte Burger Buns	130	
Hefeteig	16	
Hirschrücken mit Apfelscheiben	190	
Hummus Butternut	64	
Hummus Tahina	66	
K		
Kabab Koobideh.....	68	
Kaiserschmarrn	118	
Karpfen gebacken	92	

Kartoffelpuffer (Ditscher)..... 18

Käsekuchen120

L

Lachs-Teriyaki..... 94

M

Mac and Cheese144

Masala Chai182

Matjesfilets - eingelegt 90

Mayonnaise - die schnelle Variante.....158

N

Naan-Brot..... 80

Nudelsuppe174

O

Ossobuco alla Milanese132

P

Paella..... 146

Paneer Tikka Masala 82

Pflaumenkuchen 122

Popcorn-Kuchen 124

Pulled Pork..... 108

Pulpo Gallego..... 96

R

Rinder-Gulasch (Vincent Klink) 134

Rosenkohlblätter 48

S

Safran Eistee 184

Safranreis..... 148

Salsiccia 136

Sardinen mit Knoblauch und Kräutern..... 98

Sauce Hollandaise - die schnelle Variante.... 160

Schweinekrustenbraten 138

Schwertmuscheln vom Grill..... 100

Smørrebrød..... 192

Spaghetti Lemone 150

Spaghetti Vongole..... 152

Spargelcremesuppe..... 176

Spinatknödel 50

Spinatsalat mit Sesam dressing 84

T

Tahdig..... 154

Thai BBQ Fondue..... 178

Thüringer Kartoffelsalat 20

Thüringer Klöße..... 22

Thüringer Rostbrätel 24

Thüringer Stollen..... 28

V

Virgin Caipirinha..... 186

Kategorie

Arabisch & Persisch

Abgoosht	54
Baba Ghanoush.....	56
Couscous mit Rosinen	58
Falafel.....	60
Halim Bademjan.....	62
Hummus Butternut	64
Hummus Tahina.....	66
Kabab Koobideh.....	68
Safranreis.....	148
Tahdig.....	154

Asiatisch

Asiatische Bratnudeln	72
Blumenkohl-Curry aus dem Wok.....	74
Bouillon asiatisch	164
Chinesische Dumplins	76
Glasierter Schweinebauch.....	78
Lachs-Teriyaki	94
Naan-Brot.....	80
Paneer Tikka Masala	82
Spinatsalat mit Sesamdressing	84

Fisch & Meeresfrüchte

Calamari vom Grill.....	88
-------------------------	----

Karpfen gebacken	92
Lachs-Teriyaki	94
Matjesfilets - eingelegt.....	90
Pulpo Gallego.....	96
Sardinen mit Knoblauch und Kräutern.....	98
Schwertmuscheln vom Grill.....	100

Fleisch

Gyros vom Grill	128
Ossobuco alla Milanese.....	132
Perfekte Burger Buns	130
Rinder-Gulasch.....	134
Salsiccia	136
Schweinekrustenbraten	138

Grillen, Räuchern, BBQ

Entenbrust auf buntem Salat.....	104
Gans vom Grill.....	106
Glasierter Schweinebauch.....	78
Gyros vom Grill	128
Hirschrücken mit Apfelscheiben.....	190
Kabab Koobideh.....	68
Pulled Pork.....	108
Salsiccia	136
Thüringer Rostbrätel	24
Thüringer Roster	26

Kuchen & Desserts

Apfelkuchen	112
Aprikosentörtchen	114
Cotton Cheesecake.....	116
Hefeteig	16
Kaiserschmarrn	118
Käsekuchen.....	120
Pflaumenkuchen	122
Popcorn-Kuchen.....	124
Thüringer Stollen.....	28

Pasta & Reis

Fettuccine Alfredo.....	142
Mac and Cheese.....	144
Paella	146
Safranreis.....	148
Spaghetti Lemone	150
Spaghetti Vongole.....	152
Tahdig	154

Saucen & Dressings

Mayonnaise - die schnelle Variante	158
Sauce Hollandaise - die schnelle Variante	160

Suppen & Fondue

Bouillon asiatisch	164
Bouillon vom Rind.....	166
Eierstich.....	168
Flädlesuppe	170
Gemüsebouillon.....	172
Nudelsuppe	174
Spargelcremesuppe	176
Thai BBQ Fondue	178
Tea & Drinks	
Masala Chai	182
Safran Eistee.....	184
Virgin Caipirinha	186
Thüringen	
Hefeteig.....	16
Kartoffelpuffer	18
Thüringer Kartoffelsalat	20
Thüringer Klöße	22
Thüringer Rostbrätel	24
Thüringer Roster	26
Thüringer Stollen	28

Vegetarisch	
Asiatische Bratnudeln	72
Baba Ghanoush.....	56
Blumenkohl-Curry aus dem Wok.....	74
Blumenkohl-Tempura	32
Brunede Kartoffler	34
Calamari vom Grill.....	88
Couscous mit Rosinen	58
Cranberry-Chutney.....	36
Falafel	60
Fettuccine Alfredo.....	142
Gefüllte Paprikaringe	38
Gemüsebouillon.....	172
Geröstete grüne Bohnen mit Zitrone und Dill	40
Gratinierte Feigen mit Ziegenfrischkäse	42
Graviera-Käsesticks	44
Griechisches Tsatsiki	46
Hummus Butternut	64
Hummus Tahina.....	66
Kartoffelpuffer	18

Lachs-Teriyaki.....	94
Mac and Cheese.....	144
Matjesfilets - eingelegt.....	90
Mayonnaise - die schnelle Variante	158
Paneer Tikka Masala.....	82
Pulpo Gallego	96
Rosenkohlblätter	48
Safranreis.....	148
Sauce Hollandaise - die schnelle Variante	160
Spaghetti Lemone	150
Spaghetti Vongole	152
Spargelcremesuppe.....	176
Spinatknödel	50
Spinatsalat mit Sesamdressing.....	84
Tahdig	154
Thüringer Klöße.....	22
Weihnachten	
Cranberry-Chutney.....	36
Gans vom Grill.....	106
Hirschrücken mit Apfelscheiben	190
Smørrebrød.....	192