

ANNE-KATRIN WEBER | SABINE SCHLIMM

Küchenschätze

Rezepte für die Seele



G|U

Vorwort Seite 5



Suppen und Eintöpfe Seite 7

Löffelweise Glück: Wenn's draußen dauerregnet oder dicke Schneeflocken schneit, kommen sie gerade recht – dampfende Suppen und dicke Eintöpfe. Sie wärmen Körper und Seele und verhelfen nicht selten schlichten Resten zu einem großartigen zweiten Auftritt.



Kartoffeln, Gemüse und Nudeln Seite 27

Mittwochs Pellkartoffeln, samstags Linsen und sonntags der Knödel in einem See von Bratensauce: Manchmal waren es gerade die vermeintlichen Beilagen, die für uns die Hauptrolle spielten. Hier kommen sie endlich wieder zu ihrem Recht.



Fleisch und Fisch Seite 67

Gulasch, Backfisch und Brathähnchen: Das haben wir uns schon früher als Geburtstagsessen gewünscht, und das lieben wir auch heute noch heiß und innig. Das Beste: Heute dürfen wir selbst entscheiden, wie häufig ein Geburtstagsessen auf den Tisch kommt!



Süßes Seite 117

Schokoladenpudding mit Vanillesauce oder Grießpudding mit Sauerkirschen – all diese Leckereien gibt's heute fertig zu kaufen. Aber irgendwas fehlt. Vielleicht die Prise Persönlichkeit, die all diese Gerichte früher hatten? Süße Sehnsüchte kommen eben nicht aus der Packung.



Kuchen Seite 161

Riecht das hier etwa nach frisch gebackenem Kuchen? Decken Sie schon mal die Kaffeetafel, denn hier kommen Marmorkuchen, Donauwellen und Hefezopf. Und damit Stück für Stück Erinnerungen ...



Einmachen Seite 193

Eine Scheibe knuspriges Brot, dick mit Butter bestrichen und gekrönt von Mamas selbst gekochter Marmelade – für viele Kinder auch heute noch das Größte. Und für Erwachsene eine der leckersten Kindheitserinnerungen. Lassen Sie sie mit Johannisbeerkonfitüre und Quittengelee wieder lebendig werden!

Register Seite 218



Der Geschmack der Erinnerung

Kennen Sie das? Manchmal reicht ein Duft in der Nase, ein Geschmack auf der Zunge, und sofort stehen einem Bilder von früher vor Augen. Zumindest uns geht es so:

»Ich beiße in eine Scheibe frisches Holzofenbrot, bestrichen mit Butter und selbst gekochter Himbeermarmelade – und plötzlich bin ich wieder klein, sitze in Omas Küche auf der Arbeitsplatte und halte einen Teller mit dem Brot auf den Knien, das meine Oma mir gestrichen hat. Dabei sehe ich ihr zu, wie sie vor sich hin werkelt.«

»Eine bestimmte Geruchsmischung aus Putzmitteln und dem Duft warmer Hefe versetzt mich zurück in die Samstage meiner Kindheit. Die Tür zum Garten steht offen; draußen fahren die Nachbarskinder Rollschuh, ich will auch raus. Und ich weiß: Wenn ich zurückkomme, gibt es ein Stück frisch gebackenen Streuselkuchen.«

Solche Erinnerungen bringen ein Gefühl der Geborgenheit mit, nach dem wir uns mitunter sehnen. Dann soll ein Kartoffelsalat, bitteschön, wieder so schmecken wie der von Mutter, der Braten so duften wie damals und noch mal der Lieblingspudding auf dem Tisch stehen. Wer Glück hat, besitzt ein paar handschriftliche Rezeptnotizen, die in der Familie weitergereicht wurden. Aber darin stehen nicht selten geheimnisvolle Angaben wie »1 Tasse Béchamelsauce zugeben« oder »Braten im Ofen garen«. Aha. Aber wie genau geht jetzt eine Béchamelsauce noch mal? Und wie heiß soll der Ofen sein?

Für alle, die sich den Geschmack ihrer Kindheit wieder erkochen wollen, haben wir dieses Buch geschrieben (und auch die Sache mit der Béchamelsauce und den Ofentemperaturen erklärt). Zum Glück sind die wahren Küchenschätze meist ganz einfache Gerichte, schnörkel- und zeitlos. Damit diese schlichten Genüsse an den Geschmack unserer Erinnerung heranreichen, ist lediglich zweierlei nötig: erstens gute Zutaten – frischer Fisch, Fleisch aus artgerechter Haltung, knackiges Gemüse. Und zweitens eine Prise Liebe. Man könnte auch sagen: der Wunsch, etwas richtig Gutes zu kochen. Dann schmecken diese Gerichte, wie sie sollen: nach echter Heimwehküche.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei, sich der Erinnerung kochend zu nähern!

Anne-Latin Weber Sabine Schli...

So schlicht, so großartig:

Pellkartoffeln

Unter ihrer bescheidenen braunen Schale steckt viel mehr als nur die goldgelbe, dampfende Verheißung einer sättigenden Mahlzeit. Pellkartoffeln befriedigen auch unseren Hunger nach etwas Beständigem im Leben.



In welcher Familie kamen sie nicht regelmäßig auf den Tisch: Kartoffeln mit Quark? Ein schlichtes Montags- oder Mittwochsgericht, das sich auch in der Erinnerung nicht gleich in den Vordergrund drängt – anders als der Braten, dessen Duft sonntags aus der Küche drang, oder die freitäglichen süßen Hauptgerichte.

Bescheiden – aber beständig

Pellkartoffeln gehörten halt einfach dazu. In ihrer schlichten, unaufdringlichen Art haben sie unser Leben begleitet. Wie stolz waren wir als Kind, als es uns das erste Mal gelang, eine der dampfenden Knollen ganz alleine zu pellen! Wie erwachsen fühlten wir uns, als wir später in der WG-Küche den ersten eigenen Quark anrührten! In der Folgezeit fingen wir an zu experimentieren. In unserer mediterranen Phase probierten wir statt des obligatorischen Quarks Mascarpone mit sonnengetrockneten Tomaten, Kapern und frischem Basilikum. Als wir Amerika mit Brownies und Muffins neu entdeckten, verwandelte sich auch die vertraute Knolle kurzzeitig in eine Baked Potato, zu der es eine Thunfisch-Mayonnaise-Creme gab. Außerdem wanderte jedes Kräutlein, das auf der Fensterbank überlebt hatte, früher oder später in den Dip. Nicht jedes lief darin zu Hochform auf. So ließen wir vom Salbei schnell wieder die Finger.

Die Pellkartoffel machte all das geduldig mit, und sie war da, wann immer wir uns zwischen Pasta und Wok wieder auf sie besannen: weil schnell viele Leute satt werden mussten. Weil der nächste Monatserste noch weit und der Kühlschrank leer war. Weil ihr zur Not etwas Butter und Salz reich-

ten, um zur Delikatesse zu werden. Und zunehmend auch, weil manchmal einfach der Hunger nach etwas Vertrautem, Einfachem auftauchte. Deshalb kam die Kartoffel auch wieder öfter im klassischen Duo mit Quark daher. (Ein Duo übrigens, das Ernährungswissenschaftlern wegen der geradezu idealen Eiweißkombination das Herz höher schlagen lässt. Aber das nur am Rande.) Sosehr wir die kulinarischen Dipp-Experimente der letzten Jahre lieben gelernt hatten – der Quark sollte wieder nach Mutters Küche, nach zu Hause schmecken.

Meine Sockenschublade, dein Quarkrezept

Aber was für eine Überraschung, als wir feststellten, dass es dabei so viele unterschiedliche Vorstellungen wie Familientraditionen gibt! Zusammenzuziehen und sich in das Abenteuer Paarbeziehung zu stürzen, das hieß deshalb nicht nur, sich über die Ordnung im Kleiderschrank auseinanderzusetzen. Sondern auch darüber, ob in den Quark zu Pellkartoffeln Kräuter (und welche?) oder Äpfel gehören, Zwiebeln oder keine Zwiebeln, womöglich sogar hart gekochte Eier – und ob der leicht herbe Geschmack von Leinöl nun als Bereicherung für die Mahlzeit anzusehen ist.

Nur dass es immer mal wieder Kartoffeln und Quark gibt, das stand und steht nicht zur Debatte. Schließlich begleitet uns dieses Gericht schon ein Leben lang. Dabei hat es sich schleichend und ohne großes Aufheben von der unspektakulären Mittwochsmahlzeit in ein Lieblingessen verwandelt. In ihrer ganzen Schlichtheit, ihrer Normalität sagt uns die Pellkartoffel nämlich: Die Erde dreht sich noch. Alles wird gut.



Falscher Hase

mit Endiviensalat

Ob wohl wirklich jemand mal versucht hat, einen Hack- als Hasenbraten zu verkaufen? Hmm, unwahrscheinlich. Aber sei's drum: So mancher würde freudig jedes Langohr gegen den würzig-saftigen Hackbraten eintauschen.

Für den Hackbraten:

3 Eier
1 Brötchen vom Vortag
(oder 50g Weißbrot)
1 Zwiebel
1 Bund Petersilie
1 EL neutrales Pflanzenöl
500g gemischtes Hackfleisch
Salz · Pfeffer
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL getrockneter Thymian
500ml Fleischbrühe
1–2 TL Speisestärke
100g saure Sahne

Für den Salat:

1/2 Endiviensalat
3 EL Zitronensaft
1 EL Mayonnaise (aus dem Glas)
2 gehäufte EL saure Sahne
1 TL mittelscharfer Senf
3 EL neutrales Pflanzenöl
Salz · Pfeffer
1 Prise Zucker

Außerdem:

Fett für den Bräter

Für 4 Portionen · Pro Portion ca. 675 kcal

45 Min. Zubereitung · 1 Std. Garen

1. Für den Hackbraten 2 Eier in 10 Min. hart kochen, abschrecken und pellen. Das Brötchen in einer Schüssel mit warmem Wasser einweichen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und trocknen, die Blättchen fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin in ca. 5 Min. glasig dünsten. Petersilie unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.

2. Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Das Hackfleisch in einer Schüssel mit dem gut ausgedrückten Brötchen, dem restlichen Ei und der Zwiebelmischung verkneten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Thymian würzen. Den Hackteig mit angefeuchteten Händen zu einem Laib formen, dabei die hart gekochten Eier in die Mitte drücken. Einen Bräter einfetten und den Laib hineinlegen. Die Hälfte der Fleischbrühe angießen. Den Bräter verschließen, in den Ofen schieben und den Braten 30 Min. garen. Die Temperatur auf 200° (Umluft 180°) reduzieren, die restliche Brühe angießen und alles weitere 30 Min. offen garen, dabei den Braten mehrmals mit der Brühe übergießen.

3. Inzwischen den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in schmale Streifen schneiden. Zitronensaft, Mayonnaise, saure Sahne und Senf glatt rühren. Das Öl mit einem Schneebesen unterschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

4. Kurz vor dem Servieren den Braten aus dem Bräter nehmen und abgedeckt im Ofen warm stellen. Den Bratenfond in einen kleinen Topf gießen und aufkochen. Die Stärke mit 2–3 EL Wasser glatt rühren und den kochenden Bratensaft damit binden. Die saure Sahne unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit der Salatsauce mischen und zum Braten mit Sauce reichen. Dazu passen Kartoffelpüree (siehe Seite 34) oder Salzkartoffeln.



Fleisch und Fisch



Rote Grütze

Ihr Eroberungszug durch Deutschland hat die Rote Grütze fast um ihren guten Namen gebracht: Unter dem kommt zu vieles daher, was aus einer Packung stammt. Dieses Rezept zeigt ihre wahre Natur: als Fest für die schönsten Beeren des Sommers. Wer mag, mildert ihre herbe Säure durch sanfte Vanillesauce oder flüssige Sahne.

250 g Rote Johannisbeeren
 250 g Schwarze Johannisbeeren
 250 g Erdbeeren
 250 g Himbeeren
 40 g Speisestärke
 400 ml roter Johannisbeernektar
 (ersatzweise Sauerkirschsaft)
 100–150 g Zucker
 1 Zimtstange

Für 4 Portionen · Pro Portion ca. 400 kcal · 35 Min. Zubereitung

1. Die Johannisbeeren im stehenden Wasser waschen, abtropfen lassen und von den Rispen streifen. Die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und ohne Blütenansätze halbieren oder vierteln. Die Himbeeren verlesen, aber möglichst nicht waschen.
2. Die Speisestärke mit 5 EL Saft glatt rühren. Den restlichen Saft mit 100 g Zucker und der Zimtstange aufkochen. Die Johannisbeeren dazugeben und 2 Min. kochen lassen. Die angerührte Speisestärke in die Flüssigkeit rühren und einmal aufkochen, bis die Mischung bindet. Dann die Erdbeerstückchen und Himbeeren untermischen. Nach Belieben mit restlichem Zucker nachsüßen. Die Grütze abkühlen lassen und die Zimtstange entfernen.

Variante: Erdbeer-Rhabarber-Grütze

700 g Rhabarber waschen und putzen, die Enden abschneiden. Stangen nach Belieben schälen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. 250 g Erdbeeren waschen, putzen und ohne Blütenansatz halbieren. 500 ml Apfelsaft, 250 g Zucker und 5 cm Schale von 1 Bio-Zitrone aufkochen. Die Rhabarberstücke dazugeben, erhitzen und in 5–10 Min. weich kochen. Rhabarber mit einer Schaumkelle aus dem Sud heben, gut abtropfen lassen und beiseitestellen. Sud erneut aufkochen. 50 g Speisestärke mit 4–5 EL Wasser glatt rühren und in die kochende Flüssigkeit rühren. Einmal aufkochen, die Rhabarberstücke und die Erdbeeren untermischen, abkühlen lassen. Die Grütze mit geschlagener Sahne servieren.



Süßes





Was könnte schöner sein? *Nach Hause* kommen, durch die Wohnung zieht der Duft von frisch gebackenem Apfelkuchen, auf dem Herd blubbert ein großer Topf Kartoffelsuppe, in der Röhre schmurgelt ein saftiger Schmorbraten... und im Nu ist eine kleine heile Welt voller *Geborgenheit* wieder da!

Erinnern, schmecken und riechen Sie sie: 101 traditionelle Lieblingsrezepte für die Alltags- und Sonntagsküche lassen die *Erinnerungen* an die Kindheit wieder lebendig werden...

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-4913-8



9 783833 849138



€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de

G|U