

Mein Esstisch unterm Apfelbaum.

Jahreszeitenküche
für Freunde und
Familie

ANNABELLE
KNAUR



G|U



Glossar 09

Frühling 10

Sommer 60

Herbst 110

Winter 160

Register 210





Einleitung

Dieses Buch erzählt von mehr als nur Rezepten.

Es ist eine Einladung in meine Küche, in meine Küche durch das Jahr — es geht um vier Jahreszeiten, ihre Farben, Düfte, Geschmäcker und die besonderen Momente, die wir mit ihnen verbinden.

Natürlich geht es ums Kochen. Es geht ums gute Essen – und damit einher geht eine emotionale Wärme, ein Zuhause- und Geborgenheitsgefühl – kurzum geht es darum, sich und andere zu verwöhnen.

Das Zentrum unseres Hauses ist die Küche, der Esstisch, hier passiert das Leben. Es ist hier, wo man sich trifft, sich austauscht, lacht, Trost findet, aber auch schneidet, schält, rührt, wo es zischt und brodelt, wo etwas anbrennt oder übergeht.

Jede Jahreszeit bringt ihre eigenen Zutaten, Rituale und Erlebnisse mit sich. Ich koche bewusst saisonal, damit habe ich im Blick, was die

lokalen Gemüsebauern anbieten und wann etwas reif ist. Erdbeeren im Sommer, Kürbis im Herbst, Maroni im Winter oder frisches Grün im Frühling – alles hat seine Zeit.

Ich möchte daran erinnern, wie schön die einfachen Dinge des Lebens sind: gemeinsam kochen, genießen, draußen sein und Erinnerungen schaffen. Dabei muss überhaupt nicht alles perfekt sein. Im Gegenteil: Ich möchte Euch motivieren, zu experimentieren, einfach loszukochen, Freude daran zu haben und nicht zu verzagen, wenn einmal etwas schief geht. Denn Erinnerungen entstehen genau in diesen Momenten – an einem gedeckten Tisch, an dem Menschen sich füreinander Zeit nehmen.

Eure

Über das Buch

Ein paar Dinge möchte ich vorab festhalten – für die leichte Handhabung dieses Buches einerseits und ein paar meiner „Küchenweisheiten“ andererseits.

Die **Menüs** sind selbstverständlich nicht in Stein gemeißelt – sie sind eher als Richtlinie und Inspiration zu verstehen, die Speisen nach Lust und Laune zu kombinieren, ob im Alltag oder für ein Essen mit Freunden.

Wenn Ihr eine **Einladung** plant, macht Euch ein paar Tage vorher Gedanken zu Menü, Einkaufsliste und, was man vorab zubereiten kann. Das spart im Endeffekt Zeit und damit Stress kurz vor dem Essen. So kann man den Aperitif mit den Gästen genießen ...

Immer wieder lege ich mich in den Rezepten nicht auf eine ganz konkrete **Mengenangabe** fest, sondern lasse einen gewissen Spielraum: Ist von 2 bis 3 Esslöffeln die Rede, dann meine ich, dass unsere Geschmäcker verschieden sind und man so viel oder wenig würzen kann, wie man es persönlich am liebsten hat.

Mis en Place steht für die Vorbereitung von Zutaten und Utensilien bevor man mit dem eigentlichen Kochen beginnt. Dazu gehört das Wiegen, Schneiden oder Reiben, wie in der Zutatenliste angegeben. Ist alles vorbereitet, kann man fröhlich darauflos kochen.

Der Grund, warum bei manchen Zutaten **optional** steht: Es gehört für mich persönlich ins Rezept, aber wem diese Zutat nicht zusagt oder wer sie nicht verträgt, kann sie auch weglassen.

Noch ein paar **praktische Tipps**:

Eine Sache betrifft die Verwendung von **Nüssen**: Ich röste sie im Ofen bei 180 °C für 8 bis

12 Minuten. Sie sind dann besser verträglich, und nicht zuletzt ist sowohl der Duft als auch der Geschmack von gerösteten Nüssen einfach unwiderstehlich. Ausnahme: Pinienkerne röste ich in der Pfanne ohne Fettzugabe.

Apropos **Backofen**: Umluft ist bei mir die Standard-Einstellung, außer bei Flammkuchen, Tartes oder Pizza – diese backen bei Ober-Unterhitze.

Wenn im Rezept **Honig** zum Süßen steht, rate ich immer, auf die Intensität des Honigs zu achten. Falls der Honig, den man zu Hause hat, zu intensiv ist, lieber zu Ahorn- oder Agavensirup greifen.

Zum Thema **Zucker**: In den letzten zwei Jahrzehnten, seit ich Kochbücher schreibe, hat sich der Zuckerkonsum generell drastisch reduziert. So auch in meiner Küche und somit in meinen Kochbüchern. Für die Süßspeisen in diesem Buch gilt: Die Menge an Zucker, die Ihr verwendet, kann man bei jedem Rezept selbst bestimmen.

Ich verwende fast ausschließlich **frische Kräuter**, sie geben Gerichten eine Frische, die man mit trockenen Kräutern nicht so hinbekommt. Außer bei Eintöpfen und Geschmortem.

Petersilie: Ich koche immer mit glatter Petersilie, da sie intensiver schmeckt, und streue sie am Schluss darüber.

Ein im wahrsten Sinn heißer Tipp: Ein **Baguette** vom Vortag mit ein wenig Wasser beträufeln und im Backofen bei 180 °C knusprig aufbacken. Das schmeckt fast wie frisch!

Gutes Gelingen!





Glossar

- Als Österreicherin in der Schweiz „koche“ ich noch immer mit österreichischen Begriffen – daher findet Ihr im Folgenden ein kleines Wörterverzeichnis:
- Biskotten* – Löffelbiskuit

Butterschmalz – Bratbutter

Chorizo – pikante Rohwurst aus Spanien

Eierschwammerl – Eierschwämmli, Pfifferling

Faschiertes – Hackfleisch

Fisolen – grüne Bohnen

Fond – Bouillon

Frühlingszwiebel – Jungzwiebel

Germ – Hefe

Harissa – eine nordafrikanische Gewürzmischung aus Chili, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Knoblauch, Salz und Pfeffer

Jalapeno – mexikanische grüne Chili

Karotten – Rüebli

Kartoffelpürée – Kartoffelstock

Kekse – Guetzli

Kren – Meerrettich

Marille – Aprikose

Meringue – Baiser, Spanischer Wind

Mirin – japanischer Reiswein, zum Kochen und Marinieren

Misopaste – japanische Paste aus fermentierten Sojabohnen

Palmier – knuspriges Blätterteig-Gebäck, auch Prussien

Panko – japanische Semmelbrösel, etwas gröber als Heimische

Paprika – Pepperoni

Ras el-Hanout – leicht süßliche nordafrikanische Gewürzmischung, ideal zu Fleischgerichten

Rosine – Weinbeere

Rote Rübe – Rote Bete, Rande

Sauerrahm – saurer Halbrahm, saure Sahne

Schlagobers – Vollrahm, Schlagsahne

Schweinsschopf – Schweinshals

Segment – Schnitz

Semmelbrösel – Paniermehl

Staubzucker – Puderzucker

Striezel – Zopf, Butterbrioche

Sturm – Sauser, Traubenmost

Sumach – saures Gewürz aus der Frucht des Färberbaums

Topfen – Quark

Vogelsalat – Feldsalat, Nüsslisalat

Vol-au-Vents – Pastetli

Walnüsse – Baumnüsse

Zucchini – Zucchetti

Zwetschke, Zwetschge – Pflaume



Frühling



Überbackene Kartoffeln mit Speck und Käse

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 große Ofenkartoffeln
2–3 EL Meersalz, grob
150 g Speckwürfel
80 g Butter
80 g Cheddar-Käse, gerieben
4 EL Sauerrahm
2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
2 EL Cheddar-Käse, gerieben, zum Bestreuen
Salz, Pfeffer aus der Mühle

200 g Sauerrahm, zum Servieren

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Kartoffeln waschen und nass auf ein Backblech mit Backpapier legen, mit grobem Salz bestreuen. 1 Stunde im Ofen rösten, bis die Kartoffeln innen ganz weich sind.

Den Speck in einer Pfanne knusprig anbraten.

Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, längs halbieren und etwas auskühlen lassen.

Nun den Ofen auf Grillstufe 200 °C stellen.

Mit einem großen Löffel das Innere der Kartoffeln bis zur Haut auskratzen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Speck, Butter, Käse, Sauerrahm und Schnittlauch vermengen und mit Salz und viel Pfeffer würzen. Die Kartoffelhälften mit der Masse befüllen und mit Käse bestreuen.

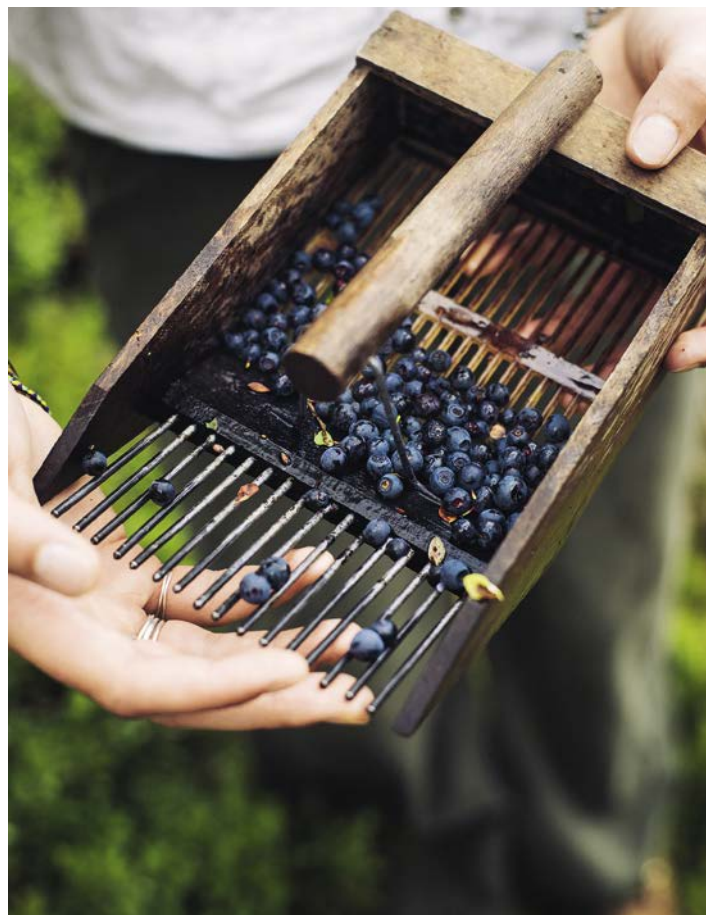
Im Ofen ca. 10 Minuten grillen, bis die Fülle heiß und der Käse geschmolzen ist.

Die überbackenen Kartoffeln mit Sauerrahm servieren. Achtung, sehr heiß!

TIPP

Man kann die Fülle mit vielen anderen Zutaten herstellen, ich denke zum Beispiel an Frischkäse mit geräuchertem Lachs und Schnittlauch.

Das Rezept kann man gut vorbereiten: Die gefüllten Kartoffeln einzeln in Alufolie gewickelt im Tiefkühler aufbewahren. Wichtig: Vor dem Grillen ganz auftauen lassen.



Sommer

FRÜHSTÜCK

Birchermüsli mit Stachelbeer-Kompott
Sommerliches Kräuter-Omelette

MITTAG

Kalte Gurkensuppe mit Dill-Crevetten
Gerösteter Tomatensalat
mit Pinienkernen, Kapern und Parmesan
Bistro-Salat
Pasta mit Harissa, Mascarpone und Basilikum
Huhn-Oliven-Eintopf

TEE

Dornauer Ribisel-Schneekuchen
Karamellierter Zwetschkenkuchen

APÉRO

Aschbacher Pfirsich-Bowle
Kräuter-Dip mit Feta und Ricotta
Eierschwammerl-Toast

ABENDESSEN

Basilikumschaumsuppe
Salat mit Pfirsich und Buttermilchdressing
Entrecôte-Spieße mit Chimichurri
und Mini Jacket Potatoes
Wild-Burger mit Jalapeños und Cocktailsauce
Zucchini-Tomaten-Gratin mit Mozzarella
Fischfilet mit Tomaten-Paprika-Sauce

DESSERT

Erdbeer-Holunderblüten-Tiramisu
Marilleneis



Sommerliches Kräuter-Omelette

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 Handvoll gemischte Kräuter
(wie Petersilie, Schnittlauch,
Thymian, Koriander, Minze)

1 Handvoll Spinat oder Rucola,
grob gehackt

4 bis 6 Eier

1 Schuss Milch oder Schlagobers

Butter oder Olivenöl zum Anbraten

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Alle Zutaten, außer dem Olivenöl, in einer Schüssel vermengen.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen.

Die Eier-Kräutermischung in die Pfanne gießen und so lange braten,
bis sich die Eier setzen. Wenden und weiterbraten, bis die zweite
Seite goldbraun ist. Sofort servieren.

TIPP

Hier spielen Kräuter und Spinat bzw. Rucola die Hauptrolle –
es soll richtig „grün“ schmecken!



Winterglück

Es ist kein Geheimnis: Mein Glück in den kalten Wintermonaten liegt in den Momenten, wenn unsere Kinder nach Hause kommen, Freunde sich einfinden, es in den Töpfen köchelt und der Esstisch zum lebendigen Mittelpunkt des Geschehens wird – wenn wir einfach gemeinsam eine gute Zeit haben.

Der Dezember hat für mich eine besondere Atmosphäre: Es ist Advent, eine magische Zeit, wenn man es zulässt. Es ist die Zeit der Kerzen, der weihnachtlichen Düfte: Tannenzweige, Zimt und Kekse. Wir kommen in der Nachbarschaft zusammen, um Advent- und Türkränze zu binden. Zwischendurch versuche ich ganz bewusst, mir einen Moment der Stille zu nehmen.

Im Jänner und Februar wird es meist so richtig kalt, aber keineswegs ein Grund, wie die Katze hinter dem Ofen zu bleiben: Soweit es die Witterung erlaubt, sind wir gerne draußen, bauen ein Iglo, gehen rodeln, hin und wieder fliegt ein dicker Schneeball durch die Luft.

Ich bin für einen großen Spaziergang mit einem wärmenden „Picknick“: reichlich heißen Tee aus der Thermoskanne und ein paar frische Buchteln oder Brownies. Zurück im Warmen, erfrischt und durchgelüftet, wird dann gemeinsam gekocht, der Tisch liebevoll gedeckt und ein köstliches Mahl aufgetischt – das macht Freude und schmeckt noch einmal so gut. Wir lieben den Winter!

In meiner Winterküche verwende ich häufig Kraut- und Kohlgemüse (wie Schwarzkohl, ein echtes Superfood), Kartoffeln, Stangensellerie, Chicorée und viel Wurzelgemüse wie Karotten, Pastinaken, Sellerie und Rote Rüben. Auch Gerichte mit Hülsenfrüchten (wie weiße Bohnen) spielen eine wichtige Rolle.

Was das Obst betrifft, verwende ich mit Vorliebe die vitaminreichen Zitrusfrüchte, wie Grapefruits, Zitronen und Orangen, aber auch Birnen und Äpfel.

Coddle – ein irischer Eintopf

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

400 g kleine rohe Bratwürste,
auch gut mit Chili

300 g Speckwürfel

Pflanzenöl zum Anbraten, optional

300 g Zwiebel, in feine Scheiben
geschnitten

3 Thymianzweige

1 Lorbeerblatt

800 ml Wasser

500 g mehlig Kartoffeln,
in 1–2 cm große Würfel geschnitten

3 EL Petersilie, grob gehackt

Pfeffer aus der Mühle

Würste und Speck ohne Fettzugabe in einem Bräter oder Kochtopf
braun anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

Im verbliebenen Fett die Zwiebel ca. 10 Minuten weich dünsten.
(Je nachdem, wie fett die Würste und der Speck sind, etwas Fett
weggießen oder extra Pflanzenöl dazu.)

Bratwürste und Speck, Thymian, Lorbeerblatt, Wasser und zum
Schluss die Kartoffelstücke beimengen und zum Kochen bringen.
Etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen, eventuell auch länger.

Vor dem Servieren die Suppe abschmecken, mit der Petersilie
dekorierten.

TIPP

Mehlig Kartoffeln machen die Suppe merklich dicklicher, mit
festkochenden Kartoffeln bleibt die Suppe flüssiger – ganz nach
Belieben. Diese Suppe schmeckt auch am folgenden Tag köstlich!





Ein Buch wie eine Einladung

Ob im Frühling, Sommer, Herbst
oder Winter – für Annabelle Knaur
bedeutet Kochen vor allem eines:
Menschen zusammenzubringen.
Als leidenschaftliche Köchin und
herzliche Gastgeberin öffnet sie
in ihrem sechsten Buch ihr Zuhause
und begleitet mit ihrer Küche
genussvoll durch das Jahr.

Annabelle reist kulinarisch durch
die ganze Welt und trägt hier eine
wunderbare Vielfalt an Rezepten
zusammen. Dabei gilt ihr Credo:
möglichst unkomplizierte Rezepte
mit wenigen Zutaten.

Ein kulinarischer Bildband
für die Küche.

www.gu.de

€ 36,00 [D]

ISBN 978-3-7589-0135-5

