

MARTINA MEUTH  
BERND NEUNER-DUTTENHOFER



Kochen mit  
Martina & Moritz

---

**SCHNELL + EINFACH  
= EINFACH GUT!**



**WDR**  
FERNSEHEN

**Weltbild**

MARTINA MEUTH  
BERND NEUNER-DUTTENHOFER

Kochen mit Martina & Moritz

**SCHNELL + EINFACH**  
**= EINFACH GUT!**

# SCHNELL + EINFACH = EINFACH GUT!

**V**iele glauben ja, dass einfach und schnell kochen ganz automatisch die Verwendung von Fertigprodukten bedeutet oder zumindest einschließt. Das sehen wir nicht so: Fertigprodukte kommen uns nicht in die Küche! Allenfalls küchenfertig vorbereitete Produkte akzeptieren wir, geschmacklich nicht verändert, **bearbeitet**, aber nicht **verarbeitet** – also roh oder blanchiert eingefrorene Gemüse (Bohnen, Erbsen, Mischungen etc.), rohe Garnelen oder Fischfilets, im eigenen Saft konservierte oder allenfalls mit einer Zugabe von Salz oder Zucker konservierte Früchte (Tomaten, Beeren, Steinobst etc.), milchsauer vergorene Gemüse (Sauerkraut, Gurken), Pickles in Essig oder in Öl eingelegte Produkte, getrocknete Hülsenfrüchte sowie handwerklich perfekte Lebensmittel, die so nur Profis mit Übung und Hingabe herstellen können, Metzger, Bäcker, Molkereien und Almkäser, Fischräucher und Konserven-Manufakturen. Aber vorgegarten, verarbeiteten oder gewürzten Produkten oder gar fertig zubereiteten Speisen erteilen wir eine entschiedene Absage, weil in ihnen ja

immer Konservierungsmittel, Antioxidantien, Stabilisatoren, Geschmacksverstärker und alle möglichen (synthetischen) Aromen und andere unerwünschte Zutaten stecken. Wir halten es für absolut überflüssig, sich solche Zusätze einzuverleiben. In frisch zubereiteten Speisen sind diese Substanzen absolut unnötig.

Gute Küche beginnt mit dem Einkauf guter Produkte – ganz klar. Und natürlich bedeutet Einkaufen Zeitaufwand, wie später das Kochen selbst. Dass sich aber auch aus einem klug zusammengestellten Vorrat eine ganze Reihe von Rezepten realisieren lässt, zeigen wir schon im ersten Kapitel unseres Buches. Es folgen Rezepte, für die man nur eine frische Zutat benötigt, die sich (etwa auf dem Heimweg von der Arbeit) überall schnell besorgen lässt. Und wir beweisen in den darauffolgenden Kapiteln, dass gut Ding nicht immer Weile haben muss. Da kann man sich beim Blick in viele Küchen der Welt Verfahren und Grundzubereitungen abgucken, die erstaunlich ökonomisch mit der Zeit umgehen. Italiens Pasta, Chinas Wokgerichte, Vietnams Suppenshalen und Thailands Currys sind dafür fabelhafte Beispiele.



Und dann kann man bei knapper Zeit Gerichte wählen, die zwar eine lange Garzeit haben, aber wenig Arbeitszeit erfordern, um sie anzuschieben und sozusagen von allein fertig werden. Praktisch beispielsweise für im Homeoffice arbeitende Menschen: Sie bereiten in einer Pause alles rasch vor und schieben es in den Ofen, aus dem man das fertige Gericht zum Schluss ohne Zeitdruck ganz entspannt servieren kann. Sogar viele Desserts und Kuchen sind so möglich.

Zudem liefern wir Ideen für alle, die für eine größere Familie kochen oder gern Gäste haben: Man kann nämlich auch für mehrere Personen schnell und einfach etwas Gutes auf den Tisch bringen. Mit den richtigen Zutaten (mit kurzen Garzeiten) sowie dem Einsatz von schnellen Garmethoden und Techniken entstehen durchaus raffinierte Gerichte von kulinarischem Anspruch.

Natürlich vergessen wir nicht das Gegenteil der Tafelrunde, nämlich den allein lebenden Menschen, der ja oft höchst stiefmütterlich behandelt wird. Ihm bieten wir Rezepte, wie er sich einfach, schnell und köstlich verwöhnen kann. Und schließlich gibt es immer

die Möglichkeit, gleich mehr als die benötigte Menge zu kochen. Nicht, um den Rest für eine spätere Mahlzeit einzufrieren (das geht natürlich auch), sondern um ihn vielmehr als Basis für ein ganz neues Essen am nächsten Tag zu nehmen. Auch dafür liefern wir Ideen und Rezepte.

Wir hoffen, dass Sie an unseren Gerichten Spaß haben und damit den gewünschten Erfolg einheimen. Wir rechnen damit, dass das Essen nach unseren Rezepten in spätestens einer halben Stunde auf dem Tisch steht – vieles davon ist garantiert sogar noch schneller fertig. Wenn man vielleicht beim Vorbereiten nicht ganz im Zeitplan ist, hilft auch hier das Prinzip: Übung macht den Meister. Nützlich sind auf jeden Fall die im letzten Kapitel vorgeschlagenen Basisvorräte, Gewürzmischungen und pfiffigen Hilfsmittel, mit denen man schnell das einfachste Gericht aufpeppen kann.

Auf alle Fälle gilt: Immer mit der Ruhe, denn in der Hektik macht man Fehler. Wer ruhig und gelassen bleibt, zügig und zielbewusst vor sich hinarbeitet, ist am Ende schnell. Schneller als der Lieferservice sowieso. Und es wird garantiert besser schmecken!



**Birnen, Bohnen und Speck**



**Ofengemüse mit Rehrücken**



**Fried Rice**



**Hähnchenbrust auf Szechuanart**



**Ölkartoffelchen mit Zaziki**



**Lachs auf Lauchkartoffeln**



**Hackfleisch mit Sahnekartoffeln**



**Ei in der Teigtasche**



**Apfelkuchen**



# INHALT

6	Auch bei uns muss es immer wieder mal schnell gehen.
16	<b>In 15 Minuten gibt's Essen.</b>
28	<b>Auf dem Heimweg eingekauft</b>
58	<b>Immer schnell, immer gut: Pasta!</b>
74	<b>Schneller geht's kaum: aus dem Wok</b>
90	<b>Heute koche ich ganz für mich allein.</b>
106	<b>In 30 Minuten kommen Gäste ...</b>
120	<b>Zeit sparen mit dem Schnellkochtopf</b>
132	<b>Ruckzuck in den Topf gepackt oder in den Backofen damit!</b>
144	<b>Da habe ich schon mal was vorgeplant ...</b>
156	<b>Zum Dessert etwas Süßes</b>
178	<b>Alles, was das Essen pfiffiger macht und Zeit beim Kochen spart</b>
188	Rezeptregister
190	Dank
191	Impressum



**AUCH BEI UNS MUSS  
ES IMMER WIEDER MAL  
SCHNELL GEHEN.**



„Einfach kochen“ heißt auf keinen Fall, auf ausgesuchte frische Zutaten, gute Gewürze und feine Kräuter zu verzichten. Fast könnte man sagen: Im Gegenteil! Je weniger man die Grundzutaten durch ausgefallene Kombinationen und aufwendige Prozesse verändert, desto wichtiger ist ihre vorzügliche Qualität. Das ist die Basis des Genusses, wie man in der italienischen, thailändischen, der vietnamesischen und japanischen Küche sehen kann. Zum Beispiel Spaghetti aglio olio\*, eines der schnellsten, einfachsten, perfektsten und zugleich beliebtesten aller Pasta-Gerichte. Drei Zutaten, wenig Aufwand und höchster Genuss. Aber der Teller macht nur Freude, wenn die Spaghetti aus geschmackvollem Hartweizen sind, richtig gesalzen und al dente gekocht, der Knoblauch jung und saftig, das Öl von klarer Fruchtigkeit, mit einem an Artischocken, frisch gemähtes Gras und Heu zugleich erinnernden, zartbitteren Duft. Sind die Nudeln pappig, stinkt der Knoblauch nach Karbid und schmeckt das Öl breit und ranzig oder nur fett und nach gar nichts, kommt natürlich keine Freude auf. Auch ein thailändischer Salat, eine vietnamesische Suppe, ein cremiges Kokoscurry überzeugen nur, wenn die Zutaten frisch sind und die Gewürze ausgewogen. Und ein Sashimi kann nur beglücken, wenn der Fisch makellos frisch, sauber geputzt und korrekt zugeschnitten ist.

## **Einfach und schnell – natürlich ohne Fertigprodukte!**

Die Zubereitung all dieser Gerichte ist im Prinzip blitzschnell – nur das Vorbereiten und Zurüsten der Zutaten macht Arbeit und braucht seine Zeit. Für die Pasta oder die Currypaste verlässt man sich deshalb auf die Erzeugnisse von (guten, ehrlichen, vorzugsweise handwerklich arbeitenden) Herstellern. Das Fleisch lässt man sich vom wohlbekanntem Metzger zuschneiden und parieren, also „schmücken“, das heißt von allen nicht dazugehörigen Partien und Sehnen befreien, den Fisch besorgt man sich in letzter Minute fachgerecht geputzt beim Fischhändler seines Vertrauens. Vieles, was man als Vorrat im Haus haben sollte, um Zeit sparen zu können, ohne auf guten Geschmack verzichten zu müssen, lässt sich selbst herstellen. Die Brühe hat man zum Beispiel am besten selbst gekocht und in Gläsern sterilisiert im Vorratsschrank (das ist übrigens hilfreicher als eingefroren, weil sofort, ohne langes Auftauen zur Hand). Sehr hilfreich sind auch konzentriert hergestellte Fonds, die wiederum im Eiswürfelbehälter eingefroren und dann einzeln entnehmbar in einen Plastikbeutel umgefüllt werden. Es gibt ja immer mal wieder Tage, an denen man sich die Zeit dafür nehmen kann. Gemüse und Obst zum Einmachen und Einlegen lohnen sich vor allem dann, wenn sie im Garten anfallen oder auf dem Markt in guter

### **\* SPAGHETTI AGLIO OLIO**

Für Spaghetti aglio olio ein Rezept zu geben, ist eigentlich überflüssig, denn einfacher kann ein Gericht nicht zubereitet werden. Wer's nicht glaubt: Für 2 Personen 2 l Wasser zum Kochen bringen (geht auf Induktionsfeld mit Booster am schnellsten), 1 gehäuften EL Salz zufügen, 250 g Spaghetti hineingleiten lassen, leise sprudelnd (also nicht zu heftig) unbedeckt al dente (= gerade eben gar, mit noch leichtem Biss) kochen; zwei Knoblauchzehen mit der flachen Messerklinge breit drücken, Schalen entfernen, klein hacken. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin andünsten, aber nicht bräunen. Pasta abgießen, nicht abtropfen lassen, sondern sehr feucht in die Pfanne geben. Nach Geschmack pfeffern, tüchtig umwenden und sofort servieren.



Qualität günstig zu haben sind. Gute und einfache Küche greift schließlich gern auf regionale und saisonale Produkte zurück – sie verhelfen zum korrekten ökologischen Fußabdruck und sind nachhaltig. Wir denken allerdings nicht, dass man auf alle Importware verzichten soll. Vor allem in der kalten Jahreszeit bereichern die wunderbarsten Produkte aus nahen und fernen Ländern mit besseren klimatischen Bedingungen unseren Küchensettel enorm.

### **Kochen können macht einfach Spaß!**

„Einfache Küche“ bedeutet die Abwesenheit von Überflüssigem, die Konzentration auf das Wesentliche. Wie am Beispiel von Spaghetti *aglio olio* beschrieben, verlangt die Perfektion des Einfachen absolute Produktqualität. Aber es kommt noch etwas hinzu: präzises Arbeiten und Aufmerksamkeit bei der Zubereitung. Eine Idee zu lange gekocht – und die Spaghetti sind weich und glitschig; zu wenig Salz im Kochwasser – und sie schmecken fad; zu lang abgetropft und ein Schuss Öl zu viel – und das Ganze wird plump und schwer; der Knoblauch eine Sekunde zu heiß und braun geworden – und er schmeckt bitter, hat sein feines Aroma und seinen Charme verloren. Die scheinbar einfache Zubereitung ist also durchaus anspruchsvoll in der Ausführung. Mit Aufmerksamkeit beim Kochen, dem bewussten Setzen der einzelnen Arbeitsschritte und dem Beachten ihrer Zusammenhänge wird am Ende jedes Rezept gelingen. Die Franzosen nennen das „*tour de main*“, was man mit „im Handumdrehen“ oder „aus dem Handgelenk“ übersetzen kann, wobei Ersteres „schnell“ und Letzteres etwa „geschickt, geübt“ bedeutet. Im Deutschen gibt es dafür leider keinen exakten Begriff, der treffend beschreibt, wie durch Übung und Erfahrung erworbene Geschicklichkeit gleichzeitig Geschwindigkeit und eine

präzise Qualität der Arbeit verbindet. Oder vielleicht doch: „aus dem Ärmel geschüttelt“.

Früher hat jedes Mädchen, seltener die Jungen, bei Müttern und/oder der Oma kochen gelernt, unterstützt vom praktischen Unterricht für Haushaltsführung und Kochen in der Schule. Heute muss man sich das weitgehend selbst beibringen – was vielen zu langwierig und mühsam erscheint. Und so wurde immer mehr an die Nahrungsmittelindustrie delegiert, die inzwischen längst für viele Menschen die Ernährung übernommen hat, übrigens dadurch auch das Geschmacksbild eines Großteils der Bevölkerung bestimmt. Tatsächlich sind die heutigen Fertigprodukte gegenüber denen aus der Anfangszeit vor 50 Jahren individueller und geschmacklich differenzierter, auch besser geworden, was ihre Inhaltsstoffe angeht. Aber man muss sich klarmachen: Die Basis ihrer Akzeptanz wurde in einer Zeit geschaffen, die von allem anderem als kulinarischer Qualität bestimmt war – es war die Aufbauzeit nach Krieg und Hunger sowie der anschließenden (durchaus notwendigen) Emanzipationsbewegung, die die Frauen von ihrer Fixierung auf Heim und Herd befreite. Der qualitative Rückschritt von der gut zubereiteten bürgerlichen Haushaltsküche zu Beginn des 20. Jahrhunderts zum Fertigprodukt an dessen Ende wäre ohne Not, Hunger, das „Wirtschaftswunder“ der 50er-Jahre, den zunehmenden Wohlstand bei weniger Fron für die ärmere Bevölkerung und deren Wunsch, am neuen Speisenangebot teilzuhaben (ohne vorher wirklich gute Qualität kennengelernt zu haben), sowie die Frauenbewegung nicht möglich gewesen.

Die davor fast selbstverständliche Fähigkeit, ein gutes Essen zubereiten zu können, ging darüber verloren. So konnte die Werbung behaupten, man „koche“ etwas Leckeres, indem man

eine Tüte aufreißt, den Inhalt in Wasser auflöst und erwärmt, eine Dose öffnet oder einen tiefgekühlten Block im Mikrowellengerät auftaut. Das ist kein Kochen! Die Zubereitung von Fertigprodukten ist ja keine anspruchsvolle Tätigkeit. Die Hersteller bezeichnen das als Fortschritt und Befreiung von Zwängen, zwingen uns damit aber die genannten Zusatzstoffe auf.

Dann kam Corona und viele Menschen entdeckten, durch den Lockdown ans Heim gebunden, ihre Küche und was es für ein Vergnügen ist, selbst zu bestimmen, was auf den Teller kommt. Sie begannen, sich Gedanken über ihre Ernährung zu machen. Da sie plötzlich sehr viel mehr Zeit hatten, entdeckten sie die häusliche Zubereitung von Speisen wieder neu. Sie wurden geradezu überrascht vom vollen, lebendigen Geschmack der frischen Zutaten. Aus naturbelassenen Produkten frisch Gekochtes schmeckt eben anders als Aufgewärmtes und nur mithilfe von Zusatzstoffen Konfektioniertes. Kross Gebratenes hat direkt aus der Pfanne

einen anderen Duft und Biss als im Ofen Rege-neriertes. Und sie erfuhren zu ihrem Erstaunen, dass das Werkeln in der Küche keineswegs eine unangenehme Arbeit sein muss, sondern Spaß machen und Befriedigung verschaffen kann. Dass Kochen eine kreative Tätigkeit ist, an deren Ende die sofortige Belohnung für die aufgewandte Mühe erfolgt, was eine nicht mehr gekannte Freude bereitet.

### **Kreativität und Fantasie**

Kochen ist eine kreative Leistung. Man erschafft etwas, was es so vorher nicht gegeben hat. Aus unterschiedlichen Zutaten wird durch die eigene Hand etwas Wohlschmeckendes. Wir meinen damit nicht das von manchen Restaurantführern überschwänglich gefeierte Zusammenbasteln verschiedenster Produkte aus aller Welt, in abenteuerlich kühnen Paarungen, rauf und runter dekliniert, etwa roh, gekocht, gebraten, als Sand, Kohle und Schäumchen und mit Pinzette, Spritzbeutel und Tropffläschchen





spektakulär auf einem „kreativen“ Teller arrangiert – und am liebsten sofort auf Instagram dargestellt. Die hohe Zeit dieser – übrigens auf vielerlei Hilfsmittel und technische Tricks angewiesenen – Mode neigt sich glücklicherweise ihrem Ende zu. Inzwischen steht wieder die originale, natürliche Qualität des Grundprodukts im Mittelpunkt, was einer einfachen Küche wieder neue Dimensionen eröffnet.

In einer schnellen, einfachen und einfach guten Küche ist Verspieltes unnötig, braucht es keine Variationsbreite, gibt es nichts Überflüssiges oder Entbehrliches. Die Spaghetti aglio olio sind ein perfektes Gericht. Und doch kann man es einfach und schnell geschmacklich erweitern: Fügt man einen getrockneten und zerbröselten Peperoncino, also eine Chili hinzu, entsteht ein neues, in sich nicht weniger schlüssiges Gericht. Scheinbar spielerisch wird eine Grundzubereitung bereichert, tatsächlich aber etwas Neues geschaffen. Gibt man noch ein paar zerdrückte Anchovis (in Olivenöl eingelegte Sardellen) und fein gehackte Blattpetersilie hinzu, wird daraus ein neuer Klassiker. Und mit ein paar gehackten Pelati (eingekochte Eiertomaten) oder geviertelten Kirschtomaten und einigen Basilikumblättern etwa ein typisch italienisches, leichtes Sommeressen. Keine Hexerei, sondern echt schnelle, echt einfache, echt gute Küche – und obwohl

jetzt mehr Zutaten verwendet werden, durchaus nichts Überflüssiges, nichts Verspieltes.

In der italienischen Küche ist, um solche Varianten eines Rezepts zu erzielen, kaum kulinarische Fantasie verlangt. Die Standards sind allseits bekannt. In der thailändischen und vietnamesischen Küche sind es Knoblauch, Chili, Ingwer, Koriander, Limette, Thai-Basilikum und Minze, mit denen man variieren und spielen kann. Und in den deutschen Regionalküchen lassen sich klassische und wohlbekanntere Zusammenstellungen erweitern, indem man etwa gewürfelte Zwiebel und Speck beim Braten zufügt.

Es sind vertraute Geschmacksmuster: Gut, wenn man sie auf der Zunge präsent hat, sobald man sich an die Zubereitung eines Gerichts macht. Dann muss man nicht lange nachdenken, wenn die eine oder andere Zutat gerade fehlt. Improvisationstalent und kulinarische Fantasie basieren auf einem Wissen um Zusammenhänge, komplexe Geschmacksbilder lassen sich erzielen, wenn man auswendig weiß, welche Zutaten unverzichtbar sind, welche ganz und gar nicht passen und mit welchen man spielen kann. Auch da macht wieder Übung den Meister und die Meisterin, der oder die dann eine Vielzahl von Gerichten geradezu aus dem Ärmel schütteln kann.

## **Schon mit wenig kann man viel bewirken!**

Oft wird in Kochbüchern für die schnelle und einfache Küche die Anzahl der Zutaten begrenzt. Wir tun das nicht, vor allem, weil es uns unsinnig erscheint, wenn dann neben den (als spektakulär wenig angepriesenen) fünf Zutaten weitere sieben aus dem Vorrat hinzukommen (Zucker, Essig, Öl oder Butter, Gewürze, getrocknete Kräuter, Würzmischungen und Fertigsaucen).

Wichtiger, finden wir, sind ein kluger Vorrat und, um schnell sein zu können, eine geschickte Planung beim Einkauf. Dann kann man Zutaten und Aromen tauschen, etwa ein anderes Kraut, eine Essig- oder Ölsorte zufügen und so einen völlig neuen Eindruck erzielen. Unsere mit Chili, Tomaten und Basilikum aufgepeppten Spaghetti aglio olio würden zum Beispiel mit Estragon statt Basilikum ihren Geschmack fundamental ändern, als Gericht trotzdem einen klaren, in sich schlüssigen Charakter behalten. Man könnte weitere Gemüse zufügen (etwa je eine Handvoll gekochte grüne Böhnchen und Blumenkohlröschen) oder einen Rest von gekochten Bohnenkernen (vom Vortag), auch ein Händchen voll schwarzvioletter Oliven, übrig gebliebene gedünstete Champignons, Thunfisch aus der Dose, gebratene Garnelenschwänze oder Tintenfischringe, Scheibchen von Hühnerbrust, Streifen von Rinderfilet oder Bällchen aus Salsiccia (Wurstbrät). Es entstünde damit jeweils ein wunderbares neues Gericht. Den Kombinationsmöglichkeiten und der Fantasie sind da kaum Grenzen gesetzt!

Betrachten Sie unsere Rezepte also erst mal als Vorschlag. Und nehmen Sie sich immer die Freiheit, sie abzuwandeln, zu ergänzen. Nichts ist langweiliger, als ein Rezept Punkt für Punkt exakt abzuarbeiten, ohne auf die eigenen Vorräte oder Vorlieben Rücksicht zu nehmen.

Und: Verwechseln Sie bitte nicht einfache mit armseliger Küche! Es dürfen ruhig auch mal ausgefallene Zutaten sein, die wir gottlob sogar im Supermarkt immer wieder aufstöbern können. Zum Beispiel Artischocken: Sie stehen ja für anspruchsvollen Genuss. Mit kaum einem anderen Essen kann man eine muntere Tafelrunde so köstlich und vergnüglich unterhalten und zugleich sättigen. Man isst mit den Fingern, tunkt die Blätter in Dips – jeder hat immer etwas zu tun, keiner mal den Mund so voll, dass er sich nicht schlagfertig in die Unterhaltung einklinken könnte. Man genießt den Duft und die warme Fülle des knusprig aufgebackenen Baguettes, dazu einen leichten, duftig-frischen, herrlich kalten Weißwein oder Rosé – vielleicht sogar auf dem Balkon, auf der Terrasse oder im Garten, der warme Sommerabend klingt aus und das heimische Glück ist so vollkommen wie ein perfekter Urlaub. Dank des Schnellkochtopfs und kluger Vorratswirtschaft (hier: fertige Vinaigrette und Mayonnaise – siehe Seite 187) mühelos und in Windeseile vor- und zubereitet.

## **Klug eingekauft ist halb gewonnen!**

Freilich mag manchmal die Beschaffung von guten Zutaten ein Problem sein. Für manche der Zutaten, die wir empfehlen, reicht der Discounter oder Standardsupermarkt mitunter nicht aus. Und viele, vor allem Berufstätige mit festen Arbeitszeiten, schaffen es nicht regelmäßig auf den Wochenmarkt. Doch wer klug plant und eine gewisse Vorratswirtschaft betreibt, findet gerade dort oft Dinge, mit denen sich der Küchenalltag bereichern lässt, und kann oft zudem Geld sparen. Wir gucken zum Beispiel immer in einen kleinen türkischen Supermarkt in einem Städtchen, durch das wir ab und zu automatisch kommen, wenn wir in

einer bestimmten Richtung unterwegs sind, und finden dort stets hervorragendes mediterranes Gemüse und riesige Kräuterbündel zu abenteuerlich kleinem Preis – neben Blatt Petersilie auch Korianderkraut und Minze, die herrlichen schlanken Auberginen aus der Türkei, die einfach besser schmecken als die allgemein übliche Standardware, Tomaten, die duften, und mindestens fünferlei verschiedene Paprika. Gerade von den Kräutern hat man lange etwas, sie bleiben im Kühlschrank frisch, wenn man sie gewaschen in dicht schließende Glas- oder Plastikboxen packt.

Der Rieseneinkauf einmal die Woche – da pfercht man sich selbst in eine starre Organisationsstruktur und beraubt sich der Freude des wahren Einkaufserlebnisses, das schließlich immer wieder Neues bietet und so für mehr Abwechslung auf dem Speiseplan sorgt. Das Argument, die Öffnungszeiten ließen das nicht zu, gilt längst nicht mehr, seit die Geschäfte auch abends noch offen sind. Wochenmärkte bieten auch in kleinen Städten oft Auswahl und Qualitäten, die Großstädter mit den Ohren schlackern lassen. Kleine Händler empfehlen dort Produkte in einer Qualität und Frische, die sich ortsansässige Geschäfte nicht leisten können, weil ihnen die nötige Zahl an interessierten Kunden fehlt – durch ihre Mobilität erreichen die Marktstände in mehreren Orten zwar nur wenige, an allen zusammen aber ausreichend Kundschaft, um gut überleben zu können. Immer mehr ergänzen sich auch Hofläden gegenseitig in ihrem Angebot, sodass man nicht mehr eine ganze Region abklappern muss, bis man das Gewünschte zusammen hat. Und zunehmend gibt es kleine Spezialbetriebe, Biohöfe und durchaus auch immer mehr konventionelle Erzeuger, Handwerker und Hersteller von frischen Lebensmitteln, die ihre interessanten

und erstklassigen Produkte über das Internet verkaufen und direkt ins Haus schicken. Nicht nur beim Kochen, auch beim Einkaufen sind ein bewegliches Verhalten und Ausprobieren sowie eine blühende Fantasie gute Helfer.

### **Gute Qualität ist nicht umsonst!**

Natürlich kostet gute, beste Qualität mehr als Standardware und kann mit den fast alltäglich beworbenen Sonderangeboten des Handels preislich niemals mithalten. Dafür weiß, wer im (am besten inhabergeführten) Fachgeschäft einkauft, dass dort auf die Herkunft der Produkte Wert gelegt wird, deren Hersteller ausgewählt wurden, weil sie kontinuierlich und verlässlich gute Erzeugnisse liefern. Viele Supermärkte bieten heute neben dem Normalsortiment regionale, individuell erzeugte Lebensmittel – Fleisch, Geflügel, Käse und andere Milchprodukte, Brot und Backwaren – aus Bio- oder traditionellen Handwerksbetrieben an, die sich für eine umweltschonende, hochwertige Qualität einsetzen und das Tierwohl ernst nehmen. Und immer mehr siedeln sich in den Filialen großer Unternehmen kleine, handwerklich arbeitende Betriebe an, teilweise in Vor- oder Seitenräumen, teilweise in den Märkten selbst.

Diese Entwicklung, die in Frankreich schon seit Jahrzehnten erfolgreich praktiziert wird, begrüßen wir ausdrücklich – sie erleichtert Qualitäts- und Preisvergleiche, macht es einfacher, mal etwas Neues auszuprobieren. Nicht selten wird man entdecken, dass die preisliche Differenz gar nicht so groß, aber der Unterschied im Geschmack doch erheblich ist. Der große Paul Bocuse hat gesagt: „Ein Gericht kann niemals besser sein als die schlechteste darin verwendete Zutat.“ Eine Erkenntnis, die immer gültig bleibt!



### Auf die Basiszutaten kommt's an!

**Gewürze:** Hier gibt es große Qualitätsunterschiede, die nicht so leicht zu erkennen sind. Man wende sich vorzugsweise an kleinere Anbieter, die sich auf die Produkte bestimmter Regionen und Sorten spezialisiert haben. Mit Pfeffer meinen wir jedenfalls nicht jenes graue Pulver, dessen Aroma schon beim Öffnen der Packung verfliegt. Wir gehen davon aus, dass man (wie auch bei anderen Gewürzen) immer die ganzen Körner verwendet und sie jedes Mal aus der Mühle frisch in die Speisen mahlt (oder im Mörser zerstößt). Ob weiß oder schwarz ist Geschmacks- und Ansichtssache. Wir hatten früher immer

beides in einer Mühle gemischt, setzen aber schon lange für jede Sorte eine eigene Mühle ein, verwenden auch hier gern unterschiedliche Herkünfte jeweils gezielt, zum Beispiel den ebenso köstlichen wie kostbaren roten, weißen und schwarzen Kampotpfeffer. **Grünen Pfeffer** verwenden wir am liebsten frisch oder mit Salz fermentiert, der schmeckt deutlich würziger und schärfer als der eingelegte oder gefriergetrocknete. **Muskat:** Hier verwenden wir natürlich immer die ganze Nuss, die wir jeweils frisch auf einer kleinen Reibe oder in einer Muskatmühle zerkleinern. **Gewürzmischungen** stellen wir meist selbst her – mehr dazu ab Seite 182. Gute Gewürzmischungen bietet das Alte Gewürzamt in Klingenberg an.

Beim **Käse** achten wir darauf, dass er nicht aus industrieller Produktion stammt, sondern handwerklich hergestellt wurde. Vor allem bei Weichkäse ist das wichtig, denn nur dann kann das Ausgangsprodukt Rohmilch sein – das ergibt nicht nur einen besseren Geschmack, sondern erlaubt auch eine perfektere Reifung und bessere Haltbarkeit. Aus Rohmilch hergestellter Käse entwickelt sich aromatisch immer weiter, während Industriekäse aus pasteurisierter Milch leichter schimmelt und schneller verdirbt. Auf jeden Fall sollte der Käse (falls er nicht aus der unmittelbaren Umgebung stammt oder man den Erzeuger kennt) eine definierte Herkunft und vorgeschriebene Herstellungsart haben (viele Länder haben die französischen oder italienischen Abkürzungen übernommen): geschützte geografische Angabe = g. g. A. (frz. *Indication géographique protégée*, ital. *Indicazione geografica tipica* = IGP) oder geschützte Ursprungsbezeichnung = g. U. (frz. *Appellation d'origine protégée* = AOP oder *controlée* = DOC, ital. *Denominazione d'origine protetta* = DOP oder *controllata* = COC).

**Butter** aus Rohmilch ist hierzulande selten, meist wird sie aus pasteurisierter Milch hergestellt. Wichtiger ist aber, dass Süßrahmbutter aus frischer, Sauerrahm aus zuvor gesäuerter Milch bereitet wird. Zum Backen und Binden von Saucen ist Süßrahmbutter immer besser geeignet, allerdings kann sie schneller nachsäuern, ist also nicht so gut haltbar, was aber durch eine Salzzugabe (heute meist nur schwach = demi sel) vermieden wird.

Wir kochen und braten am liebsten mit **Oli-venöl**. Es gibt kein bekömmlicheres, wohlschmeckenderes und universeller einzusetzendes Öl für die Küche. Es lässt sich besser erhitzen als andere Öle, wird nicht so leicht ranzig und ist unendlich variationsreich im Geschmack. Natürlich verwenden wir ausschließlich kalt gepresstes Öl, nativ, extra vergine oder vierge extra, und

zwar mit Herkunft aus den verschiedenen Regionen Europas, niemals aus Mischungen von Ölen aus der gesamten EU oder Ländern außerhalb der EU. (Alle Angaben sind dem Etikett zu entnehmen!) Denn wie beim Wein bestimmt auch beim Olivenöl nicht nur die Sorte, sondern auch der Boden und das Klima seinen Geschmack. Diesen setzen wir dann gern gezielt bei den verschiedenen Gerichten ein – etwa intensiv-würziges griechisches, sizilianisches oder spanisches Öl zu Gemüse, das bitter-herbe aus der Toskana zu dunkelrotem Fleisch und Wild, feinwürziges aus Istrien oder den Marken zu hellem Fleisch, das milde aus Ligurien zu Fisch. Achten Sie auch auf Qualitätsbegriffe wie IGP und DOP, die wie bei Wein und Käse verwendet werden. Zudem kann die Angabe der Sortenreinheit (*monocultivar*) als Qualitätsbegriff verstanden werden.



**Brot:** Stolz wird hierzulande gern verkündet, dass Deutschlands Bäckereien Hunderte von Sorten anbieten. Wahr ist, dass die meisten dieser Varianten aus fertigen Teigmischungen (inklusive Konservierungs- und Zusatzstoffen) hergestellt werden. Gutes Brot und Gebäck ist hingegen eher rar, denn man braucht dafür immer ein erstklassiges, also teureres Mehl und eine lange, also zeitraubende und kostenintensive Gärführung. Aber sorgfältig und aus meisterhaft vorbereitetem Teig geformtes und in einem guten Ofen bei richtiger Hitzelenkung gebackenes Brot ist – gleichgültig, ob weiß, hell oder dunkel – ein himmlisches Vergnügen. Außerdem hält es sehr viel länger, man kann es auch getrocknet noch gut verwenden und es ist vor allem viel gesünder, weil die in Korn und Mehl natürlich enthaltenen Abwehrstoffe gegen Schädlinge durch die lange Fermentation unschädlich gemacht werden. Achten Sie mal darauf: Es gibt immer mehr Bäckereien, die neben den billigen Alltagswaren wenigstens eine traditionell hergestellte Sorte anbieten.

Dass Zwiebeln, Schalotten und Knoblauch stets geschält werden, bevor wir sie würfeln, in Scheiben hobeln, sonstwie zuschneiden, reiben oder durch die Presse drücken, setzen wir als selbstverständlich voraus und vermerken es nicht extra. **Knoblauch** sollte möglichst frisch sein – man bekommt ihn inzwischen fast ganzjährig mit weicher Schale. Dann stinkt er garantiert nicht. Gut getrocknete und aufbewahrte Ware ist fest, nirgendwo eingefallen und darf natürlich noch keinen grünen Trieb ausgebildet haben. Die violetten und grauen **Schalotten** sind feiner und von besserem Geschmack als die braungelben. Und bei den **Zwiebeln** sind die rosa Sorten aus der Bretagne, Italien (Cipolle di Tropea) und vom Bodensee (Hörbülle) am mildesten.

**Kräuter** verwenden wir eigentlich immer frisch, es gibt nur wenige Ausnahmen – etwa Majoran oder Oregano. Auch die harten mediterranen Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Bergbohnenkraut oder Lavendel (provenzalische Mischung) sowie Fenchelspitzen und -blüten sind getrocknet gut, oft sogar besser oder intensiver als die frischen.

**Zitronen:** Sie gehören für uns zu den wichtigsten Würzzutaten. Wir lieben nicht nur den Saft mit seiner fruchtigen, nicht übertrieben sauren Frische, sondern auch die Schale mit dem aromatischen Duft ihrer ätherischen Öle. Beides liefern am besten die Zitronen von der amalfitanischen Küste (die mit einem Herkunftslabel ausgewiesen sind) oder die großen Zitronen aus dem übrigen Italien (häufig Sizilien), manchmal auch aus Griechenland und Zypern. Fast immer liegen auch welche mit Blättern in ihrer Kiste und beweisen so, dass es sich um Gartenfrüchte handelt und sie nicht aus riesigen Industrieplantagen stammen. Sie werden höchstens mit Kupfer und Schwefel (beides abwaschbar), nicht aber mit chemischen Giften gespritzt, und es ist bei ihnen klar deklariert, dass die Schale auch nach der Ernte nicht mit Konservierungsmitteln behandelt wurde und deshalb für den Genuss (nicht nur für den Verzehr) geeignet ist. Wenn Sie diese besonderen Früchte nicht finden, auf alle Fälle Biozitronen kaufen! Natürlich sollten sie möglichst frisch sein, man erkennt das an ihrer straffen, prallen, leuchtend gelben Schale. Je länger der Erntezeitpunkt her ist, desto dunkler färbt sie sich und trocknet am Ende aus.

Ansonsten versuchen wir, so anschaulich und so genau wie möglich zu beschreiben, was man wie tun sollte, damit unsere Rezepte gelingen. Wir wünschen damit viel Vergnügen, jeglichen Erfolg und am Ende größten Genuss!





**IN 15 MINUTEN  
GIBT'S ESSEN.**







# SHAKSHUKA

VORBEREITEN: 5 MINUTEN    ZUBEREITEN: 10 MINUTEN

Das köstliche Tomatengericht aus Nordafrika und Israel steht mit geschälten Dosentomaten, den italienischen Pelati, die ja wohl in keinem Vorratsschrank fehlen dürften, wirklich im Handumdrehen auf dem Tisch. Oft sind sie ja sowieso würziger als geschmacklose Treibhaustomaten, vor allem im Winter – und dann auf jeden Fall die bessere Alternative.

#### FÜR 3–4 PERSONEN

1 große Zwiebel  
2–3 Knoblauchzehen  
1 frische Chili  
2 EL Olivenöl  
1 große Dose Pelati  
(geschälte Tomaten)  
1 Bund Basilikum (oder  
anderes Kraut)  
Salz, Pfeffer  
1 TL Zatar (arabische  
Würzmischung, siehe  
Seite 183)  
4–6 Eier

**TIPP** Schmeckt noch intensiver, wenn man das Gericht mit roten Paprika in breiten Streifen anreichert. Da diese in der kurzen Zeit aber nicht gar werden können (und schon gar nicht, wenn sie – wie für angenehmen Genuss erforderlich – auch noch geschält sein müssen), ersetzt man sie durch in Öl eingelegte Paprika, die man gebrauchsfertig konserviert in Läden mit Balkan- oder türkischem Sortiment als überaus praktische Zutat findet.

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Heißluft) vorheizen. • **Zwiebel, Knoblauch** und **Chili** fein würfeln und in einer tiefen Pfanne oder einem flachen Topf im **Öl** andünsten. Der Topf sollte so breit sein, dass am Ende die Eier darin nebeneinander Platz finden. • **Tomaten samt Saft** aus der Dose zufügen und kurz einkochen. **Basilikumblätter** von den Stielen zupfen und beiseitelegen, zunächst nur die Stiele in die Tomaten legen und mitköcheln. Alles **salzen, pfeffern** und großzügig mit **Zatar** würzen. Die Stiele wieder herausfischen, die Basilikumblätter grob hacken und stattdessen unterrühren. • Schließlich für die Eier jeweils mit der Rundung einer Schöpfkelle eine kleine Kuhle eindrücken, die **Eier** einzeln in eine Tasse aufschlagen und von dort jeweils hineingleiten lassen. Aufkochen und im vorgeheizten Ofen oder bei aufgelegtem Deckel 5 Minuten fertig garen.

**BEILAGE** Sauerteigbrot.

**GETRÄNK** Karkadeh, wie man ihn in Ägypten liebt, das ist Hibiskustee mit Zitrone auf Eiswürfeln – wunderbar erfrischend.

Die Zutaten für dieses Essen hat man eigentlich immer im Haus. Wenn man also mal wirklich nicht zum Einkaufen gekommen ist, dann kann man auf alle Fälle diesen Schmarrn auf-tischen.

#### FÜR 2 PERSONEN

##### *Für den Käseschmarrn*

- 1 Frühlingszwiebel oder Schalotte
- 2 EL Butter
- 2 Scheiben Bauernbrot (gern vom Vortag; ca. 100 g)
- 1 Tasse abgezapfte Kräuterblätter (z. B. Petersilie, Kerbel, Schnittlauch)
- 150 g geriebener Käse
- 4 Eier
- Salz
- 2 EL Mehl (40 g)
- Pfeffer, Muskat
- 125 ml Milch

##### *Für den Salat*

- 1 Kopfsalat
- 1 Bund Schnittlauch
- 5–6 EL Vinaigrette (siehe Seite 187; oder 1 TL Senf, Salz, Pfeffer, 2–3 EL milder Obstessig, 3 EL Olivenöl)

Als Erstes den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Heißluft) vorheizen. • Für den Käseschmarrn die **Frühlingszwiebel** oder **Schalotte** in feine Ringe schneiden und in einer großen beschichteten Pfanne (Ø 26 cm) in der heißen **Butter** andünsten. Die **Brot-scheiben** in 2 cm kleine Würfel schneiden, in die Pfanne geben und mitbraten. Wenn sie rundum schön knusprig sind, die gehackten **Kräuter** untermischen und den **Käse** dazwischen verteilen. • **Eier** trennen, Eiweiß in der Küchenmaschine zu Schnee schlagen, dabei sofort eine gute Prise **Salz** zufügen – die sorgt dafür, dass der Schnee schneller fest wird. • Eigelb mit **Mehl** glatt rühren, **salzen, pfeffern** und mit **Muskat** würzen. Erst dann die **Milch** einarbeiten und zum Schluss den Eischnee unterheben. • Diesen dickflüssigen Teig über das Zwiebel-Brot-Gemisch gießen und 2 Minuten auf dem Herd stocken lassen. Dann im heißen Ofen noch 2 Minuten bräunen und schließlich mit zwei Gabeln in Stücke rupfen. • In der Zwischenzeit für den Salat den **Kopfsalat** in Blätter zerlegen, große Blätter in Stücke reißen. Den **Schnittlauch** grob hacken. In einer Salatschüssel **Senf, Salz, Pfeffer, Essig** und **Öl** miteinander ver-rühren. Salat und Schnittlauch darin wenden.

**GETRÄNK** Lassi – Joghurt mit Salz, Basilikum und Eiswasser glatt gemixt!