

FRANZÖSISCHE LANDKÜCHE



Daniel Galmiche

Rezepte von den Feldern,
Wäldern und Küsten

ars vivendi

FRANZÖSISCHE LANDKÜCHE

ars vivendi

Titel der englischen Originalausgabe
»French Countryside Cooking«

First published in the UK and USA in 2021 by Nourish,
an imprint of Watkins Media Limited
Unit 11, Shepperton House, 83–93 Shepperton Road
London N1 3DF
enquiries@nourishbooks.com

Recipes in this book have been previously published in
Revolutionary French Cooking by Daniel Galmiche.

Copyright © Watkins Media Limited 2014, 2021
Text and recipes copyright © Daniel Galmiche 2014, 2021
Artwork copyright © Ardea-Studio, Shutterstock 2021
Photography copyright © Watkins Media Limited 2014,
2021; Additional photography on pages 52, 84, 171, 180,
206 copyright © Shutterstock 2021

The right of Daniel Galmiche to be identified as the
Author of this text has been asserted in accordance with
the Copyright, Designs and Patents Act of 1988.

All rights reserved. No part of this book may be repro-
duced in any form or by any electronic or mechanical
means, including information storage and retrieval
systems, without permission in writing from the
publisher, except by a reviewer who may quote brief
passages in a review.

Managing Editor: Ella Chappell
Editors: Nicola Graimes, Wendy Hobson,
Sophie Elletson and Dan Hurst
Cover Design: Francesca Corsini
Interior Design: Karen Smith
Photography Art Direction: Manisha Patel
Commissioned Photography: Yuki Sugiura
Food Stylists: Daniel Galmiche with Aya Nishimura
Prop Stylist: Wei Tang
Production: Uzma Taj

Deutsche Erstausgabe

1. Auflage 2022
© 2022 by ars vivendi verlag GmbH & Co. KG
Bauhof 1, 90556 Cadolzburg
www.arsvivendi.com
Alle Rechte vorbehalten

Deutsche Übersetzung: Carla Gröppel-Wegener
Lektorat: Julia Christ/Denise Maurer
Korrektur: Dr. Katrin Korch
Satz: Sonja Svetlik, ars vivendi
Einband: ars vivendi, nach einer Vorlage von Carlotta
Kiefhaber
Druck: Appl, Wemding
Printed in Germany

ISBN 978-3-7472-0411-5

Zubereitungshinweise

Löffelmaßangaben: Falls nicht anders angeführt, sind
stets gestrichene Löffel gemeint. EL und TL sind Ab-
kürzungen für Esslöffel und Teelöffel.

Backofen: Der Ofen sollte stets auf die angegebene
Temperatur vorgeheizt werden. Die angegebenen
Temperaturen gelten für konventionelle Backöfen mit
Ober-/Unterhitze. Beim Backen und Garen mit Umluft
muss die Temperatur jeweils um etwa 20 °C reduziert
werden. Backen und garen Sie stets in der Ofenmitte.

Hygiene: Achten Sie bei der Zubereitung von rohem
Fleisch auf peinliche Hygiene. Waschen Sie benutzte
Schneidebretter, Messer, Arbeitsflächen und Ihre Hände
nach Gebrauch sorgfältig heiß ab. Fleisch und Gemüse
nie auf demselben Schneidebrett verarbeiten. Fleisch
sollte vor der Zubereitung immer trocken getupft werden.

Möglichst unbehandeltes Bio-Obst und Gemüse verwen-
den und dieses vor der Verarbeitung immer waschen,
putzen oder bei Bedarf schälen.

FRANZÖSISCHE LANDKÜCHE

Rezepte von den Feldern,
Wäldern und Küsten

Daniel Galmiche

Ins Deutsche übertragen von
Carla Gröppel-Wegener

ars vivendi



INHALT

Vorwort von Heston Blumenthal.....	7
Vorwort von Raymond Blanc.....	8
Einführung	10
Grundrezepte.....	22
Aus Wald & Forst.....	32
Von Feld & Weide	46
Aus Wiese, Bach & Hecke.....	80
Aus Fluss & Meer.....	98
Aus Obstwiese & Garten	130
Aus Scheune & Bauernhof.....	172
Aus Küche & Vorratskammer	204
Küchenterminologie	232
Register.....	234
Danksagungen des Autors.....	240

REZEPTSCHLÜSSEL



Die Rezepte in diesem Buch sind mit den obigen Symbolen versehen. Diese geben an, wann die im Rezept verwendeten Zutaten in Saison und am besten sind. Mit der Verwendung saisonaler Produkte erzielt man bessere Ergebnisse und leistet einen Beitrag zur Nachhaltigkeit. Achten Sie daher auf die Symbole, wenn Sie planen, was Sie kochen werden.



WIDMUNG

Dieses Buch ist zwei sehr besonderen und wichtigen Menschen gewidmet: meiner Frau Claire und meinem Sohn Antoine. Ohne sie und den enormen Rückhalt, den mir die beiden bieten, wäre es mir nicht möglich, zu tun, was ich tue. Beide lieben das Essen, haben unendliche Geduld und es macht Spaß, mit ihnen Zeit zu verbringen. Darüber hinaus verstehen sie meinen Beruf, was mir einiges erleichtert, wenn ich viel Zeit auf der Arbeit verbringe. Dieses Kochbuch ist für euch – in ewiger Liebe.

VORWORT

Wir alle entwickeln vermehrt ein Bewusstsein dafür, wie wichtig es ist, der Natur nahe zu sein. Wir Köche können uns von der Fülle köstlicher Dinge, die sich in greifbarer Nähe befinden, wenn wir durch einen Wald oder einen Obstgarten streifen, entlang eines Sees oder eines Flusses, unglaublich inspirieren lassen. Aber es geschieht auch noch etwas anderes mit uns, wenn wir zulassen, dass die Geräusche, Gerüche und Gefühle der freien Natur unsere Sinne umhüllen. Wir werden belebt, genährt und geheilt.

Ein Ausflug aufs Land ist für uns alle möglich, und Daniel hat die Rezepte nach Umgebungen gruppiert, von Feldern zu Bauernhöfen und von Obstwiesen zu Flüssen, sodass Sie – unabhängig davon, wozu Sie Zugang haben – in diesem Buch Inspiration finden werden. Seine Art zu kochen zollt sowohl der Tradition als auch der Innovation Respekt, gemischt mit Begeisterung und Neugier für verschiedenste Zutaten.

Ich habe mit Daniel über die Jahre hinweg mehrere Streifzüge durch das Land genossen. Wir waren immer gute Freunde, besonders, als unsere Restaurants nicht weit voneinander entfernt waren. Als er als Chefkoch im *Cliveden* arbeitete, nahm ich mir bei *The Fat Duck* manchmal frei, fuhr die kurze Strecke und wir gingen spazieren, unterhielten uns, tauschten Ideen und Gedanken über vieles aus; unvermeidlich liefen unsere Gespräche aber immer auf das Essen hinaus. Unsere Kochstile unterscheiden sich sehr, aber ich erkannte in ihm einen Gleichgesinnten – warm, tatkräftig und vollkommen eingetaucht in die Romantik des Kochens und den Genuss zu Tisch.

Die seltsamen Wirren des Schicksals führten dazu, dass ich inzwischen im ländlichen Frankreich wohne, während Daniel die sanft geschwungenen Hügellandschaften der Chiltern Hills in England sein Zuhause nennt, sodass wir uns heutzutage nicht mehr so häufig sehen. Doch das Lesen dieses Buches versetzte mich zurück in unsere gemeinsamen Zeiten.

Auf den folgenden Seiten werden Sie eine Kostprobe davon bekommen, wofür Daniel steht, und seine brillante Küche sowie seine ansteckende Begeisterung für alles, was mit Essen zu tun hat, kennenlernen.

Heston Blumenthal
Gründer und Chefkoch des »The Fat Duck« in Bray/Berkshire

VORWORT

Daniel ist nicht nur ein großartiger Kollege, ein mit Michelin-Sternen ausgezeichnete Koch, sondern ein Freund, der früher in der gleichen Gegend wohnte wie ich: dem rauen Jura-Gebirge, nicht weit entfernt vom eleganten, hügeligen Burgund – beides Regionen, die für ihr Essen und ihren Wein bekannt sind. Möglicherweise verstehe ich Daniels Küche aus diesem Grund besser als die meisten, da er aufwuchs wie ich, mit der Wildjagd, dem Sammeln wilder Pilze, wilden Spargels, von Kräutern, Pflanzen und Beeren in den riesigen Wäldern der Franche-Comté. Er half Bauern bei der Ernte und in einer Käserei vor Ort bei der Herstellung des berühmten Comté-Käses. All dies bereitete ihn auf die folgenden Jahre vor.

Von seiner Großtante Maman Galmiche lernte er von früher Kindheit an. Sie brachte ihm Respekt vor der Arbeit bei, die in den Erdboden gesteckt wird: Das Aussäen, Pflegen und Ernten. Diese »Lehre« ließ ihn ein Verständnis für die Jahreszeiten entwickeln, die Begeisterung für Lebensmittel und für Menschen. Das Wissen wächst und dann ist man bereit für die nächste Stufe, das Erlernen des Handwerks. Und das hat Daniel getan. In allem, was er kocht, ist dies zu spüren, zu fühlen und zu schmecken, in jedem Gericht offenbart sich seine Leidenschaft. Auf diese Weise kann er erfolgreich vier verschiedene Restaurants führen, die alle mit einem begehrten Michelin-Stern ausgezeichnet wurden.

Doch hier, in diesem Buch, zeigt Daniel, wer er wirklich ist, woher er kommt und wo alles begann: zu Hause bei Maman Galmiche in seiner geliebten Franche-Comté.

Damals in den späten 1980ern, als Daniel und ich zwei von nur 32 mit Michelin-Stern ausgezeichneten Köchen waren, begegneten wir uns während einiger Koch-Veranstaltungen in England und verbrachten ein paar Abende damit, die Gastronomie neu zu erfinden. Richtig kennen lernte ich Daniel jedoch in den 90ern in Singapur, als ich Gast-Koch im *Raffles Hotel* war. Ich war auf Promotion-Tour mit meinem Team und kreierte einige der bekanntesten Gerichte aus meinem Zwei-Michelin-Stern-Restaurant *Le Manoir aux Quat'Saisons*. Meine Güte, das war hart! Ich kann mich daran erinnern, dass ich mir ein paar Stunden freinahm, um zum Restaurant *L'Aigle D'Or* im *Duxton*

Hotel zu gehen, in dem Daniel Küchenchef war. Während wir über das Essen, neue Methoden und Ideen sprachen, kosteten wir mindestens sieben seiner neuen Gerichte. Es war eine himmlische Erfahrung, das Wiedersehen mit einem alten Freund und der Genuss des köstlichsten Essens. Das besiegelte unsere Freundschaft.

Ich habe großen Respekt vor dem Mann, dem Handwerker, seinem Talent, seiner Leidenschaft, seinem Kochstil und auch der Liebe, die er für Zutaten, für die Natur und seine Kolleginnen und Kollegen übrig hat.

Ein Mann ganz nach meinem Geschmack.

Raymond Blanc
*Chefkoch des »Le Manoir aux Quat' Saisons«
in Great Milton/Oxfordshire*

EINFÜHRUNG

Ich hätte dieses Buch auch mit einer Geschichte beginnen können:

Es war einmal in der französischen Region Franche-Comté, da lief ein kleiner Junge durch die Küche seiner Großtante, stoppte plötzlich und rief:

»Wenn ich einmal groß bin, werde ich Cuisinier!«

Er war fünf Jahre alt. Damals dachte sich niemand groß etwas dabei und das Leben ging seinen gewöhnlichen Gang. Doch einige Zeit später ...

... wurde dieser Junge tatsächlich Koch. Und ich bin mir sicher, dass Sie wissen, von wem die Rede ist.

Ich hatte immer Freude an meinem Beruf und nach vielen Jahren liebe ich ihn immer noch. Er ist eine Herausforderung, ist spannend und macht Spaß. Er ermöglicht es mir, mit fantastischen Menschen zusammenzuarbeiten – engagiert, sachkundig und hart arbeitend –, einige mit deutlicher Erfahrung und andere jung und begierig zu lernen und zu experimentieren, immer darauf bedacht, neue Ideen auszuprobieren.

ZURÜCK ZU MEINEN WURZELN

Doch damit greife ich vor. Seit ich mich erinnern kann, war ich von Gourmands umgeben. Das Essen spielte in unserem Haus eine wichtige Rolle, und immer wieder lernte ich Neues von meiner Mutter, denn ich sah ihr ständig zu. Für Mama war das Essen eine Leidenschaft, sie kostete viel, fragte mich nach meiner Meinung oder rief Papa, um ihn zu bitten, diese eine Sauce oder dieses neue Gericht zu probieren. Sie machte sich sehr viel Mühe, um für uns alle zu kochen und war immer vollkommen fokussiert dabei. Sie hasste es, wenn etwas nicht ganz stimmte, fing manchmal sogar komplett von vorne an, wenn es sich um das Weihnachtessen oder ein anderes Festmahl handelte, und sie mit ihrem bisherigen Ergebnis nicht zufrieden war.

Gekocht wurde nach der klassischen französischen Tradition, vielmehr noch der traditionellen Art der Region Franche-Comté. Wir hielten uns an die Jahreszeiten und aßen die frischesten Lebensmittel. Papa jagte, also bereitete Mama zu, was auch immer gerade Saison hatte, zusammen mit frischem Gemüse aus unserem Garten und Obst von der Obstwiese. Bis heute ist mein Lieblingsgericht Gibelotte de Lapin, Kaninchenfrikassee, – ein Genuss!

Mit fünfzehn Jahren ging ich für ein Jahr an eine Berufsschule für Köche und begann dann eine dreijährige Lehre, um mein Handwerk zu lernen. Das war wirklich harte Arbeit – lange Arbeitszeiten, strenge Disziplin und viel zu lernen. Man musste in jedem Moment fokussiert sein, was manchmal ermüdend war. Doch es ist etwas, das sich in einer guten Küche niemals ändert. Engagement, Fokus, Disziplin und Leidenschaft sind essenziell, wenn man ein guter, erfolgreicher Koch sein möchte.

An meinen ersten Arbeitstag nach dem Abschluss der Lehre erinnere ich mich noch genau. Es war im *Hotel Beau Site* in Luxeuil-les-Bains. Der Koch stellte einfach drei große Kisten mit Spinatblättern vor mich, zeigte mir, wie ich sie vorbereiten sollte, und ich legte los. Seitdem habe ich nicht mehr zurückgeblickt. Ich war von Anfang an vom Kochen begeistert, obwohl es hart war, wie zum Beispiel das Säubern des Herdes und das Austauschen der Kohlen am frühen Morgen, im Winter, als Strafe, wenn die Leistung nicht gestimmt hatte. Zu meinem Glück war es jedoch der letzte Winter mit Kohleherd, der dann durch eine moderne Version ersetzt wurde.

Als ich die kulinarische Welt Frankreichs schließlich betrat, waren mir die klassischen Prinzipien der französischen Küche ins Blut übergegangen und ich wandte sie rigoros an. Ich strebte nach Perfektion, verfeinerte meine Fähigkeiten und sammelte Erfahrungen in Restaurants in Frankreich, Großbritannien, Singapur und Portugal – unter anderem. Als ich mich 1986 in Großbritannien niedergelassen hatte, verdiente ich mir in vier unterschiedlichen Restaurants einen Michelin-Stern und wurde im Jahr 2009 schließlich Chefkoch des Restaurants *The Vineyard*.

FRANZÖSISCHE BRASSERIE-KÜCHE

Es machte mich glücklich, diese Karriere gemacht zu haben. Und als mir im Jahr 2010 die Möglichkeit geboten wurde, mein erstes Buch zu veröffentlichen, fühlte ich mich umso glücklicher. Sobald wir die Arbeit an *Das Brasserie-Kochbuch* begannen, hatte ich genaue Vorstellungen vom Konzept und davon, wie die Rezepte aussehen sollten. Dieses Buch sollte die Kindheitserinnerungen repräsentieren, die ich vom Kochen hatte; ich wollte mit den Jahreszeiten arbeiten, lokale Spezialitäten vorstellen, nach Großmutterns Art. Es sollte vollkommen französisch sein, sehr regional und ein Bild davon vermitteln, wie wir in meiner Heimat Franche-Comté kochten.

Ich hatte die Entstehung der Brasserie-Küche immer in einem breiteren Kontext gesehen und geglaubt, dass sie sich aus dem gleichen Stil des Kochens am heimischen Herd entwickelt hatte, dass die Verbindung aber nie vollständig vollzogen worden war; und als ich dazu nachforschte, stellte sich heraus, dass dies stimmte. Das Projekt erlaubte es mir also nicht nur, wieder auf viele Rezepte meiner Kindheit zurückzukommen, es gab mir auch die Gelegenheit, viel mehr darüber zu lernen, woher die Brasserie-Speisen ursprünglich stammten, wann sie kreiert und warum sie derart populär wurden.

Die Gefühle, die man empfindet, wenn man sein erstes Buch dann tatsächlich in den Händen hält, sind schwer zu beschreiben. Was mir besonders gefällt, ist all das positive Feedback. Es macht mir große Freude zu wissen, dass Sie da draußen meine Rezepte kochen und genießen, bitte hören Sie also nicht auf zu kochen – und mir von Ihren Erfolgen zu berichten.

ZURÜCKBLICKEN ... NACH VORNE SCHAUEN

Als es darum ging, ein neues Buch zu schreiben, beschloss ich, dass eine vollkommen neue Perspektive nötig war. *Das Brasserie-Kochbuch* konzentrierte sich auf meine Wurzeln in der französischen Küche – ein Rückblick, um vergangene Traditionen aus meiner Kindheit wieder einzufangen (selbstverständlich mit einigen modernen Akzenten). Doch in der französischen Küche hat es Veränderungen gegeben, ebenso wie in anderen Ländern weltweit, und ich wollte diesen Wandel widerspiegeln.

Während des Corona-Lockdowns wurde mir klar, dass die Rückkehr zum Einfachen wichtig für die Menschen sein würde. Einer der wenigen positiven Aspekte der Pandemie ist, dass die Menschen wieder mehr Zeit in ihren Küchen verbringen. Wir haben wiederentdeckt, welche Freude es macht, für uns und unsere Familie zu kochen, haben Freude am gemeinsamen Essen, suchen nach neuen Rezepten und Kochbüchern. Also entschied ich, mein zweites Kochbuch *Kochen à la Liberté* zu überarbeiten, es simpler zu gestalten, mehr nach dem heutigen Geschmack. Während des Lockdowns ging es zunächst darum, überhaupt frische Lebensmittel zu ergattern, später wurde der Zugang zu hochwertigen frischen Lebensmitteln für viele immer wichtiger; zu wissen, woher die Lebensmittel stammen und wer sie produziert. Offenbar war es zu einem Umdenken gekommen.

Für mich kam der Lockdown mit dem Umzug aufs Land zusammen – eine Woche bevor er begann! Als wir in unserem neuen Zuhause zwischen Bauernhöfen, Hügeln und Feldern ankamen, fühlte ich mich sofort an das Frankreich meiner Kindheit erinnert. Zeit und Raum, die mir durch den Lockdown geboten wurden, gaben mir die Gelegenheit, darüber nachzudenken, was im ganzen Land geschah und wie es unsere Essensgewohnheiten veränderte. Ich machte jeden Tag lange Spaziergänge – wie viele von uns – und die Ideen nahmen Form an. Ich nahm die Jahreszeiten und welche Nahrungsmittel sie uns bieten bewusster wahr. Und ich fühlte mehr Dankbarkeit und Respekt den Bauern gegenüber. Schleichend endete der Sommer und der Herbst begann.

Während ich die Ernte in diesem Jahr aus nächster Nähe erlebte, wurde mir klar, dass wir zu den Grundlagen werden zurückkehren müssen. Schnell kam ich auf die Kapitel-Titel für dieses Buch, die wiederum Kammern in meiner Erinnerung öffneten – Obstwiesen, Wälder, Hecken, Wiesen, Bäche und Bauernhöfe – und mich direkt zu den Orten transportierten, die ich aufsuchen musste, um die entsprechenden Zutaten zu sammeln. Ich hoffe, es wird Ihnen ähnlich gehen, und dass die Kapitel bei Ihnen Erinnerungen daran hervorrufen werden, wie Sie mit Ihrem Großvater Beeren pflückten oder als Kind Pilze sammelten.

Die Schönheit der blühenden Natur, die sich ändernden Farben und Düfte, die Transformation auf den Obstwiesen, die austreibenden Hecken, die immer dichter werden, das Feld, auf dem Gerste wächst, zunächst hellgrün dann golden, während die Sonne das Getreide auf dem Weg zur Ernte begleitet, die Mühle, wo Getreide zu dem wunderbaren Mehl gemahlen wird, das wir zum Backen unseres Brotes brauchen. Die Blüten der Obstbäume werden vom Wind weggetragen und winzige Früchte tauchen auf. Man muss Geduld aufbringen, bis man sehen kann, wie sie sich zu den rötlichen, knackigen Äpfeln entwickeln, in die wir kurz nach dem Ernten beherzt beißen werden. Das Gras auf den Feldern ist saftig und Lämmer tauchen auf, spielen, sind frei.

Auch im Garten ist im Spätsommer eine Menge los: Die Rosen und andere Blumen blühen, das Gemüse ist fast reif und ich freue mich schon darauf, es zu essen.

Der 12. August zieht vorüber, das Datum, an dem die Moorhuhnjagdsaison beginnt, die wie andere Wildtier-Jagden im Februar vorbei sein wird.

Schon ist Ende August und der Herbst ist bereits zu riechen. Die Blätter trocknen und die Frühnebel sorgen für magische Momente in der Landschaft. Was für ein Anblick! Kein Wunder, dass Herbst die Lieblingsjahreszeit vieler Menschen ist. Meine ist er ganz gewiss.

Aber das ist noch nicht alles. Hier sind die wilden Pilze, das Wurzelgemüse, die Feigen, Äpfel, Birnen. Die Walnüsse sind gerade geerntet und zum Trocknen ausgebreitet worden. Das zieht einige kleine Besucher wie die Eichhörnchenfamilie an. Eines rennt über den Holzzaun vor meinem Fenster. Im strömenden Regen ist es in Eile, und doch rennt es den ganzen Tag hin und her, nass bis auf die Knochen, um riesige Walnüsse in seinen kleinen Pfoten zu sammeln. Mir wird klar, dass es sich hier nicht nur um einen Wettlauf mit dem Wetter und der Zeit handelt, sondern dass das Eichhörnchen die Walnüsse aus dem Vorrat unserer Nachbarn stibitzt und versucht, so viele wie möglich zu ergattern, bevor es erwischt wird. Eine Nuss nach der anderen trägt es in sein Versteck, um seine Familie über den Winter davon ernähren zu können. Wir haben Glück, wir haben vier Jahreszeiten und die nächste ist nie weit weg, für Eichhörnchen gibt es aber eigentlich nur die eine, und das weiß es. Die Zeit ist wertvoll – und das Essen auch.

Herbst und Winter werden vorüberziehen und bald schon können wir uns auf Spargel, grüne Erbsen, Kohl, Artischocken, Lauch und anderes freuen, wenn der Frühling wieder kommt. Und bevor wir uns versehen, sind wir schon im Sommer, mit so vielen Früchten und reichlicher Auswahl. Wir haben großes Glück, dass uns Mutter Natur so viel bietet, und wir alle wissen, dass wir uns besser um sie kümmern, sie schützen sollten, damit wir uns auf den nächsten Zyklus der Jahreszeiten, die nächste Feier, das nächste Familientreffen, die nächste Mahlzeit, die wir mit Freude für unsere Lieben kochen, oder das nächste Bankett freuen können.

Halten Sie nach möglichst hochwertigem Obst und Gemüse Ausschau, gehen Sie auf Bauernmärkte, kaufen Sie beim lokalen Metzger und Fischhändler, besorgen Sie sich Ihre Lebensmittel direkt vom Bauernhof (immer mehr liefern heutzutage sogar). Das sind die besten und oft sogar günstigsten Lebensmittel. Für die Grundbedürfnisse sind immer noch die Supermärkte da, aber es ist wichtig, unsere Bauern und regionalen Geschäfte zu unterstützen und so nachhaltig zu leben wie möglich - das sind wir den kommenden Generationen schuldig.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Daniel". The signature is written in a cursive style with a large, looping initial 'D' and a horizontal line extending from the end of the name.



LEBENSMITTEL TROCKNEN

Einer der Hauptgründe für das Trocknen von Lebensmitteln heutzutage ist die Geschmacksintensität. Ursprünglich war es eine einfache, aber effektive Methode zum Haltbarmachen über die kargen Wintermonate hinweg. Inzwischen geht es aber nicht mehr nur darum, durch Wasserentzug das Bakterienwachstum zu stoppen, sondern vielmehr um die radikalen Transformationen, die Geschmack, Textur und Köstlichkeit konzentrieren. Dörren kostet so gut wie nichts und bedarf keiner besonderen Ausstattung. Außerdem muss dadurch saisonaler Überschuss nicht verderben, sondern kann einfach in praktische Vorräte verwandelt werden – von Trockenobst (ein wunderbarer Snack für die Brotdose) bis zu getrockneten Pilzen, die für mehr Geschmack über Risotto gestreut werden können.

SONNENGETROCKNETES OBST UND GEMÜSE

Es ist keine große Überraschung, dass die Sonne das ursprüngliche Dörrgerät war. Wer in wärmeren Gefilden Urlaub macht, wird auf sonnigen Innenhöfen oder Scheunendächern immer noch auf Tüchern oder Holzbrettern ausgebreitetes Obst, Gemüse oder Kräuter trocknen sehen können. In Portugal, Spanien und Madagaskar stößt man vielleicht sogar auf reihenweise zum Dörren aufgehängte, flach geklopfte Fische, eine traditionelle Methode, die ebenso beliebt ist wie das Pökeln oder Räuchern.

Das Trocknen von Lebensmitteln gelingt in heißen Ländern beinahe mühelos. In kühleren Gebieten mit höherer Luftfeuchtigkeit ist es jedoch eine größere Herausforderung. Wenn man nicht aufpasst, schimmeln die Lebensmittel auf den Trockenbrettern; es müssen also andere Methoden angewandt werden. Rentierfleisch in Skandinavien wird zum Beispiel erst in Salzwasser eingelegt, um dann im Frühlingssonnenschein bei Lufttemperaturen unter 0 °C getrocknet zu werden, und auch in Island wird Haifisch-Fleisch bei Temperaturen unter null getrocknet. Kommerzielle Dörrgeräte benötigen kein Sonnenlicht. Hier strömt heiße Luft um die Lebensmittel und lässt sie austrocknen – schnell, praktisch und wetterunabhängig.

Wie in vielen professionellen Küchen und einigen Haushalten verwenden wir Dörrgeräte. Ein zartes, süßes Sellerieblatt, bestreut mit Zucker, kann transparent und fragil werden wie Glas und sieht als Garnitur von Terrinen wunderschön aus. Pancetta-Scheiben, im Ofen sanft kross erhitzt und dann im Automaten fertig getrocknet, sind zerbröckelt die perfekte Garnitur für Erbsen-Velouté, gebratenes Geflügel, Risotto oder sogar Schweinebraten. Ein paar blanchierte getrocknete Pilze können pulverfein gehackt und zum Aromatisieren von Suppe oder Oeuf en cocotte verwendet werden.

DÖRREN ZU HAUSE

Sie benötigen jedoch nicht unbedingt ein kommerzielles Dörrgerät und müssen auch nicht im Land des ewigen Sonnenscheins leben (obwohl das sicher schön wäre). Bei uns zu Hause in Frankreich war das Dörren von Lebensmitteln eine saisonale Angelegenheit. Im Herbst tauchten immer mit Zeitungspapier ausgelegte Holzkisten in unserem Heizungskeller auf, die nach und nach mit unserer Pilzernte gefüllt wurden. Der Heizungskeller war der wärmste Ort im Haus. Auch unsere Hunde bemerkten das bald und wählten ihn als ihr Winter-Schlafzimmer – vernünftige Geschöpfe! Diese Erinnerung zaubert mir ein Lächeln auf die Lippen, so präsent ist sie.

Zeitungspapier ist übrigens hervorragend geeignet, um die Feuchtigkeit trocknender Lebensmittel zu absorbieren, und ich verwende es heute noch. Ich dörre Lebensmittel in unserem Gewächshaus – die Hitze der Sonne trocknet Tomaten hier perfekt. Ich verwende auch getrocknete Kräuter, vor allem Basilikum und Estragon, um Öl zu aromatisieren. Die Kräuter dörre ich allerdings in der Mikrowelle. Die einzelnen Blättchen einfach auf einem Küchenpapier ausbreiten, mit einem zweiten Küchenpapier abdecken und auf hoher Stufe drei- oder viermal 30 Sekunden erhitzen, ohne sie aus den Augen zu lassen.

Meistens dörre ich Lebensmittel jedoch in meinem herkömmlichen Ofen auf einer sehr niedrigen Stufe. In der Regel verwende ich dafür die Zeitschaltuhr des Ofens, dann kann ich ihn einfach ohne Unterlass längere Zeit arbeiten lassen. Dort lassen sich Lebensmittel schneller trocknen als in der Sonne oder im Dörrgerät, und man braucht lediglich ein paar Bleche und ein Ofenthermometer.

Es stimmt, dass man im Ofen nur kleine Mengen dörren kann, meiner Meinung nach kann das aber auch ein Vorteil sein. Es bedeutet, dass man mit vielen verschiedenen Lebensmitteln experimentieren kann, ohne das Risiko einzugehen, sich viel Mühe zu machen und große Mengen von etwas zuzubereiten, nur um später zu bemerken, dass es einem nicht schmeckt.

Man kann die meisten Lebensmittel dörren, außer solche mit hohem Wassergehalt, wie etwa Gurken, da es wahrscheinlich ist, dass sie schlecht werden, bevor der Prozess abgeschlossen ist. Obst wird in der Regel knuspriger als Gemüse und die meisten Zutaten lassen sich in 8-12 Stunden dörren. Für den Anfang gut geeignete Gemüsesorten sind Zwiebeln, Knoblauch und Paprika. Bei den Obstsorten sind es Äpfel, Pflirsiche, Aprikosen und Birnen.

WIE MAN LEBENSMITTELN IM OFEN DÖRRT

- Ausstattung, Oberflächen und Hände müssen sauber sein.
- Nur mit frischem, hochwertigem Obst und Gemüse lassen sich die besten Ergebnisse erzielen. Waschen und dann mit Küchenpapier trocken tupfen.
- Die Lebensmittel wie für das Kochen vorbereiten: Einen Apfel etwa putzen und schälen, Pflaumen entsteinen, das Fett vom Fleisch entfernen. Fleisch entweder ganz lassen oder zerkleinern.
- Bei Lebensmitteln, die schnell braun anlaufen, ½ TL Essig oder Zitronensaft mit 250 ml Wasser mischen und nach dem Schneiden sofort hineintunken.
- Hartes Obst oder Gemüse kurz in kochendem Wasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und anschließend trocken tupfen.
- Äpfel, Pflirsiche und Rhabarber in leichtem Sirup pochiert, behalten ihren Geschmack besser.
- Fleisch kann in Olivenöl und Essig mariniert und vor dem Dörren in Gewürzen gewendet werden.
- Die Lebensmittel in einer Schicht (ohne zu überlappen!) auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech oder einem Ofengitter ausbreiten (bzw. den Gittern im Dörrgerät). Bei Fleisch ein zweites Blech darunter schieben, um tropfendes Fett und Flüssigkeit aufzufangen. Lebensmittel mit ähnlicher Dörrzeit können auf ein Blech/Gitter gelegt werden.
- Den Ofen auf 45-70 °C vorheizen, abhängig vom Rezept. Falls Ihr Ofen nicht unter 70 °C heizt, einfach die niedrigste Stufe wählen und die Ofentür einen



Spalt offen lassen, damit die Luft zirkulieren kann und die Temperatur gleichzeitig konstant bleibt.

- Das Blech möglichst alle 30 Minuten wenden, bis die Lebensmittel vollständig getrocknet sind. Bei Rote Bete, Zwiebeln und Paprika dauert das 4-5 Stunden, bei Knoblauch 6-8, bei Äpfeln, Pilzen und Birnen 8-10, bei Aprikosen, Pflirsichen und Kartoffeln 10-12 Stunden.

Die meisten getrockneten Lebensmittel sind gut haltbar, wenn man sie in sterilen, luftdicht verschlossenen Einmachgläsern an einem kühlen, dunklen, trockenen Ort aufbewahrt. Bei ihrer nächsten Dinnerparty können Sie Ihre Freunde damit beeindrucken.

GEDÖRRT KÜRBIS-CHIPS

Folgendes Rezept ist ein guter Einstieg ins Dörren und verschafft Ihnen eine köstliche Garnitur für Ihr nächstes Risotto.

Den Ofen auf 70 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Dann direkt über dem Blech einen geschälten Butternusskürbis oder Gartenkürbis in lange, spaghetti-ähnliche Fäden raspeln und diese gleichmäßig auf dem Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen 4 ½ Stunden dörren, dabei das Blech nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Die Fäden werden aneinander haften und eine Art Netz ergeben, das trocken und knusprig wird. Einfach über dem Blech in Stücke brechen und servieren. In einem luftdicht verschlossenen Behälter sind die Chips bis zu 1 Monat haltbar.

Das gleiche Rezept kann mit in Streifen geraspelten Karotten oder Pastinaken zubereitet werden. Oder warum nicht jeweils ein Blech von allen drei Sorten machen, sodass man eine bunte Auswahl zum Garnieren hat.

SOUS-VIDE-GAREN

Ich bin mir sicher, dass alle mit dem Konzept bekannt sind, *sous-vide* – ein Vakuum – zur Aufbewahrung von Lebensmitteln zu verwenden, denn vakuumverpackte Lebensmittel sind überall, von Gewürzen und Kaffee über gepökelttes Fleisch und Reis. Es ist eine großartige Möglichkeit, Essbares für den Transport zu verpacken. Mit dem Garen *sous-vide* sind Sie vielleicht jedoch noch nicht vertraut, obwohl es auch schon seit geraumer Zeit verwendet wird, vor allem in professionellen Küchen.

In meinem Restaurant verwenden wir diese Methode manchmal und haben dort eine professionelle Vakuumiermaschine, mit deren Hilfe Lebensmittel in Beuteln versiegelt werden können, bereit, um in ein spezielles Wasserbad zu kommen. In der Regel ist es eine großartige Kochmethode, doch ich muss gestehen, dass es auch ein paarmal schief gegangen ist und uns alle zum Lachen brachte – außer, wenn es zur Hauptbetriebszeit passierte, dann war das Lachen nicht unsere erste Reaktion. Wenn ein Beutel nicht richtig versiegelt wird (oder die Frischhaltefolie nicht richtig verknotet), und das niemand rechtzeitig bemerkt, kann das zu einem Mini-Desaster führen, und man findet einen leeren Beutel vor oder eine im Wasser schwimmende Hähnchenbrust. Achten Sie darauf, die Folie fest zu verknoten!

WARUM LEBENSMITTEL SO ZUBEREITEN?

Was sind die Vorteile des Sous-vide-Garens? Die Gerichte können ein oder zwei Tage im Voraus vorbereitet und im Kühlschrank aufbewahrt oder in Portionen aufgeteilt eingefroren werden, sodass man sie nur noch garen muss, wenn man sie braucht. Stellen Sie sich vor, wie praktisch das ist, wenn man eine Party veranstaltet und die Vorbereitungen so über ein paar Tage verteilen kann, sodass am Tag der Feier selbst nicht so viel zu tun ist.

Außerdem entwickeln Lebensmittel einige wunderbare Aromen, wenn sie in ihren eigenen Säften gegart werden. Im versiegelten Beutel geht nichts verloren, die Aromen werden eingeschlossen und die fertige Speise hat einen besonders intensiven Geschmack.

Kommen wir nun zur Temperatur, die kritisch ist für das Garen *sous-vide*. Es kann bei niedrigen Temperaturen gegart werden, um 70 °C. Das ist von Bedeutung, da sehr hohe Temperaturen beim Garen von Fleisch zum Beispiel dazu führen können, dass

die Kollagen-Fasern zäh werden. Bei Fisch spielt das eine weniger große Rolle, kann aber auch vorkommen. Damit Fleisch besonders zart bleibt, wird also empfohlen, bei Temperaturen unter 70 °C zu garen. Daher ist diese Art zu kochen für günstigere Teilstücke vom Fleisch und auch für Innereien perfekt geeignet. Viele Menschen bereiten nicht gerne Innereien zu, da sie befürchten, sie zu verkochen und zu ruinieren. Beim Sous-vide-Garen ist das jedoch kein Problem, da die Methode so schonend ist. Das Ergebnis ist jedes Mal perfekt zart.

SOUS-VIDE-GAREN ZU HAUSE

Kann man das Sous-vide-Garen auch zu Hause ausprobieren, ohne eine professionelle Vakuumiermaschine? Ja! Ich zeige Ihnen, wie man eine Hähnchenbrust so zubereitet und Sie können die gleiche Methode für andere Lebensmittel anwenden. Werfen Sie einfach einen Blick auf die Rezept-Optionen, die ich auf Seite 19 aufliste, dann werden Sie sehen, wie vielseitig diese Methode ist.

Achten Sie zunächst darauf, eine hochwertige Frischhaltefolie zu verwenden. Sie ist perfekt für das Garen *sous-vide* geeignet, da sie den nötigen Temperaturen standhalten kann.

- Vier Lagen Frischhaltefolie übereinander auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Ein Hähnchenbrustfilet mittig im unteren Teil platzieren und fest in der Folie einrollen, dabei die Luft an den Seiten herausdrücken. Die Folie auf einer Seite verknoten, die Luft auf der anderen Seite herausdrücken und sie danach ebenfalls verknoten. So erhalten sie ein partielles *sous-vide*.
- Selbstverständlich kann das Produkt nicht so lange aufbewahrt werden, wie richtig vakuumierte Lebensmittel, da kein komplettes Vakuum entstanden ist. Daher müssen Sie Ihr Päckchen wie alle nicht-vakuumierten Produkte behandeln und nicht länger als für die empfohlene Zeit entsprechend im Kühlschrank oder Gefrierschrank lagern. Folgen Sie Ihrem gesunden Menschenverstand, dann wird schon nichts schiefgehen.
- Für die meisten Sous-vide-Gerichte gibt es zwei alternative Garmethoden: Kochen und dämpfen. Zum Kochen das Päckchen in einen ausreichend großen Topf legen und mit Wasser bedecken.

Den Topf auf dem Herd auf mittlerer Stufe erhitzen, bis das Wasser eine Temperatur von 70 °C hat. Diese Temperatur für die im Rezept angegebene Zeit stabil halten. Wie lange genau, hängt von der Portionsgröße ab. 180 g Hähnchenbrust mit Haut braucht etwa 20 Minuten, wenn sie gefüllt ist, 5-10 Minuten länger.

- Alternativ können Sie das Päckchen dämpfen. Dafür einen großen Topf Wasser zum Sieden bringen. Den Dämpfeinsatz darin platzieren und die verpackte Hähnchenbrust hineinlegen. Mit dem Deckel verschließen und 20-25 Minuten garen.
- Nach dem Ende der Garzeit die Frischhaltefolie einfach auf einer Seite aufschneiden und das Hähnchenfleisch herausdrücken. Mit Küchenpapier oder einem sauberen Küchentuch trocken tupfen.
- Damit die Haut wieder schön kross wird, eine Pfanne mit Antihafbeschichtung auf mittlerer Stufe erhitzen. Das Hähnchenfleisch mit der Hautseite nach unten in der heißen Pfanne etwa 1 Minute braten, bis die Haut kross und gebräunt ist. Mit einer Sauce oder Jus servieren.

Nur zur Erinnerung: Falls Sie das Päckchen im Voraus zubereiten möchten, achten Sie darauf, es nach dem Verpacken höchstens 2 Tage im Kühlschrank aufzubewahren. Garen Sie es nicht im Voraus.

Da einige Sorten Fleisch eine kräftigere Textur haben, wickele ich sie in der Regel auf die gleiche Art und Weise in Frischhaltefolie, gare sie jedoch als Confit in heißem Fett. Diese Methode ist für Hähnchenschenkel oder dunkleres Geflügelfleisch und Flügelfleisch geeignet.

Nach dieser Einführung in das Sous-vide-Garen hoffe ich, dass Sie einige meiner Rezepte ausprobieren werden, z. B. Sous-vide-Salatherzen mit Schafskäse (siehe S. 139), Schweinelende mit Pilzen, Feigen & Maronen (siehe S. 202) oder Seeteufel in Pancetta mit Karotten-Mandarinen-Püree (siehe S. 114).

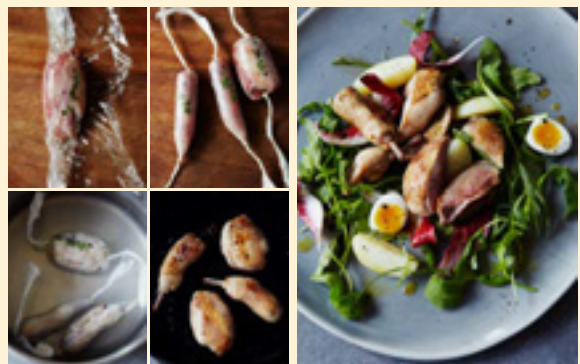
WACHTELSALAT – ODER VIELLEICHT STUBENKÜKEN?

Wenn Sie das Sous-vide-Garen zu Hause ausprobieren möchten, ist Wachtel die schnellste und einfachste Option. Das folgende Rezept lässt sich aber

auch ebenso gut auf Stubenküken anwenden, die es in Frankreich im Supermarkt gibt. Dies ist einer der Fälle, in denen es am besten ist, die Schenkel als Confit zu garen, da ihr Fleisch eine andere Textur hat. Einfach 2 Wachtelschenkel und 2 Wachtelbrüste separat in Frischhaltefolie wickeln, wie auf S. 18 beschrieben. Die Schenkel etwa 40 Minuten in ausreichend Gänse- oder Entenschmalz garen, bis das Fleisch so zart ist, dass es sich vom Knochen löst. Wenn die Schenkel fast gar sind, die Brüste etwa 4 Minuten dünsten, bis sie zart und durchgegart sind. Zur Garprobe mit einem scharfen Messer durch die Folie in das Fleisch stechen – die ablaufenden Säfte sollten klar sein.

Schenkel und Brüste auspacken und eine Pfanne mit Antihafbeschichtung auf hoher Stufe erhitzen. Die Wachtelbrüste darin mit der Hautseite nach unten 2 Minuten bräunen, dann wenden und von der zweiten Seite ebenfalls bräunen. Mit 1 Schuss Weißwein ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und umrühren, damit sich der Bratensatz vom Pfannenboden löst.

Ich mache einen köstlichen Salat, auf dem das Wachtelfleisch serviert wird, in den ich 1 Handvoll Rucola, 1 Handvoll Bohnensprossen und ein paar rote Chicoréeblätter mische. Darüber streue ich einige gehackte Estragonblättchen sowie eine geviertelte neue Kartoffel. Das reicht für eine Person. Schenkel und Brüste schneide ich in jeweils zwei Hälften und serviere sie auf dem frischen Salat. Als besonderes Etwas pro Portion ein 2 ½ Minuten gekochtes Wachtelei (so bleibt das Eigelb schön flüssig) halbiert auf dem Salat servieren.



LEBENSMITTEL RÄUCHERN

Ich bin ein großer Fan geräucherter Lebensmittel, vor allem von geräuchertem Fleisch, da ich die rauchigen Aromen einfach großartig finde. Das Räuchern wurde ursprünglich zwar vor allem zur Haltbarmachung von Lebensmitteln verwendet, mir geht es aber mehr um die wunderbaren Aromen, die dabei entstehen. Im Altertum hängten die Menschen ihre Beute zum Trocknen in ihren Höhlen auf. Dort entstand durch ihre Feuerstellen ständig Rauch, und so bemerkten sie, dass davon sowohl der Geschmack als auch die Haltbarkeit positiv beeinflusst wurden ... und so fing es an. Mit der Zeit wurde das Räuchern, vor allem über Holzfeuer, in vielen Regionen der Welt populär und später auch kommerziell betrieben. Besonders auf Bauernhöfen wurden Räucheranlagen gebaut (mit ausreichend Abstand von den anderen Gebäuden, damit sich kein Feuer ausbreiten konnte, falls etwas schief ging) und an den Küsten, für die Fischer, die ihren Fang an Land brachten.

Die erste kommerzielle Räucheranlage im Vereinigten Königreich wurde 1939 in Schottland errichtet. Viel später, als ich in Schottland arbeitete, gab es ein kleines Räucherhaus am Ende unserer Straße, an dem ich jeden Tag vorbeifuhr. Diese Erinnerungen werden mir immer bleiben, da ich mich noch lebhaft an den wunderbaren Geruch des brennenden Holzes erinnere. In der Region, aus der ich stamme, der Franche-Comté in Frankreich, ist das Räuchern von Lebensmitteln seit langem eine Spezialität, und die Tradition wird immer noch am Leben gehalten. Am Markttag ging ich häufig mit meiner Mutter und meiner Schwester Dolores einkaufen. Beide waren sehr gute Köchinnen – obwohl das über meine Familie nicht noch extra gesagt werden muss, da wir alle begeisterte Genießer sind. Wie auch immer, Sie werden in diesem Buch bemerken, dass ich sehr gerne Zutaten aus der Gegend meiner Heimat verwende; eine davon ist Morteau, eine köstliche Räucherwurst. Wir kauften sie häufig auf dem Markt, ebenso wie geräucherte Schweineschulter, geräucherten Speck oder geräucherten Schweinenacken. Dazu machte meine Mutter ein köstliches Sauerkraut – aus Speiserüben statt Kohl –, und auf diesen Tag freuten wir uns immer.

Auch in meinem Restaurant servieren wir geräucherte Speisen. Mein Freund John beliefert uns schon seit zwanzig Jahren mit Räucherlachs, Haddock (geräuchertem Schellfisch) und Räuchermakrele – und

er versteht sein Handwerk! Außerdem verwende ich gerne geräucherte Zutaten wie Paprika und, selbstverständlich, Morteau-Würste. Einige Dinge räuchern wir aber auch selbst. Besonders gerne mag ich geräucherte Rote Bete mit einem wunderbar erdigen Geschmack, die wir als Beilage oder Salatkomponente servieren, und geräuchertes Entenfleisch (eine Fleischsorte, die perfekt für diese Zubereitung geeignet ist).

LEBENSMITTEL ZUM RÄUCHERN

Alle Sorten Geflügel und Fleisch können geräuchert werden und ergeben unterschiedliche Produkte, von würziger Pastrami zu geräuchertem Speck. Räucherfisch reicht von Kabeljau und Schellfisch zu Lachs, Hering und Makrele. Tofu und Käse nehmen im Räucherofen fantastische Aromen an, ebenso wie Nüsse, Gemüse (z. B. Paprika und Rote Bete) und Obst (z. B. Dörripflaumen, die häufig während des Dörrens geräuchert werden). Dann gibt es noch geräucherte Teesorten wie Lapsang souchong, und auch Whisky. Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass nicht alle Räuchermethoden zur Haltbarmachung geeignet sind.

HEISS- UND KALTRÄUCHERN

Unabhängig von ihrer Größe produzieren Räucheröfen bzw. Räucheranlagen Rauch, indem Holzchips oder Sägespäne verbrannt werden, oder sie sind mit Gasbrennern ausgestattet. Im Vereinigten Königreich sind Eiche und Erle die bevorzugten Hölzer, ebenso wie Birkenholz und Obsthölzer, etwa Apfel. In den USA sind Maiskolben populär, während in Neuseeland das Holz des Manuka-Baumes verbrannt wird. Einige Räucheranlagen verfügen über Dampfschlangen, die für Feuchtigkeit sorgen und die richtige Temperatur konstant halten, was natürlich ausschlaggebend ist, damit das Ergebnis nicht trocken und geschmacklos wird.

Beim Heißräuchern werden sowohl Rauch als auch Hitze in einem holzbefeuerten Ofen, einem Smoke-Roaster oder Barbecue erzeugt. Die Temperaturen erreichen 52–80 °C, sodass die Lebensmittel bei höheren Temperaturen gegart werden und gleichzeitig die rauchigen Aromen aufnehmen.

Beim Kalträuchern werden die Lebensmittel nicht gegart, da bei Temperaturen von 20–30 °C nur der Geschmack des Holzrauchs übertragen wird, sodass viele kaltgeräucherte Lebensmittel zunächst in

Salzlake eingelegt werden. Für unsere geräucherten Rezepte verwende ich eine auf einer chinesischen Technik basierende Methode, die als Tee-Räuchern bekannt ist, da eine Kombination aus Reis, Tee und Zucker für die Rauchbildung verwendet wird. Wir garen unsere aromatisierten Lebensmittel dann hinterher. (Ich habe beschlossen, dass die isländische Methode des Räucherns von Fisch über getrocknetem Schafdung vielleicht nicht unbedingt etwas für zu Hause ist.)

WIE ES GEMACHT WIRD

Ich hoffe, Sie werden diese Methode ausprobieren. Kleine Räucheröfen und Smokerboxen gibt es online zu kaufen, ebenso wie eine große Auswahl verschiedener Holzchips. Trotzdem möchte ich Ihnen empfehlen, zunächst meine Tee-Räucher-Methode zu verwenden, denn dafür können Sie auch Ihren Dampfkochtopf oder Wok heranziehen.

Nur ein kleiner Hinweis. Vorsicht vor Hitze und Rauch, vor allem, wenn Sie Ihre Räucherzutaten entsorgen, da diese auch noch lange nachdem sie von der Hitze genommen wurden heiß sind.

- Sie benötigen einen Dampfkochtopf oder einen Wok mit Deckel, ein Metallgitter sowie Alufolie.
- Die Räuchermischung besteht aus 100 g Basmatireis, 2 EL Grüntee und 2 TL feinem Zucker.
- Die zu räuchernden Zutaten vorbereiten (putzen, entsteinen, ganz lassen oder in Scheiben schneiden).
- Ein großes Stück Alufolie mit der glänzenden Seite nach unten auf den Boden des Dampfkochtopfs oder des Woks legen. Räuchermischung auf die Folie geben, den Dämpfeinsatz bzw. das Metallgitter darübersetzen und den Topf/Wok dann mit dem Deckel verschließen. Auf mittlerer Stufe etwa 5 Minuten erhitzen, bis die Mischung zu rauchen beginnt.
- Den Deckel zügig entfernen und die Zutaten auf das Gitter legen. Sofort wieder abdecken und die Temperatur stark reduzieren. Die Zutaten für die im jeweiligen Rezept empfohlene Zeit räuchern (ca. 5 Minuten für Hähnchen- und Entenstücke).
- Die geräucherten Lebensmittel herausnehmen und auf einem Teller ruhen lassen.
- Die Räuchermischung in der Folie einwickeln, abkühlen lassen und vorsichtig entsorgen.

- Die geräucherten Lebensmittel, je nach Rezeptangaben, abkühlen lassen oder weitergaren und dann die Aromen genießen! Räuchern Sie z. B. ein Kabeljau-Filet mit der folgenden Methode oder versuchen Sie Geräucherte Entenbrust & Linsen mit Lavendel (siehe S. 177).

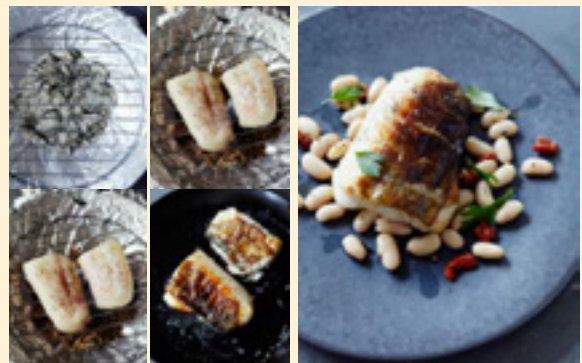
FENCHEL-GERÄUCHERTER KABELJAU MIT WARMEM BOHNENSALAT

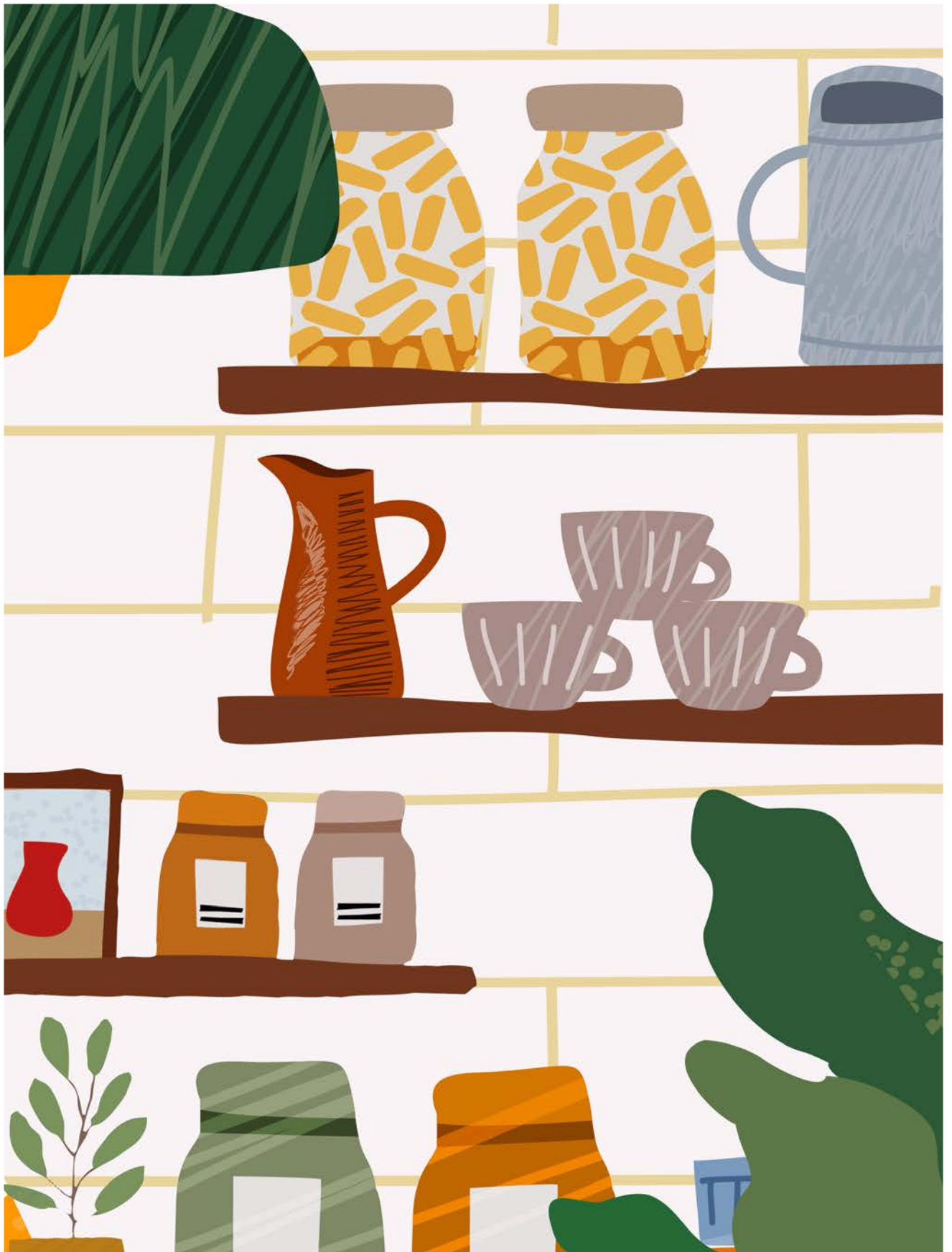
Wenn man Fisch mit Kräutern wie Fenchel räuchert, dringt der subtile Duft in den Fisch ein und ergänzt den wunderbar rauchigen Geschmack. Versuchen Sie dieses einfache Rezept für Kabeljau.

1 Prise Fenchelsamen zur Räuchermischung in den mit Folie ausgelegten Wok geben. Zwei sehr frische Kabeljau-Filet-Stücke mit der Hautseite nach unten in den Wok-Smoker legen, mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Minuten räuchern.

Aus dem Smoker nehmen und die Haut mit ein wenig Olivenöl bepinseln. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und den Kabeljau darin mit der Hautseite nach unten 5 Minuten braten, bis sie wunderbar kross und goldbraun ist. Wenden und von der zweiten Seite noch 2 Minuten braten. Die Räucherzutaten abkühlen lassen und entsorgen.

Der perfekte Partner hierfür wäre ein warmer Salat von weißen Bohnen. Dafür 300 g gegarte weiße Bohnen, 1-2 gewürfelte sonnengetrocknete Tomaten und gehackte Knoblauchzehen in einem Topf mischen und sanft erhitzen. Vom Herd nehmen und 2 TL zerkleinerte Petersilie unterrühren, mit etwas Olivenöl beträufeln und die geräucherten Kabeljau-Filets darauf servieren. Sie sind im Paradies! Kann ich zum Essen vorbeikommen?





GRUNDREZEPTE

In diesem Kapitel finden Sie ein paar Grundrezepte, die essenziell für viele meiner Gerichte sind, zum Beispiel hausgemachte Brühe oder Salatdressing. Darüber hinaus habe ich ein paar Rezepte ausgewählt, die perfekt zu den Hauptgerichten in diesem Buch passen. Die beste Begleitung für aufwendige Speisen sind simple Beilagen, und wenn diese sorgfältig unter Verwendung der besten Zutaten zubereitet wurden, kann wirklich nichts schiefgehen.

HÜHNERBRÜHE

ERGIBT 2 l

VORBEREITUNG: 10 Minuten,

plus mindestens 1 Stunde Abkühlen

GARZEIT: 2–2 ½ Stunden

- 2 kg Hähnchenflügel oder -knochen oder
2 Hähnchenkarkassen
- 1 Zweig Thymian
- 2 Karotten, geschält und längs halbiert
- 1 kleine Handvoll Petersilie
- 1 kleine Zwiebel (mit Schale), halbiert
- 6 schwarze Pfefferkörner

1 Alle Zutaten in einen großen Topf mit schwerem Boden geben und 4 l kaltes Wasser zufügen. Auf hoher Stufe zum Kochen bringen und mit einer Schaumkelle den Schaum von der Oberfläche abschöpfen. Die Temperatur auf niedrige Stufe reduzieren und die Brühe offen 2–2 ½ Stunden sanft köcheln lassen, bis die Flüssigkeit etwa um die Hälfte eingekocht ist.

2 Vom Herd nehmen und durch ein feines Sieb in einen sauberen Behälter filtern, dabei eine Kelle zu Hilfe nehmen. Mindestens 1 Stunde abkühlen lassen.

3 Die abgekühlte Brühe zum Einfrieren auf kleine Kunststoffbehälter verteilen (nicht komplett füllen, da sich die Flüssigkeit beim Gefrieren ausdehnt). Die Brühe kann bis zu 4 Wochen lang im Gefrierschrank aufbewahrt werden.

RINDER- ODER KALBSBRÜHE

ERGIBT 2 l

VORBEREITUNG: 15 Minuten,

plus mindestens 1 Stunde Abkühlen

GARZEIT: 3 Stunden 40 Minuten

- 1,25 kg Rinderknochen vom Rinderbraten oder
Kalbsknochen
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zweig Thymian
- 2 Stängel Petersilie
- 2 Karotten, geschält und längs halbiert
- 2 Zwiebeln, geviertelt
- 1 Stange Staudensellerie, gehackt
- 1 Knoblauchzehe (mit Schale), quer halbiert
- 6 schwarze Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Knochen auf einem Backblech verteilen und im heißen Ofen etwa 20 Minuten goldbraun rösten, dann in einen großen Topf mit schwerem Boden umfüllen, die übrigen Zutaten hinzufügen und auf mittlerer Stufe 10 Minuten anbraten.

2 Vorsichtig 4 l kaltes Wasser zufügen und auf hoher Stufe zum Kochen bringen. Mit einer Schaumkelle den Schaum von der Oberfläche abschöpfen. Die Temperatur reduzieren und die Brühe 1 Stunde sanft offen sieden lassen.

3 Etwas Wasser bis zur vorherigen Füllmenge nachgießen. Erneut aufkochen und weitere 2 Stunden sanft köcheln lassen, bis die Brühe um die Hälfte einreduziert ist. Vom Herd nehmen und durch ein feines Sieb filtern, dabei eine Kelle zu Hilfe nehmen. Mindestens 1 Stunde abkühlen lassen.

4 Die abgekühlte Brühe zum Einfrieren auf kleine Kunststoffbehälter verteilen (nicht komplett füllen, da sich die Flüssigkeit beim Gefrieren ausdehnt). Die Brühe kann bis zu 4 Wochen lang im Gefrierschrank aufbewahrt werden.

HINWEIS UND VARIATION

Verwendung Rinderbrühe: Die meisten Köche verwenden stattdessen Kalbsjus, da Rinderbrühe zu intensiv sein kann. Bereiten Sie mit den Knochen ihres letzten Sonntagsbratens eine gute Brühe zu oder verwenden Sie alternativ einen hochwertigen, küchenfertig gekauften Kalbsjus.

Für Lammbrühe: Lamm- statt Rinderknochen verwenden. Abkühlen lassen, dann kalt stellen. Die Fettschicht von der Oberfläche entfernen und entsorgen. Einfrieren wie auf Seite 24 beschrieben.

FISCHBRÜHE

ERGIBT 2 l

VORBEREITUNG: 10 Minuten, plus 30 Minuten

Einweichen und mindestens 1 Stunde Abkühlen

GARZEIT: 2–2 ½ Stunden

1,25 kg frische Fischgräten (ohne Fleisch)

1 kleine Handvoll Petersilie

1 Zwiebel (mit Schale), geviertelt

1 Zweig Thymian

1 Stange Staudensellerie, halbiert

6 schwarze Pfefferkörner

1 Die Fischgräten in einer großen Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und 10 Minuten einweichen, dann in einem Sieb sorgfältig unter fließendem Wasser abspülen. Diesen Vorgang dreimal wiederholen.

2 Die eingeweichten Fischgräten mit den übrigen Zutaten in einen großen Topf mit schwerem Boden geben und 4 l Wasser zufügen. Auf hoher Stufe zum Kochen bringen und mit einer Schaumkelle den Schaum von der Oberfläche abschöpfen. Die Temperatur reduzieren und die Brühe offen 2–2 ½ Stunden sanft sieden lassen, bis die Flüssigkeit um die Hälfte eingekocht ist.

3 Vom Herd nehmen und durch ein feines Sieb filtern, dabei eine Kelle zu Hilfe nehmen. Mindestens 1 Stunde abkühlen lassen.

4 Die abgekühlte Brühe zum Einfrieren auf kleine Kunststoffbehälter verteilen (nicht komplett füllen, da sich die Flüssigkeit beim Gefrieren ausdehnt). Die Brühe kann bis zu 4 Wochen lang im Gefrierschrank aufbewahrt werden.

GEMÜSEBRÜHE

ERGIBT 1,5 l

VORBEREITUNG: 15 Minuten,

plus mindestens 1 Stunde Abkühlen

GARZEIT: 2 ¼ Stunden

2 EL Olivenöl

1 Stange Staudensellerie, gehackt

1 Zweig Thymian

1 Frühlingszwiebel, gehackt

1 Handvoll Petersilie, frisch geschnitten

1 Knoblauchzehe

2 Karotten, geschält und längs halbiert

2 neue Kartoffeln, halbiert

6 schwarze Pfefferkörner

2 Champignons, halbiert

1 Das Öl in einem großen Topf mit schwerem Boden auf mittlerer Stufe erhitzen. Die übrigen Zutaten hinzufügen und bei leicht geöffnetem Deckel 10 Minuten dünsten. Mit etwa 3 l kaltem Wasser bedecken und auf hoher Stufe zum Kochen bringen. Dann die Temperatur stark reduzieren und die Brühe offen 2 Stunden sanft köcheln lassen, bis die Flüssigkeit um die Hälfte eingekocht ist.

2 Vom Herd nehmen und durch ein feines Sieb filtern, dabei eine Kelle zu Hilfe nehmen. Mindestens 1 Stunde abkühlen lassen.

3 Die abgekühlte Brühe zum Einfrieren auf kleine Kunststoffbehälter verteilen (nicht komplett füllen, da sich die Flüssigkeit beim Gefrieren ausdehnt). Die Brühe kann bis zu 4 Wochen lang im Gefrierschrank aufbewahrt werden.



MAYONNAISE MIT VARIATIONEN

ERGIBT 200 ml
VORBEREITUNG: 10 Minuten

2 Bio-Eigelb
1 EL französischer Senf (z. B. Dijonsenf)
1 Spritzer Zitronensaft
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
150 ml Sonnenblumen- oder Traubenkernöl

1 In einer Schüssel Eigelbe und Senf glatt rühren. Etwas Zitronensaft hineinträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen oder Handrührgerät das Öl zufügen, bis eine glatte Mayonnaise entsteht.

2 Für die Variationen die entsprechenden Zutaten unterrühren, dann mit 2 EL heißem Wasser verbinden.

VARIATIONEN (Abbildung oben)

Chili-Mayonnaise: 1 große rote Chilischote, längs halbiert, entkernt und fein gehackt

Estragon-Mayonnaise: 1 EL Estragonessig und 1 TL frisch geschnittene Estragonblätter

Knoblauch-Mayonnaise: 2 Knoblauchzehen, zerdrückt

FRENCH DRESSING

ERGIBT 200 ml
VORBEREITUNG: 5 Minuten

2 TL Dijonsenf
2 EL weißer Balsamessig
60 ml Oliven- oder Sonnenblumenöl
60 ml natives Olivenöl extra oder Sonnenblumenöl
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 In einer kleinen Schüssel Senf, Essig und 2 EL Wasser mit dem Schneebesen glatt rühren. Beide Sorten Öl unter ständigem Rühren hinzufügen, bis eine dicke, glänzende Mischung entstanden ist.

2 Mit Salz und Pfeffer abschmecken, danach das Dressing über den Salat träufeln.

CHICORÉE-RADIESCHEN-SALAT

Für 4 Portionen
VORBEREITUNG: 10 Minuten

2 große Köpfe Chicorée, längs halbiert und Blätter getrennt
12 Radieschen, in feine Scheiben geschnitten
3 EL frisch geschnittene Petersilienblätter
1 EL Chardonnay-Essig oder Weißweinessig
3 EL natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Chicoréeblätter, Radieschen und Petersilie in einer großen Schüssel mischen.

2 In einer kleinen Schüssel Essig und Olivenöl mit dem Schneebesen glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing über den Salat träufeln und alles gut vermengen.

REDUZIERTER BALSAMESSIG

ERGIBT 200 ml
GARZEIT: 12 Minuten

125 ml dunkler Balsameessig

1 Den Balsameessig in einer kleinen Pfanne auf mittlerer Stufe zum Köcheln bringen

2 Die Temperatur reduzieren und den Essig etwa 10 Minuten kochen lassen, bis die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert und sirupartig eingedickt ist.

CROÛTONS

Für 4 Portionen
VORBEREITUNG: 5 Minuten
GARZEIT: 5 Minuten

25 g Butter
2 EL Olivenöl
2 Scheiben Sauerteigbrot, Kruste entfernt, weicher Teil in 1 cm große Würfel geschnitten
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Croûtons kann das Brot in alle möglichen Formen und Größen geschnitten werden, wichtig ist nur, die Stücke rundherum goldbraun zu braten, ohne dass sie anbrennen.

1 Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Butter und Olivenöl zugeben. Sobald die Butter schäumt, die Brotwürfel hinzufügen und von jeder Seite 45–60 Sekunden goldbraun braten.

2 Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

TOMATENSALAT MIT FRITTIERTEN KAPERN

Für 4 Portionen
VORBEREITUNG: 10 Minuten
GARZEIT: 1 Minute

4 große Fleischtomaten, in feine Scheiben geschnitten
1 rote Zwiebel, in sehr feine Scheiben geschnitten
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
50 g Baby-Kapern (aus dem Glas), plus 2 EL Einlegeflüssigkeit
ca. 170 ml Pflanzenöl
135 ml natives Olivenöl extra
1 EL Sherryessig von guter Qualität
1 kleine Handvoll Basilikumblätter, frisch geschnitten

1 Tomaten und Zwiebel auf einer Servierplatte anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kapern sehr vorsichtig mit Küchenpapier trocken tupfen.

2 Das Pflanzenöl in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Das Öl darf nicht zu stark erhitzt werden – es darf nicht rauchen, soll aber heiß genug zum Frittieren sein. Die Kapern vorsichtig hineingleiten lassen und 30 Sekunden schön kross frittieren. Darauf achten, dass sie nur so lange im Öl bleiben, bis sie gerade kross sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Für das Dressing das Olivenöl und den Sherryessig mit der Kapernflüssigkeit in einer kleinen Schüssel verquirlen, bis eine glatte Vinaigrette entstanden ist. Über die Tomaten und Zwiebeln träufeln. Die frittierten Kapern darauf verteilen und abschließend mit den Basilikumblättern garnieren.

SAHNIGES KARTOFFELPÜREE

Für 4 Portionen

VORBEREITUNG: 30 Minuten

GARZEIT: 55 Minuten

1 kg mehligkochende Kartoffeln (z. B. Desiree; mit Schale)

Meersalz

100 ml Vollmilch

100 g Crème double

2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2,5 cm frische Meerrettichwurzel, geschält,
oder 2 TL Wasabi-Paste

1 Die Kartoffeln in einem großen Topf mit kaltem Wasser bedecken und 1 Prise Salz zufügen. Auf hoher Stufe zum Kochen bringen, dann die Temperatur reduzieren und bei leicht geöffnetem Deckel 30–40 Minuten köcheln, bis sie gar sind.

2 Inzwischen den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Kartoffeln abgießen, auf einem Backblech verteilen und 10 Minuten backen. Herausnehmen und schälen, sobald sie ausreichend abgekühlt sind. Durch ein feines Sieb zurück in den leeren Topf streichen (dafür eine Kelle zu Hilfe nehmen). Den Deckel auflegen und beiseitestellen, die Kartoffeln aber nicht abkühlen lassen, sonst wird das Püree klebrig.

3 In einem separaten Topf Milch, Crème double und Knoblauch auf mittlerer Stufe zum Kochen bringen. Die Hälfte der Mischung sorgfältig unter die Kartoffeln ziehen, dann den Rest allmählich unter ständigem Rühren zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann etwa 2 TL Meerrettich direkt über das Püree reiben. Heiß servieren.

STECKRÜBEN-BOULANGÈRE

Für 4 Portionen

VORBEREITUNG: 15 Minuten, plus Zubereitung der Brühe

GARZEIT: 55 Minuten

Butter für die Form

Meersalz

2 große Steckrüben (à 500–600 g), geschält und in 5 mm dicke Scheiben geschnitten

2 große weiße Zwiebeln, in Scheiben geschnitten

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 Zweige Thymian, Blätter abgezupft

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

500 ml Hühnerbrühe (siehe S. 24)

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen und eine Auflaufform (1,5 l Fassungsvermögen) leicht ausbuttern. Einen großen Topf Salzwasser auf hoher Stufe zum Kochen bringen, die Steckrüben zufügen und 4–5 Minuten kochen. Abgießen und auf einem sauberen Küchentuch zum Trocknen ausbreiten. Vor dem Schichten leicht abkühlen lassen.

2 Eine Lage Steckrüben auf dem Boden der Auflaufform verteilen, gefolgt von einer Schicht Zwiebeln. Etwas Knoblauch und Thymianblättchen darüberstreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. So fortfahren, bis die Form gefüllt ist. Mit einer Schicht Steckrüben abschließen. Alles leicht herunterdrücken.

3 Die Brühe in einem Topf auf mittlerer Stufe leicht erhitzen, dann über den Auflauf gießen. Die Flüssigkeit muss die letzte Schicht Steckrüben nicht bedecken, da das Gemüse beim Backen leicht absinkt.

4 Im Ofen 45–50 Minuten backen. Der Auflauf ist gar, wenn die Steckrüben zart sind – zur Garprobe ein spitzes Messer hineinstecken. Ist der Auflauf noch nicht so weit, weitere 5 Minuten backen, bis das Messer ohne Widerstand in das Gemüse gleitet. Heiß servieren.

REIS-PILAW NACH THAILÄNDISCHER ART

Für 4 Portionen

VORBEREITUNG: 10 Minuten, plus Zubereitung der
Brühe

GARZEIT: 25 Minuten

4 EL Olivenöl
1 große Zwiebel, gehackt
4 cm Ingwer, geschält und gehackt
1 große rote Chilischote, längs halbiert, entkernt und
fein gehackt
1 Stange Zitronengras, längs halbiert
200 g Basmatireis
400 ml Gemüsebrühe (siehe S. 25)
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
40 g Butter, gewürfelt
Abrieb und Saft von 1 unbehandelten Limette

1 Den Backofen auf 150 °C vorheizen. Eine ofenfeste Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, das Öl zugeben und die Zwiebel darin 3 Minuten anschwitzen. Ingwer, Chili und Zitronengras hinzufügen und weitere 3 Minuten zart dünsten, ohne zu bräunen.

2 Die Temperatur reduzieren, den Reis vorsichtig unterheben und alles 3–4 Minuten anschwitzen. Die Brühe zugießen, die Temperatur erhöhen und alles zum Sieden bringen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Butterwürfel auf dem Reis verteilen. Die Pfanne mit einer *Cartouche* (siehe S. 232) abgedeckt oder mit leicht geöffnetem Deckel für 12–14 Minuten in den Ofen schieben.

3 Prüfen, ob der Reis zart ist und die Flüssigkeit vollständig absorbiert wurde. Wenn nicht, weitere 5 Minuten backen und erneut kosten. Die *Cartouche* entfernen, das Zitronengras entsorgen und den Reis mit Limettenabrieb und -saft abschmecken. Abschließend erneut mit Salz und Pfeffer würzen. Heiß servieren.

TOMATEN-COULLS

ERGIBT 800 ml

VORBEREITUNG: 20 Minuten

GARZEIT: 40 Minuten

12 reife Tomaten
2 EL Olivenöl
1 rote Chilischote, längs halbiert, entkernt und
gehackt
300 g geröstete Paprikaschoten (aus dem Glas),
abgetropft und fein gehackt
1 kleine Schalotte, fein gehackt
50 g Erdbeeren, entstielt
4 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 Prise extrafeiner Zucker
1 Prise geräuchertes Paprikapulver
4 EL weißer Balsamessig
2 große Basilikumblätter
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Die Tomaten an der Unterseite mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden und in eine hitzebeständige Schüssel legen. Mit kochendem Wasser bedecken, 30 Sekunden ziehen lassen, dann mit einer Schaumkelle aus dem heißen Wasser heben. Sofort in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken, schälen und die Haut entsorgen. Die geschälten Tomaten vierteln, putzen und das Fleisch grob hacken.

2 Eine Sautierpfanne auf hoher Stufe erhitzen. Tomaten, Öl, Chili, Paprika, Schalotte, Erdbeeren und Knoblauch zufügen. Die Temperatur reduzieren und alles 4–5 Minuten weich garen.

3 Zucker und Paprikapulver untermischen. Mit dem Essig ablöschen und beim Rühren den Bratensatz vom Pfannenboden lösen. Mit einer *Cartouche* (siehe S. 232) abdecken und auf niedriger Hitze 30–35 Minuten garen, bis eine sehr weiche Masse entstanden ist.

4 In den Standmixer füllen, Basilikum hinzufügen und alles fein pürieren. Alternativ einen Pürierstab verwenden. Durch ein feines Sieb streichen (dafür eine Kelle zu Hilfe nehmen), und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

HERZHAFTER MÜRBETEIG

ERGIBT ausreichend Teig für eine Tarteform (28 cm Ø)
VORBEREITUNG: 15 Minuten, plus 2 Stunden Kühlen

125 g weiche Butter, gewürfelt
250 g Mehl (Type 405), plus mehr zum Arbeiten
1 Prise Salz
1 Bio-Eigelb
3 EL Milch oder Wasser

1 In einer großen Schüssel Butter, Mehl und Salz zügig mit den Fingerspitzen verreiben, bis eine krümelige, pulverartige Mischung entstanden ist. Eigelb und Milch hinzufügen und vermengen, bis sich die Zutaten zu einem Teig verbunden haben. Auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zügig 1–2 Minuten glatt kneten.

2 Den fertigen Teig entweder in ein sauberes Küchentuch wickeln oder auf einen Teller legen und mit einem sauberen Küchentuch abdecken. Im Kühlschrank 2 Stunden ruhen lassen, damit sich der Teig besser weiterverarbeiten lässt.

SÜSSER MÜRBETEIG

ERGIBT ausreichend Teig für eine Tarteform (20 cm Ø)
VORBEREITUNG: 10 Minuten, plus 20 Minuten Kühlen

Abrieb von ½ unbehandelten Blutorange
90 g weiche Butter
1 Prise Salz
65 g Puderzucker
25 g gemahlene Mandeln
1 Bio-Ei (Größe M)
175 g Mehl (Type 405)

1 In einer großen Schüssel Orangenabrieb, Butter, Salz, Zucker, Mandeln und Ei schaumig schlagen. Das Mehl darübersieben und unterheben. Aufhören, sobald sich die Zutaten zu einem Teig verbunden haben, denn dieser Teig darf nicht lange bearbeitet werden.

2 In Frischhaltefolie wickeln und 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Nach Rezeptangaben backen.

BEURRE NOISETTE

ERGIBT 125 ml
GARZEIT: 5 Minuten

125 g Butter
2 TL Zitronensaft
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Eine Pfanne auf mäßig hoher Stufe erhitzen. Die Butter darin zerlassen und ein paar Minuten erhitzen, bis sie nussig-braun ist.

2 Den Zitronensaft hinzufügen und die Pfanne leicht schwenken, damit sich die Zutaten vermischen. Sofort vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

CHILI-CRÈME-ANGLAISE

ERGIBT 1,4 l

VORBEREITUNG: 20 Minuten, plus 30 Minuten Ziehen
und mindestens 1 Stunde Kühlen

GARZEIT: 15 Minuten

1 l Vollmilch

1 große rote Chilischote, längs halbiert und entkernt

1 Vanilleschote, längs halbiert und Mark
herausgekratzt

8 Bio-Eigelb

200 g extrafeiner Zucker

1 Die Milch in einem Topf auf niedriger Stufe erhitzen. Chilischote und Vanillemark unterrühren und auch die Vanilleschote hinzufügen. Zum Kochen bringen, dann vom Herd nehmen und mit Frischhaltefolie abdecken. Bei Raumtemperatur 30 Minuten zum Aromatisieren ziehen lassen.

2 Inzwischen in einer großen Schüssel Eigelbe und Zucker mit dem Schneebesen glatt rühren. Die Chili-Milch durch ein feines Sieb zur Eigelbmasse gießen, gut umrühren und zurück in den Topf füllen. Auf mittlerer Stufe unter ständigem Rühren (damit das Eigelb nicht stockt) 5-8 Minuten kochen, bis die Mischung andickt. Die Crème anglaise ist so weit, wenn man einen Löffelrücken mit der Crème überzieht und sie nicht mehr sofort ineinanderläuft, sobald man mit dem Finger hindurchstreicht. Falls die Masse stockt, keine Panik: Einfach in der Küchenmaschine pürieren, bis die Crème wieder eine glatte, dicke Konsistenz hat.

3 Durch ein feines Sieb in eine saubere Schüssel füllen und ein paar Minuten abkühlen lassen. Mit Frischhaltefolie abdecken und vor der Verwendung mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Im Kühlschrank ist die Crème anglaise etwa 1 Woche haltbar.

ECHTE VANILLEEISCREME

Für 4 Portionen

VORBEREITUNG: 10 Minuten, plus 20 Minuten Ziehen
und mindestens 3 Stunden Einfrieren

GARZEIT: 10 Minuten

120 ml Vollmilch

1 Vanilleschote, längs halbiert und Mark
herausgekratzt

3 Bio-Eigelb

200 g Crème double

1 Zunächst ein Sabayon (siehe S. 233) zubereiten. Dazu in einem Topf Milch, Vanilleschote und -mark auf niedriger Stufe zum Köcheln bringen. Vom Herd nehmen, den Topf mit dem Deckel verschließen und zum Aromatisieren 20 Minuten ziehen lassen. Die Vanilleschote entfernen, abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. (Für selbst gemachten Vanillezucker die Schote in ein Einmachglas mit Zucker geben.)

2 In einer hitzebeständigen Schüssel die Eigelbe mit der warmen Vanillemilch glatt rühren. Die Schüssel über einen Topf mit sanft siedendem Wasser stellen (dabei darauf achten, dass der Boden der Schüssel das Wasser nicht berührt). Unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen 5-8 Minuten erhitzen, bis die Mischung angedickt ist. Die Schüssel vom Topf nehmen und ohne Unterlass weiterrühren, bis die Masse vollständig abgekühlt ist.

3 Crème double in einer separaten Schüssel locker aufschlagen und unter die Eier-Vanille-Mischung ziehen. Alles in einen gefriergeeigneten Behälter (500 ml Fassungsvermögen) füllen. Mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 3 Stunden in den Gefrierschrank stellen, bis die Eiscreme fest ist.



1. KAPITEL

AUS WALD & FORST

In diesem ersten Kapitel weiß man sofort, wonach man Ausschau halten muss, von den Pilzen im Herbstwald bis zum Wild während der Jagdsaison. Am Waldrand findet man häufig wilde Äpfel und Haselnüsse, ebenso Bärlauch und essbares Moos. Die Natur macht uns diese Zutaten verfügbar, wir müssen nur wissen, wo wir danach suchen müssen und was wir damit tun können. Dabei müssen wir respektieren, dass es einige Dinge in diesem Moment vielleicht nicht gibt und wir geduldig warten müssen, bis sie wieder in Saison sind. Doch die Vorfreude macht das Ganze nur noch aufregender!



FILLO-PÄCKCHEN MIT HÄHNCHEN, LAUCH & WILDEN PILZEN



Für 4 Portionen

VORBEREITUNG: 20 Minuten, plus
Zubereitung der Brühe und
30 Minuten Marinieren

GARZEIT: 1 Stunde

270 g Butter

2 Hähnchenbrustfilets

(à ca. 180 g), in 2 cm große
Würfel geschnitten

Abrieb und Saft von

1 unbehandelten Zitrone

2 EL griechischer Joghurt

2 TL frisch geschnittene
Estragonblätter

1 kleine Stange junger Lauch, der
grüne Teil längs halbiert und in
Scheiben geschnitten, der weiße
Teil zur Weiterverwendung
beiseitegelegt

200 g wilde Pilze oder Shiitake

1 EL Sonnenblumenöl

2 Rollen Filloteig (à 270 g; aus dem
Kühlregal), in 16 cm x 22 cm
große Rechtecke geschnitten

1 unbehandelte Zitrone

Meersalz und schwarzer Pfeffer aus
der Mühle

1 Bio-Ei

2 EL Sherryessig

200 ml Hühnerbrühe (siehe S. 24)

200 g Sahne

Mein Ziel war, *Pithivier* (eine Art Blätterteig-Pie) leicht zu variieren. Die Verwendung von Filloteig ist ungewöhnlich und sorgt für ein leichteres Ergebnis. Ich bin mir sicher, Sie werden Ihren Spaß daran haben – vor allem dann, wenn es ans Essen der köstlichen Resultate geht.

1 Die Butter klären. Dafür 250 g Butter in einem Topf auf sehr schwacher Stufe etwa 30 Minuten erhitzen, bis sie zerlassen ist und die Milchstoffe auf den Boden abgesunken sind. Beiseitestellen.

2 Hähnchenfleisch, Zitronenabrieb und -saft, Joghurt und die Hälfte des Estragons in einer Glas- oder Kunststoffschüssel mischen. Im Kühlschrank 30 Minuten marinieren lassen.

3 Einen Topf Wasser zum Kochen bringen, den Lauch zufügen und 1 Minute blanchieren. Mit einer Schaumkelle aus dem heißen Wasser heben und in Eiswasser abschrecken. Auf Küchenpapier trocken tupfen. Nun den Vorgang mit den Pilzen wiederholen.

4 Die restliche Butter und das Öl in einer großen Pfanne mit Antihftbeschichtung auf hoher Stufe erhitzen. Sobald die Mischung schäumt, die Pilze darin 2 Minuten sautieren. Lauch und Hähnchenfleisch zugeben und weitere 2 Minuten sautieren, bis die Zutaten Farbe annehmen. Aus der Pfanne nehmen und bei Raumtemperatur abkühlen lassen. Die Pfanne nicht abspülen.

5 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Filloteig mit einem sauberen, feuchten Küchentuch abdecken und nun zügig arbeiten. Ein Blatt Fillo-teig ausbreiten, leicht mit geklärter Butter bepinseln und etwas Zitronenschale darüberreiben. Ein zweites Blatt darauflegen, mit Butter bepinseln und leicht salzen. Ein weiteres Blatt darauf platzieren, Butter auftragen und wieder etwas Zitronenschale darüberreiben. Mit einem vierten Blatt abschließen, buttern und leicht mit Pfeffer würzen. In einer kleinen Schüssel das Ei mit 1 EL Wasser verquirlen. Den Rand der geschichteten Teigblätter rundherum mit dem Eistreich bepinseln. Ein Viertel der Hähnchenmischung auf die untere Hälfte des Teigs geben. Den Teig vorsichtig über der Füllung zusammenfalten, den Rand rundherum zum Versiegeln zusammendrücken und unter das Päckchen schieben. Im Kühlschrank ruhen lassen, während drei weitere Päckchen ebenso vorbereitet werden. Die gefüllten Päckchen mit geklärter Butter bepinseln. Im Ofen 20–25 Minuten goldbraun und kross backen.

6 Inzwischen die Pfanne zurück auf den Herd stellen und auf mittlerer Stufe erhitzen. Mit dem Sherryessig ablöschen, um den Bratensatz vom Pfannenboden zu lösen. Brühe und Sahne zufügen, die Temperatur auf niedrige Stufe reduzieren und die Mischung unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen, bis etwa 200 ml dickflüssige Sauce entstanden ist. Den übrigen Estragon unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce über die Päckchen löffeln und servieren.

AUTHENTISCHE LANDHAUSKÜCHE – SAISONAL, REGIONAL, FRANZÖSISCH



Frisch gepflückte süße Birnen, zarter Meeresfisch, knackiger Löwenzahn von der Wiese oder schmackhaftes Wild aus den dichten Wäldern – Daniel Galmiche kocht nicht nur regional, sondern ausschließlich mit den hochwertigsten saisonalen Zutaten. Auf seinen Streifzügen durch die Landschaft, durch Wiesen, Wälder, Obstgärten und an Bächen entlang, lässt er sich von der Landhausküche seiner französischen Heimat inspirieren und kreiert Gerichte wie Apfel-Himbeer-Blätterteigtaschen mit Thymian, Garnelen-Schollen-Suppe oder Hirsch-Bourguignon mit Zartbitterschokolade & Sternanis. Mit zahlreichen Grundrezepten und viel Wissenswertem zu klassischen Küchentechniken.



ars vivendi[®]

www.arsvivendi.com
ISBN 978-3-7472-0411-5

