

The Art of Simple Food

THE ART OF
SIMPLE
FOOD

REZEPTE
UND GLÜCK
AUS DEM KÜCHENGARTEN



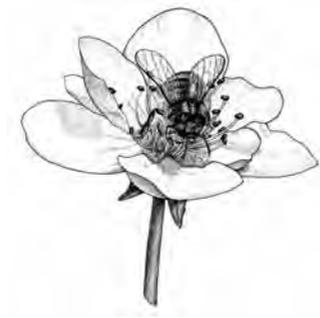
ALICE WATERS

in Zusammenarbeit mit
Kelsie Kerr und Patricia Curtan
Illustriert von Patricia Curtan
Aus dem Englischen von
Sofia Blind und Elisabeth Winkelmann

PRESTEL

MÜNCHEN • LONDON • NEW YORK

Für Bob Cannard



Prestel Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Neumarkter Straße 28
81673 München
Tel. +49 (0)89 4136-0
Fax +49 (0)89 4136-2335

www.prestel.de

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://www.dnb.de> abrufbar.

© 2014 für die deutsche Ausgabe
Prestel Verlag, München, London, New York

Amerikanische Originalausgabe

© 2013 bei Clarkson Potter/Publishers

© 2013 Alice Waters und

© 2013 für die Illustrationen Patricia Curtan

ISBN 978-3-7913-4991-6

Alle Rechte vorbehalten

Projektleitung und Lektorat: Nicola von Velsen

Übersetzung: Sofia Blind (S. 3–66; 191–204; 359–438),
Elisabeth Winkelmann (S. 67–190; 205–358)
und Achim Wurm (Vorwort)

Satz: Hilde Knauer

Korrektur: Christine Fellhauer und Vera Maas

Design: Patricia Curtan

Herstellung: Friederike Schirge

Druck und Bindung: CPI Books, Ulm
Printed in Germany



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte
Schleipen extraweiß liefert Cordier, Deutschland

INHALT

Der Geschmack von Liebe und Leidenschaft 1
Vorwort von Carlo Petrini

Teil I Geschmack als Inspiration

Vielfalt im Garten – Rezepte für die Küche

Mein Küchengarten 4
Lieblingsessen selbst anbauen

Duft und Schönheit 7
Kräuter und ihre Blüten

Zarte Blätter 35
Garten- und Blattsalate

Geheime Helden 51
Knoblauch, Zwiebeln, Lauch und Schalotten

Unterirdische Schätze 67
Wurzeln und Knollen

Knackige Stängel 97
Fenchel, Staudensellerie, Spargel, Kardonen und Rhabarber

Frisch und getrocknet 111
Erbsen, dicke Bohnen, grüne Bohnen, Bohnenkerne und Erdnüsse

Im Hochsommer 157
Tomaten, Auberginen, Paprika, Mais und Okra

Farbenfrohe Zichorien	191
Frisée, Endivie, Radicchio, Chicorée und Puntarelle	
Unentbehrliches Blattgemüse	205
Grünkohl, Blattkohl, Stängelkohl, Mangold, Spinat, Amarant und Asia-Gemüse	
Der Winter naht	223
Kohl, Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi und Rosenkohl	
Reifes Sommerobst	243
Kirschen, Aprikosen, Pflaumen, Pfirsiche und Nektarinen	
Beeren frisch vom Busch	263
Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren, Heidelbeeren, Maulbeeren und Rote Johannisbeeren	
Herbstfrüchte und Nüsse	281
Feigen, Trauben, Äpfel, Birnen, Quitten, Kaki, Granatäpfel, Walnüsse, Haselnüsse und Mandeln	
Süßes und Salziges mit Zitrusfrüchten	307
Zitronen, Limetten, Orangen, Grapefruits, Kumquats, Mandarinen und Zitronatzitronen	
Gemüse und Früchte haltbar machen	325
Eingemachtes, Sauer Eingelegtes, Marmeladen und Gelees, kandierte Früchte, Liköre und Trockenfrüchte	

Teil II Vom Samenkorn zur Samenernte

Schritt für Schritt zum Neuen Küchengarten

Überall ist Platz zum Pflanzen	359
Mit der Erde fängt alles an	361
Den Boden bereiten	373
Samen, Setzlinge und gesunde Pflanzen	387
Leckere Ernte	399
Obst im Garten	403
Werkzeuge und Quellen	411
Glossar	416
Register	422



Der Geschmack von Liebe und Leidenschaft

Was ist ein Rezept: eine Auflistung von Zutaten, Zubereitungszeiten und Handgriffen, die nötig sind, damit daraus ein Gericht entsteht?

Vielleicht – aber dann ist es nicht von Alice Waters! Ihre Rezepte sind regelrechte Geschichten, versehen mit einem ganz eigenen Geschmack, dem Geschmack von Liebe und Leidenschaft.

Nur mit viel Liebe lässt sich nämlich beschreiben, wie Alice mit jeder einzelnen Zutat, jeder Pflanze und jedem Kraut umgeht, aus denen sie die Geschmackssymphonien ihrer passionierten Kochkunst komponiert.

Dieselbe Leidenschaft entwickelt sie bei der Suche nach Möglichkeiten, um mit anderen die Freude und den Genuss daran zu teilen, seinen Garten zu bestellen und seine Pflanzen zu hegen. Mit derselben Leidenschaft zeigt sie Kindern in der Schule, dass jedes Tröpfchen Schweiß, das man dabei vergießt, als verborgene Zutat mit zu einem Gericht gehört. Denn ein Gericht ist nicht einfach die Summe dessen, woraus es zubereitet wird. Es ist die täglich wiederkehrende Bewusstwerdung der Natur, die uns umgibt, und ihrer Rhythmen. Es vermittelt uns die Schlichtheit, wie sie im Geschmack der einfachen Gaben der Erde wohnt, und es vermittelt die Freude am Wissen um die Zusammenhänge.

Als Köchin und als Vizepräsidentin von Slow Food steht Alice mit Leidenschaft für eine neue Vorstellung von dem, was Kochen sein kann. Nicht mehr der (manchmal ein wenig egoistische) Genuss des Einzelnen steht im Mittelpunkt dieses Kochens, sondern in einem tieferen und ganzheitlicheren Sinne das Bewusstsein, dass die Art, wie wir uns ernähren, Folgen für die Umwelt und die Menschen hat, mit denen wir leben. Denn nur in Gemeinschaft lassen sich die Freuden der Tafel wirklich genießen und der Geschmack der Dinge begreifen. Ohne die üblichen Weltuntergangsszenarien heraufzubeschwören, versteht Alice es, die Probleme des derzeitigen Ernährungssystems anzugehen – einfach indem sie eine Alternative anbietet, die Freude macht.

All das tut sie, wie wir es nicht anders von ihr kennen: mit einem strahlenden Lächeln! Auch wer nicht das Vergnügen hat, sie persönlich zu kennen – in diesem Buch kann er etwas davon spüren und die Freude an den Früchten von Alices unablässiger fröhlicher Neugier mit ihr teilen.

CARLO PETRINI

Gründer von Slow Food International

Teil I

Geschmack als Inspiration

Vielfalt im Garten – Rezepte für die Küche





Mein Küchengarten

Lieblingsessen selbst anbauen

MEINEN KÜCHENGARTEN HABE ICH AUS SEHNSUCHT ANGELEGT – aus Sehnsucht nach Mesclun, jener sehr speziellen französischen Salatmischung aus markanten süßen und bitteren Blattsalaten und Kräutern. Der Gedanke, Essen selbst anzubauen, hatte mich immer eingeschüchtert, aber zuletzt trieb mich der Wunsch nach jenem Geschmack aus Nizza dazu, den Hinterhof in einen Salatgarten für mein Restaurant zu verwandeln. Meine Erfolge überraschten und entzückten mich.

Um einen Garten anzulegen, brauchen Sie kein großes Grundstück. Viele ungenutzte Stellen warten nur auf Sie: Balkons und Fensterbrüstungen, Flachdächer, Brachgrundstücke – und Schulhöfe! Leider stumpfen uns die Supermärkte das ganze Jahr über mit dem gleichen praktischen, massenproduzierten Obst und Gemüse ab – so sehr, dass die meisten von uns einen Küchengarten für unnötig halten. Ein paar Salate oder Tomaten anzubauen ist ein Vergnügen, aber es ist noch viel mehr: Für die Zukunft des Planeten müssen wir Pfleger der Erde werden. Zum Glück ist das ganz leicht – und nicht teuer.

Als ich klein war, hatte meine Familie einen Gemüsegarten (den „Victory garden“) hinter unserem Haus in New Jersey, und wir waren nicht die einzigen. Eleanor Roosevelt führte die Bewegung mit ihrem Küchengarten auf dem Rasen des Weißen Hauses an, und im Zweiten

Weltkrieg produzierten mehr als 20 Millionen Gemüsegärten über 9 Millionen Tonnen frisches Gemüse. Ich finde es unglaublich inspirierend, dass das Weiße Haus nach so vielen Jahren jetzt wieder einen Küchengarten hat.

Der Salatgarten hinter meinem Haus ist schon lange auf einen Bauernhof umgezogen, aber mein Küchengarten wächst weiter und Jahr für Jahr wird die winzige Grasfläche kleiner. Aber ohne meine Salatbeete könnte ich nicht leben! Überall wachsen Kräuter; ich brauche sie jeden Tag. Rucola darf sich im ganzen Garten versamen; er wird, mit seinen Blüten bestreut, jung als Salat gegessen oder als reife Pflanze für Pastasößen gedünstet. Im Sommer baue ich Kirschtomaten und Bohnen an, im Herbst und Winter Beete mit Endivien, Kohl und Mangold. Es gibt auch reichlich Obst – einen Zwergapfel und einen großen Gravensteiner, eine kleine Meyer-Zitrone, eine Kumquat, eine Fuyu-Kaki und ein kleines Dickicht aus Himbeerruten. Ich packe essbare Pflanzen zwischen die Rosen, und sie sind ebenso schön wie ihre blühenden Nachbarn. Ich habe ein paar Stühle, ein Tischchen und einen kleinen Grill daneben – so kann ich direkt im Garten kochen und essen. Ich liebe es, Ebbe und Flut des Wachstums zu beobachten: winzige Sprossen, die sich aus der Erde schieben; blaue Borchschblüten, die sich Bienen und Vögeln entgegenrecken; die wachsende Ernte, die heranreift. Ich fühle mich mit dem ganzen Kreislauf des Lebens verbunden.

Mein eigener Weg zum Gärtnern verlief über den Geschmackssinn. Ich verliebe mich immer wieder aufs Neue in die überwältigende Sortenvielfalt, die es von fast allen Nutzpflanzen gibt. Ich finde es sehr aufregend, diese subtilen Struktur- und Geschmacksunterschiede erkennen zu lernen – zu erlernen, wie man einen *Elberta*-Pfirsich von einem *Sun Crest* unterscheidet. Sorgfältig ausgewählte Zutaten voller Kraft und Leben, frisch vom Zweig gepflückt oder aus der Erde gezogen, bringen den entscheidenden Sprung von „gut kochen“ zu „unwiderstehlich kochen“.

Beim Gärtnern habe ich auch gelernt, mich in Bauern und Landarbeiter hineinzusetzen und Respekt für die harte Arbeit zu empfinden, mit der sie unser Essen anbauen und unsere Erde pflegen. Sie erinnern uns alle daran, dass Essen kostbar ist und unser Überleben von der Erde abhängt. Aus diesem Grund habe ich dieses Buch geschrieben.

Eine meiner eindringlichsten Gartenerfahrungen bestand darin, die Kinder von The Edible Schoolyard zu beobachten, dem Küchengarten der Martin Luther King Jr. Middle School, einer öffentlichen Schule im kalifornischen Berkeley. Immer wenn ich sehe, wie sie für den Matheunterricht Gemüsebeete vermessen, für Geschichte uralte Getreidesorten ernten oder heimlich eine reife Maulbeere naschen, wird mir klar: Es gibt nichts, was uns stärker verwandelt als die Erfahrung, in der Natur zu sein. Wir wurden von ihr getrennt, aber sobald wir unsere Hände in die Erde stecken und beobachten, wie Dinge wachsen, verlieben wir uns mühelos – wir erkennen, dass wir ein Teil der Natur sind. Diese Transformation habe ich in einer Schule voller Teenager beobachtet, in einem Gartenprojekt für Obdachlose in Santa Cruz, bei den Insassen eines Gefängnisses. In jedem einzelnen von uns kann diese Verbindung zur Natur und der Respekt vor ihr zum Leben erweckt werden.

In den Kapiteln dieses Buches stecken die Erfahrungen jener außergewöhnlichen Landwirte und Köche, die ich in den letzten 40 Jahren kennengelernt habe. Ihr kollektives Wissen haben wir kondensiert, um das Gärtnern zu entmystifizieren, Anleitungen zum Anbau zu liefern und die verlockendsten Gerichte vorzustellen, die wir aus unserer Ernte kochen. Jedes Rezept zelebriert das Aroma jener köstlichen Obst- und Gemüsesorten, die wir auf den Feldern unserer Gourmet-Farmer entdeckt haben: alte Sorten, die im industriellen Landbau verloren gegangen sind. Wie Carlo Petrini, der Gründer von Slow Food International, gesagt hat: Köche müssen Gärtner werden und Gärtner Feinschmecker, um die Nachhaltigkeit unserer Nahrungssysteme zu sichern. Thomas Jefferson, der berühmteste gärtnernde Feinschmecker unseres Landes, ist ein inspirierendes Beispiel. Sein Garten war die Leidenschaft seines Lebens. Er hatte einen abenteuerlustigen Gaumen und tiefen Respekt für bäuerliche Werte. Seinen Garten plante er für Tafelfreuden, und er durchkämmte die Welt nach interessanten und leckeren Pflanzen zum Anbauen. Mir gefällt der Gedanke, dass er jede Woche einen Fingerhut voll Salatsamen ausstreute, damit allabendlich frischer Salat auf den Tisch kam. Heute ist sein Garten in Monticello mehr als ein Denkmal – er ist eine nationale Schatzkammer für Saatgut historischer Sorten und ein Ort zeitloser Werte, an dem die Wurzeln unserer Demokratie noch lebendig sind.

In unserem Land hat diese Art, die Erde zu hegen und Nahrungsmittel anzubauen, eine lange und wichtige Geschichte. Wenn wir wollen, können wir einfach zu dieser Tradition zurückkehren. Welch revolutionäre Idee – wir können die Erde erhalten, indem wir die lebenswichtige Verbindung zwischen Schmecken, Kochen und Gärtnern pflegen! Es ist ganz einfach: ein Samenkorn in die Erde stecken und zusehen, wie es wächst.

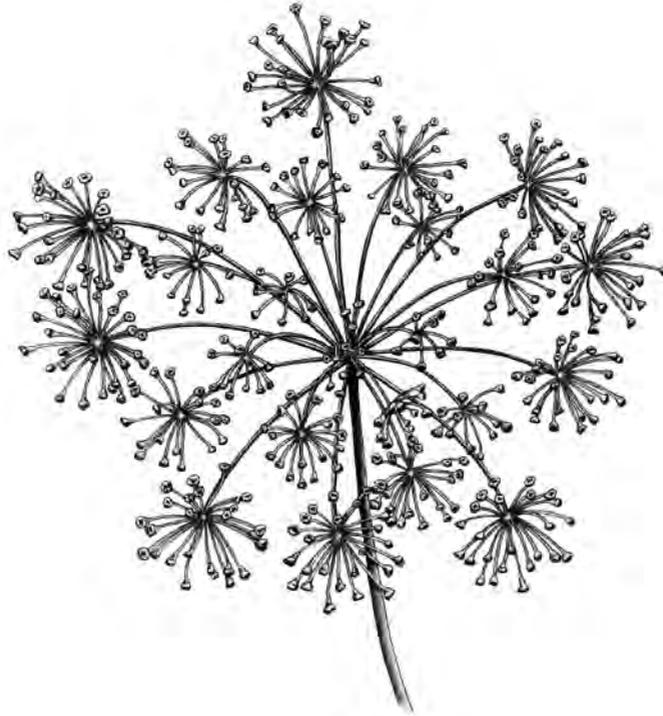
Redaktionelle Anmerkung zur deutschen Ausgabe

Sorten

Alle von der Autorin ausführlich beschriebenen botanischen Sorten wurden für die deutsche Ausgabe im Hinblick auf Lieferbarkeit und Zulassung in Europa recherchiert. Teilweise sind Sorten namensgleich und unproblematisch übertragbar, teilweise weichen sie sehr voneinander ab (z. B. bei Kartoffeln und Kohlgemüsen). In diesen Fällen wurden gängige europäische Sorten ergänzt oder den von der Autorin genannten vergleichbare in eckigen Klammern nachgestellt. Die wichtigsten Quellen sind auf Seite 414 gelistet.

Maßeinheiten

In der amerikanischen Ausgabe arbeitet Alice Waters durchgängig mit der angloamerikanischen Maßangabe „cup“. Hierbei handelt es sich um ein Raum- oder Volumenmaß, das für die deutsche Ausgabe weitgehend ins metrische System übertragen wurde.



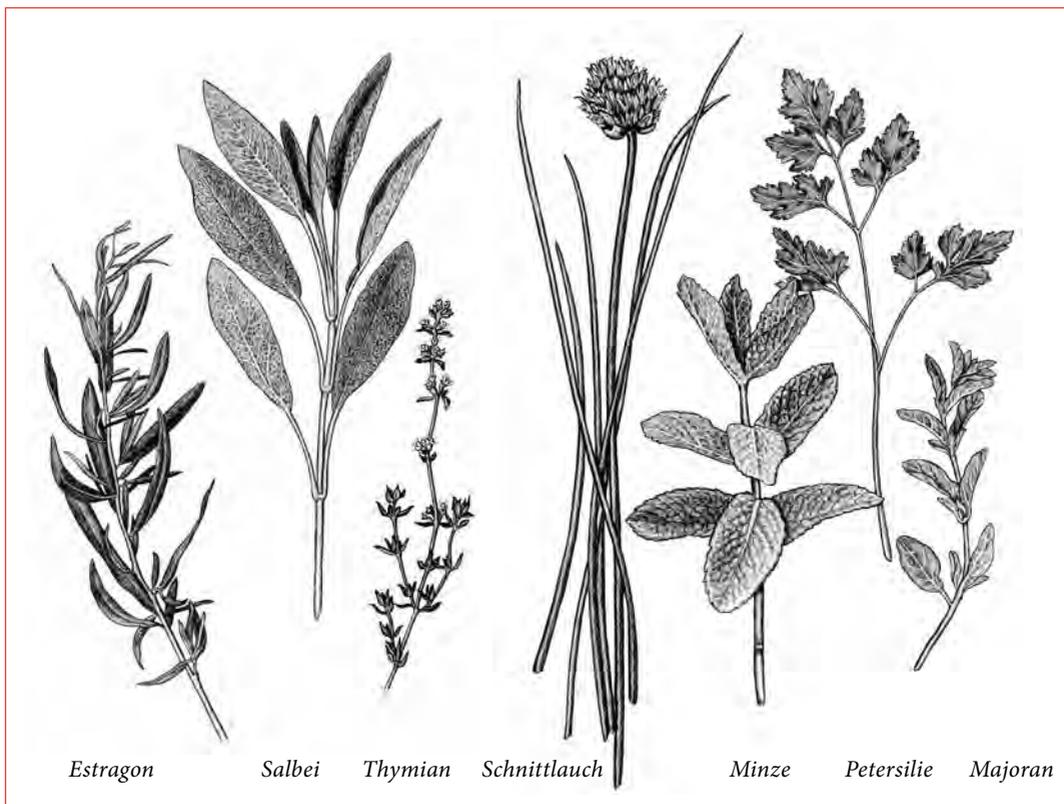
Duft und Schönheit

Kräuter und ihre Blüten

KRÄUTER PRÄGEN MEINE KÜCHE. Sie liefern Frische – oder gar Lebendigkeit – Schönheit, Duft und Geschmack, kurz: alles, was mich in der Küche inspiriert und antreibt. Kräuterzweige und -sträußchen würzen meine Brühen, Suppen, Braten und Eintöpfe; zarte Kräuterblättchen wandern in Salate; gehackte Kräuter werden in Soßen gerührt und als abschließender Frisehkick über alle möglichen Gerichte gestreut. Und schließlich gibt es noch meinen liebsten Abschluss einer Mahlzeit: ein Glas Kräutertee aus frischen, mit kochendem Wasser überbrühten Blättern. In meinem Garten gibt es eine riesigen Auswahl an Sorten – was mir das sichere Gefühl gibt, immer etwas Köstliches zum Kochen zu haben.

Rezepte

- Petersilien-Kräuter-Salat 11
Basilikum-Mayonnaise 13
Kalte Rote-Bete-Suppe mit Dill 14
Kräuternudeln 15
Wildlachs-Carpaccio mit Kerbel und grünen Koriandersamen 16
Grüner Reispilaf mit Koriander und Zwiebeln 17
Tostadas mit schwarzen Bohnen und Epazote 18
Sauerampfer-Sahne-Soße 19
Duftnessel-Gurken-Salat 20
Krebsfleischsalat mit Estragon und rotem Chicorée 21
Lammkeule mit Frühlingskräutern 22
Majoran-Knoblauch-Chili-Soße 23
In Milch geschmorte Schweineschulter mit Salbei 23
Kotelettrippchen mit Thymianduft 25
Lammspieße mit Oregano und Knoblauch 26
Gebratener Rosmarin 27
Fleischbällchen mit Liebstöckel 28
Zerstoßene Mandel-Minze-Pastasofße 29
Kandierte Minzeblätter 30
Borretsch-Cocktail 31
Zitronenverbena-Eiscreme 32



Kräuter im Garten

Wenn Sie nur eines pflanzen: Pflanzen Sie Kräuter! Sie sind leicht anzubauen und geben viel zurück. Im Prinzip sind Kräuter primitive Wildpflanzen, die sehr wenig Pflege brauchen. Im Sommer und Herbst liefern sie eine wunderbare Farben- und Formenpalette. Im Frühling tragen mehrjährige Kräuter farbenprächtige Blüten, und je nachdem, wo Sie wohnen, bleiben viele Kräuter das ganze Jahr über grün. Verteilen Sie sie im ganzen Garten, um ihren Duft und ihre Schönheit zu nutzen, und pflanzen Sie Ihre Lieblingsarten in Küchennähe, damit sie leicht zu erreichen sind.

Nicht nur die Kräuterblätter sind nützlich, auch Blüten und Samen schmecken zu Salaten, Pasta oder Suppen sehr lecker – überall, wo Sie Kräuterblätter verwenden würden. Winzige Kerbel- und Thymianblüten, Blütenglöckchen von Salbei und Rosmarin und zarte Dilldolden spenden Süße und Schönheit. Koriander- und Dillblüten entwickeln essbare Samen: Frische grüne Korianderkörner, im Mörser zerdrückt, sind eine außergewöhnliche Zutat für Olivenöl-Salsa oder Kräuterbutter, unreife Dill- oder Fencheldolden ein Schatz für Essiggemüse. Getrocknet ergeben die Samen ein wunderbares Gewürz,

viel aromatischer als gekauftes Pulver. Ins Grillfeuer gestreute Kräuterzweige geben Speisen ein subtiles Aroma. Werfen Sie sie erst in den letzten Minuten hinein.

Am häufigsten baue ich die Basiskräuter der französischen und italienischen Küche an; andere Nationalküchen schätzen andere Kräuter. Bepflanzen Sie Ihren Kräutergarten nach Ihrem Geschmack; während er heranwächst – was er bestimmt tun wird – können Sie in Katalogen und Kochbüchern neue Kräuter suchen und in Garten und Küche ausprobieren.

Kräuter werden meist in zwei Gruppen eingeteilt: einjährige und mehrjährige oder ausdauernde (zu denen auch die „bedingt winterharten“ gehören). Einjährige vollenden ihren Wachstumszyklus in einer Saison und müssen jedes Jahr neu gesät oder gepflanzt werden. Sie bilden reichlich Samen, sind leicht zu vermehren und können einzeln oder als Gruppe gesät werden. Sie gedeihen am besten in durchlässiger Erde. Geschickt platziert, nutzen sie die Flächen zwischen langsam wachsenden oder unter hohen Pflanzen. Petersilie und Kerbel vertragen etwas Schatten. Einjährige wie Basilikum, Borretsch, Kerbel, Koriander, Dill, Epazote, Petersilie und Perilla lassen sich besonders leicht in Töpfen im Freien oder auf einer sonnigen Fensterbank ziehen. Sie alle wachsen schnell – und schießen leicht (wachsen empor, blühen und bilden Samen). Wenn Sie die hochschießenden Sprossen und Blütenknospen abknipsen, leben die Pflanzen länger, wachsen buschiger und liefern größere Ernten. Stetiges Gießen ist wichtig, denn bei Trockenheit bilden die Pflanzen beschleunigt Samen. Es lohnt im-

mer, ein paar Pflanzen blühen und Samen bilden zu lassen. Heben Sie die Samen auf oder erlauben Sie den Pflanzen, sich selbst zu versamen. Sie keimen Jahr für Jahr wieder und liefern früh im Jahr frische Kräuter. Wenn Sie im Frühling nicht sicher sind, was Unkraut und was Küchenkraut ist, probieren Sie einfach: Schon die allerersten Kräuterblättchen haben einen ausgeprägten Geschmack. Wenn Sie Ihr Beet ausdünnen müssen, nutzen Sie die Sämlinge als feine Garnierung.

Zu den mehrjährigen Kräutern gehören Schnittlauch, Schnittknoblauch, Ysop, Liebstöckel, Minze, Salbei, Estragon, Thymian und Bohnenkraut. Bedingt winterhart sind Duftnessel, Lorbeer, Zitronenverbene, Majoran, Oregano und Rosmarin. Unter den richtigen Bedingungen leben diese Kräuter viele Jahre. Winterharte Kräuter überstehen kalte Winter. Bedingt winterharte brauchen milde Winter, obwohl in vielen Gegenden eine dicke Multschicht als Kälteschutz genügt. In sehr kalten Klimazonen müssen sie in Töpfen an einer hellen Stelle im Haus überwintern. Auch in heißen, feuchten Gegenden sind Kräutertöpfe oft die beste Wahl.

Mehrjährige Kräuter sind oft schwer auszusäen. Versuchen Sie es mit Ablegern, Teilstücken oder kaufen Sie zum Kochen geeignete Pflanzensorten. Setzen Sie die Pflanzen an sonnige, durchlässige Stellen. Sobald sie angewachsen sind, tut etwas wohlwollende Vernachlässigung mehrjährigen Kräutern gut, und ihr Aroma macht sie relativ unempfindlich gegenüber Schädlingen. Damit die Pflanzen ihre Form und Wuchskraft behalten, sollten jährlich nach der Blüte die weichen Jungtriebe geschnitten werden.



Blühende Petersilie

Petersilie (*Petroselinum crispum*)

Petersilie mit ihrem leuchtendgrünen Geschmack und ihrer sauberen Frische ist ein Grundpfeiler meiner Küche. Mit den Stielen würze ich Suppen, die Blätter nehme ich für Soßen, als Salat (mit Zitrone und Parmesan) und gehackt als Garnierung. Petersilie und Knoblauch sind ein perfektes Paar – die frischgrüne Petersilie gleicht die beißende Schärfe des Knoblauchs aus. Viele Pasta-Soßen beginnen oder enden mit einer Mischung aus diesen beiden. „Persillade“ nennt man in Frankreich eine Mixtur aus gehackter Petersilie und Knoblauch. Noch etwas Zitrone dazu, und Sie haben eine italienische Gremolata. Beide sind perfekt zur Abrundung vieler Gerichte. Wenn Sie in eine Gremolata Olivenöl, Kapern und Salz (oder Sardellen) geben, entsteht Salsa verde, eine Soße, die sich fantastisch über Fleisch, Gemüse und Fisch träufeln lässt.

Es gibt zwei Sorten Petersilie: glatte und krause. Meistens säe und verwende ich die glattblättrige Variante.

Petersiliensamen braucht bis zu drei Wochen zum Keimen, geben Sie also nicht zu früh auf. Die Pflanzen müssen regelmäßig gegossen werden und freuen sich über eine gelegentliche Portion Kompost. In kälteren Gegenden wird Petersilie einjährig gezogen, aber eigentlich ist sie zweijährig: Sie bildet im zweiten Jahr Samen. In mildem Klima kann sie überwintern und sät sich dann leicht selbst aus. Ein kleines Petersilienbeet ist eine schöne Ergänzung für jeden Küchengarten.

Petersilien-Kräuter-Salat

Im Frühling gibt es reichlich zarte Petersilie. Sie schießt mit anderen Frühjahrskräutern wie Kerbel, Schnittlauch und Estragon aus dem Boden. Für diesen wunderbaren Salat ernte ich am liebsten alle auf einmal. Wenn die Petersilie zäher wird, liefern andere Kräuter wie Thymian, Bohnenkraut und Majoran zarte neue Triebe und Blüten. Sie vereinen sich mit Zitronensaft, Olivenöl und Parmesan zu einem köstlichen Salat – als Beilage zu kräftigem Braten oder gegrilltem Fisch zu essen, oder eingerollt in ein Salatblatt als wunderbare Vorspeise. Ein paar gehobelte Radieschen liefern Farbe und Pep.

Eine kleine Handvoll Petersilie pro Person sammeln und die Blätter samt Stielen von den dicken Stängeln entfernen. Die Stängel auf den Kompost werfen und die Blätter in eine Schüssel kaltes Wasser legen. Eine große Handvoll anderer Kräuter pflücken – Kerbel, Estragon, Koriander, Perilla,

Minze oder Schnittlauch –, Blätter und zarte Stiele abzupfen und dazugeben. Abgießen und gut trocknen lassen. In einer Schüssel ein wenig Meersalz, einen Spritzer Zitronensaft, einen Schuss Olivenöl und grob gemahlene Pfeffer darübergeben. Wenden und abschmecken. Nach Bedarf mehr Salz, Zitrone oder Öl zugeben. Mit dem Gemüseschäler dünne Scheiben Parmesan in die Schüssel hobeln – pro Person 2 bis 3 – und vorsichtig unterziehen. Mit Borretschblüten und Kapuzinerkresse bestreuen. Servieren.



Basilikum (*Ocimum basilicum*)

Basilikum schmeckt für mich nach Sommer – spontan fallen mir Tomatensalat, Nudeln mit Pesto und Soupe au Pistou ein. Basilikum belebt mit seinem warm-würzigen Aroma alles – sogar Cocktails und Desserts. Es gibt viele Basilikumsorten: großblättriges Genovese, kleinblättriges Fino Verde, purpurrotes Dark Opal und gekräuselt Purple Ruffles benutze ich am häufigsten. Außerdem noch Thai-Basilikum und Zitronenbasilikum. African Blue ist ein wunderschönes hohes Strauchbasilikum mit grün-violetten, aromatischen Blättern. Der Geschmack ist ziemlich stark, meist mache ich Kräutertee daraus und pflücke Zweige für Duftsträußchen.

Basilikum bleibt grüner, wenn man es zerpupft oder als Chiffonade schneidet, statt es zu hacken: Ein paar Blätter übereinander legen, längs einrollen und in feine Streifen schneiden. Die Blätter färben sich nur an den Schnittstellen durch Oxidation schwarz. Auch wenn man es über heiße Gerichte streut, wird Basilikum schnell schwarz. Rühren Sie es lieber ein und lassen Sie es warm werden, so bleibt es länger grün. Für Vinaigrette einen Zweig als Würze verwenden und erst kurz vor dem Servieren eine frische Chiffonade zugeben.

Basilikum sollte beim Ernten oben abgeknipst werden, dann wächst es buschiger. Wenn Blüten erscheinen, sollten sie gleich entfernt werden, damit die Pflanze noch eine Weile weiterwächst. Basilikum ist kälteempfindlich – nicht zu früh auspflanzen und stetig gießen, damit es nicht schießt.

Basilikum-Mayonnaise

ERGIBT ¼ LITER

Zerstoßenes Basilikum ergibt eine wunderschön grüne Mayonnaise. Mit gegrilltem Fisch oder Tomatensalat servieren.

Die Blätter von

½ **Bund Basilikum (etwa 1 Handvoll)**
abzupfen, grob hacken und im Mörser mit
Salz zu einer Paste zerstoßen.

1 Eigelb

1 TL Wasser

mit dem Schneebesen unterschlagen.

250 ml Olivenöl

aus Gefäß mit Ausgießer sehr langsam ins Eigelb tröpfeln lassen und dabei ständig weiterschlagen. Während das Eigelb das Öl aufnimmt, wird die Soße dick, hell und milchig. Das geschieht ziemlich schnell. Danach können Sie das Öl etwas schneller zugeben und unterschlagen.

Wenn die Soße zu dick ist, mit etwas Wasser verdünnen. Abschmecken und wenn nötig nachsalzen.

VARIATIONEN

- ♦ Die Hälfte des Wassers durch ½ TL Zitronensaft ersetzen.
- ♦ Statt Basilikum eine Mischung zarter Kräuter wie Kerbel, Petersilie, Schnittlauch und Estragon oder ganz junge Thymian- oder Duftnesselblätter verwenden.
- ♦ 1–2 Knoblauchzehen im Mörser zerdrücken, dann erst die Basilikumblätter zugeben.
- ♦ Wenn Ihr Olivenöl sehr kräftig ist, einen Teil durch mildes Pflanzenöl ersetzen.



Dill (*Anethum graveolens*)

Jahrelang habe ich Dill gemieden, aber heute liebe ich ihn. Ich mag seine Frische und den satten, fast kümmelartigen Geschmack. Wenn ich krank bin, lechze ich nach dillgesprenkelter Hühnersuppe. Nutzen Sie Dill für Salate und Suppen, kalt oder heiß, und als Würze für sauer Eingelegtes. Gurken und Dill sind eine klassische Kombination. Dill bildet sehr schnell Samen – das ist erfreulich, denn sie sind köstlich. Frische und getrocknete Samenkörner schmecken ganz unterschiedlich; experimentieren Sie mit beiden.

Einjähriger Dill sieht im Garten schön aus und versamt sich bereitwillig. Halten Sie ihn feucht und schützen Sie ihn vor glühend heißen Nachmittagen. Dill wächst ziemlich hoch, wenn er Samen bildet; setzen Sie ihn an Stellen, wo sein Schatten nicht stört. Wenn Sie im Frühling und Sommer mehrfach aussäen, können Sie die ganze Saison über frische Blätter und reife Samen ernten.

Kalte Rote-Bete-Suppe mit Dill

ERGIBT 1 ½ LITER

Dieses Gericht ähnelt eher flüssigem Salat als kalter Suppe. Die Rote Bete kann man vorab backen, mit Kräutern, die den Geschmack der Suppe bereichern. Fenchelsamen und Bockshornklee gehören zu meinen Lieblingsmischungen. Wenn Sie Beteblätter haben, passen sie – gedämpft oder gedünstet – auch in die Suppe. Oder Sie servieren sie, mariniert und in eine Scheibe Prosciutto gewickelt, mit knusprigem Brot als Beilage – ein wunderbares leichtes Mittagessen.

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Blätter von

1 Bund Rote Bete

abschneiden. Bete gut waschen und in einer Bratform nebeneinander auslegen.

eine ½-cm-Schicht Wasser

1 TL ungemahlene Gewürze (nach Geschmack)

zugeben. Mit Deckel etwa 45 bis 60 Minuten weichschmoren. Rote Bete abkühlen lassen, putzen und schälen. Fein würfeln oder grob raspeln. Vermischen mit

2 fein geschnittenen Schalotten

1 mittleren oder 2 kleinen Gurken, geschält, entkernt und gewürfelt

2 EL gehackten Dillblättchen

3 EL Crème fraîche oder Joghurt Salz.

Anschließend

½ l Buttermilch

1 Schuss Rotweinessig

einrühren. Gründlich kühlen. Mit Salz abschmecken. In gekühlten Schalen servieren, bestreut mit gehackten Dillblättern.

VARIATIONEN

- ♦ Mit gehackten harten Eiern garnieren.
- ♦ Fein geschnittene Rote-Bete-Blätter einrühren.
- ♦ Suppe zu samtigem, leuchtend pinkfarbenem Mus pürieren. Nur die Hälfte des Dills mitverarbeiten, den Rest als Garnierung nutzen.



Kerbel (*Anthriscus cerefolium*)

Kerbel ist ein fedrig-zartes Kraut mit mildem Lakritzgeschmack. Wir von Chez Panisse verwenden ihn oft, ganz oder gehackt, in Salaten, frischen Soßen und anderen kalten Gerichten. Er ist eine der Hauptzutaten der französischen Kräutermischung Fines herbes, neben Schnittlauch, Petersilie und Estragon. Ich verwende Kerbel, wenn zarter Geschmack und zarte Struktur gefragt sind und gebe ihn immer in meine Mesclun-Schnittsalatmischung. Über ein Gericht gestreut sind Kerbelzweige eine hübsche, leckere Garnierung. Ich liebe ihn auf pochierten Eiern und Rührei. Auch die weißen Blütensterne sind köstlich. Kerbel ist einjährig und sehr hitzeempfindlich. Er gedeiht im Frühling und Herbst, versamt sich bereitwillig und schießt bei günstigem Wetter wieder aus dem Boden.

Kräuternudeln

Eine lustige Methode des Pastakochens: Ganze Kräuter werden in den Teig gedrückt und erscheinen beim Ausrollen als Silhouette in den Nudeln. So ist der Kräutergeschmack ausgeprägter als bei grünen Nudeln aus Spinat-Kräuter-Püree. Schneiden Sie die Nudeln in sehr breite Streifen oder Fazzoletti („Taschentücher“). Ich serviere sie gern zu Fleisch und Soße eines zarten Schmorbratens oder mit Frühlingsgemüse, Butter und Parmesan. Dieser Teig lässt sich nur schwer zu Ravioli oder anderen gefüllten Nudeln verarbeiten.

Bereiten Sie Farro-Tagliatelleig zu (siehe S. 313) oder nutzen Sie die gleiche Methode mit anderem Vollkorn- oder Weißmehl. Den Teig 3 mm dick ausrollen und zur Hälfte mit sauberen, trockenen Kerbel- und Petersilienblättern ohne Stiele belegen. Die andere Hälfte darüberfalten und beide Hälften zusammenpressen. Auf die gewünschte Dicke ausrollen. Nudeln mit einem gewellten Förmchen ausstechen oder mit einem scharfen Messer als breite Streifen schneiden. Weniger zarte Kräuter wie Rosmarin oder Bohnenkraut sollten gehackt auf den Nudelteig gegeben werden; ganze Blätter zerlöchern den Teig beim Ausrollen.

Koriander (*Coriandrum sativum*)

Koriander gibt der mexikanischen, indischen und vietnamesischen Küche ihre Musik. Manche Menschen reagieren empfindlich auf seinen Geschmack, aber ich liebe ihn. Die zarten Blätter und Stiele sind roh wie gekocht köstlich: als Abschlussakzent über ein fertiges

Gericht gestreut, gemörsert in frischen Soßen, Salsas oder indischen Raita-Dips, mitgekocht in Pilafs, Gemüseintöpfen und Suppen. Auch Blüten und Samen sind fantastisch zum Kochen. Die grünen, unreifen Körner sind eine aufregende Geschmacksmischung aus Koriander und Koriandersamen – ein Leckerbissen. Ganze Korianderkörner geben Einlegelake und Kochsud süßes Aroma. Besonders köstlich schmecken Auberginen mit Koriander. Probieren Sie, Ihr Auberginenpüree mit zerstoßenen – grünen oder getrockneten – Koriandersamen zu würzen.

Koriander ist ein zartes einjähriges Kraut, bei Hitze schießt er schnell. Säen Sie alle paar Wochen neu, dann haben Sie welchen, solange das Wetter passt. Knipsen Sie die Blütenstängel ab, damit die Blätter länger wachsen. Trocknen Sie reife Samen als Gewürz oder als Samen fürs nächste Frühjahr.





Wildlachs-Carpaccio mit Kerbel und grünen Koriandersamen

4 PORTIONEN

Wildlachs ist sehr mager und zart, eine wahre Delikatesse. Wenn man ihn dünn klopft, bekommt er eine wunderbar durchscheinende Farbe. Lachs-Carpaccio klingt vielleicht kompliziert, aber das Fleisch lässt sich leicht flach drücken. Auf gekühlten Tellern mit Kräutern und Blüten arrangiert, sieht es wunderschön aus – und schmeckt herrlich. Zerstoßene frische Koriandersamen sind eine Offenbarung dazu.

4 Salatteller (ø 20–24 cm) im Kühlschrank vorkühlen.

Die Gräten (am besten mit einer spitzen Pinzette) aus

1 Wildlachsfilet von 200–250 g, gehäutet entfernen. Den Fisch in 8 gleich große Scheiben schneiden. 8 Stücke Pergamentpapier ausschneiden, etwas größer als die Salatteller (runde Backpapierzuschnitte sind ideal).

1 EL Olivenöl

in ein Schüsselchen geben. Ein Papierstück damit einpinseln und zwei Lachsscheiben so darauflegen, dass die geraden Kanten aneinanderstoßen. Ein weiteres Papier bestreichen und auf den Lachs legen. Mit dem restlichen Lachs drei weitere Papier-Lachs-„Sandwiches“ machen. Alle 4 im Kühlschrank kalt stellen. Eines herausnehmen und mit dem Fleischklopfer, einem Gummihammer und breitem Metallspatel oder mit dem flachen Boden einer Pfanne den Lachs vorsichtig klopfen, bis er rund und dünn ist. Dabei nach unten und außen drücken, um flache Scheiben zu formen. Das Pergamentpapier immer wieder drehen und hin und wieder im Gegenlicht hochhalten, um zu sehen, ob das Lachsfleisch gleichmäßig dünner wird. Die Fischeibe sollte ein wenig kleiner sein als der gekühlte Teller. Mit allen Stücken wiederholen. Bis zum Servieren kalt stellen.

Für die Garnierung die Samen von

1 ausgereiften Koriander-Blütenstand abstreifen und im Mörser leicht zerdrücken. Außerdem

Blüten einiger Kräuterzweige (Kerbel, Koriander, Thymian, Borretsch, Rosmarin, Salbei oder Kapuzinerkresse)

Salz
frisch gemahlene schwarze Pfeffer
1 halbierte, entkernte Zitrone
Olivenöl

Blätter von 4 großen Kerbelzweigen

bereitstellen. Zum Servieren das obere Papier vorsichtig abziehen und den Fisch auf einen gekühlten Teller stürzen. Das zweite Blatt abziehen. Salzen und pfeffern. Mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln. Mit zerdrücktem Koriander und Kräuterblüten bestreuen und sofort servieren.

VARIATIONEN

- ♦ Auch andere Fischarten wie Heilbutt ergeben gutes Carpaccio. Verwenden Sie nur ganz frischen Fisch – sagen Sie Ihrem Fischhändler, dass Sie ihn roh essen wollen.
- ♦ Wenn Sie keine frischen Koriandersamen haben, nehmen Sie getrocknete.
- ♦ Statt Kräuterblüten kann man auch zarte gehackte Kräuter nehmen, z. B. Estragon, Basilikum, Perilla, Duftnessel oder kleine Kapuzinerkresseblätter.

Grüner Reispilaf mit Koriander und Zwiebeln

4 PORTIONEN

Dieser Reis passt perfekt zu Zucchini-Blüten-Quesadillas (siehe S. 149) oder Chili Verde (siehe S. 181). Korianderstiele haben ebenso viel oder mehr Aroma als die Blätter, verwenden Sie also beides.

1 große Handvoll Korianderzweige
1 große Handvoll Petersilienblätter

bereitlegen. Stiele von

1 grünen Paprikaschote, z. B. Poblano
1 frischen Chili, z. B. Serrano (nach Wunsch)

entfernen. Schoten längs halbieren, entkernen und fein schneiden.

Kräuter und Paprika im Mixer mit

120 ml Wasser

pürieren. In einem schweren Topf

2 EL Oliven- oder anderes Pflanzenöl

bei mittlerer Temperatur erhitzen und

200 g braunen Langkornreis

unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten darin anbraten.

½ fein gewürfelte Zwiebel

2 geschälte, gehackte Knoblauchzehen

zugeben und 5 Minuten weiterdünsten, bis die Zwiebeln weich werden und der Reis leicht angeröstet ist. Das Kräuter-Paprika-Püree mit

½ l dünner Hühnerbrühe oder Wasser

Salz

aufkochen. Herunterschalten und mit Deckel 45 Minuten leicht köcheln. Die Flüssigkeit sollte aufgesaugt sein – falls nicht, noch ein paar Minuten garen. Abgedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren sanft umrühren.

VARIATIONEN

- ♦ Einen Teil der Petersilie durch Epazote, Hoja Santa (*Piper auritum*, auch mexikanischer Blattpfeffer genannt), mexikanischen Oregano oder Spinat ersetzen.
- ♦ Kräuter und Paprika nicht pürieren, sondern hacken.

Epazote (*Chenopodium ambrosioides*)

Epazote verleiht der mexikanischen Küche, vor allem Bohnen, ein intensives, an Minze und Estragon erinnerndes Aroma und gibt Quesadillas oder schwarzen Bohnen Pfiff.

Diese ausdauernde, nicht winterharte Pflanze verträgt heißes, trockenes Wetter; in milden Gegenden versamt sie sich leicht.



Tostadas mit schwarzen Bohnen und Epazote

4 PORTIONEN

Samtig-weiche schwarze Bohnen schmecken himmlisch auf knusprigen Tortillas, solo oder mit Gemüse und Salsa. Epazote und Röstzwiebeln geben den Bohnen das richtige Aroma.

In einem schweren, flachen Topf

1 EL Olivenöl oder frisches Schweineschmalz

erwärmen und durch Schwenken am Boden verteilen.

½ weiße Zwiebel, gewürfelt

2 kleine Epazote-Zweige

1 getrocknete Räucherchili (nach Wunsch)

unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten darin dünsten, bis die Zwiebeln weich werden.

600 g gekochte schwarze Bohnen

¼ l Bohnenkochwasser

dazugeben und 5 Minuten kochen. Bohnen grob zerstampfen (am besten mit einem Kartoffelstampfer) und bei niedriger Temperatur noch 5 Minuten dünsten. Mehr Kochwasser zugeben, falls die Bohnen zu pampig werden. Abschmecken.

In einem kleinen, schweren Topf

1 daumendicke Schicht Pflanzenöl

erhitzen und darin nacheinander

8 Tortillas

anbraten. Jeweils eine Tortilla sanft ins heiße Öl gleiten lassen und etwa 2 Minuten braten, dann wenden und etwa 1 Minute weitergaren. Herausheben und auf Küchentrepp oder einem Tuch abtropfen lassen. Salzen. Die Tortillas sollten abgekühlt goldbraun und knusprig sein (falls sie eher ledrig als knusprig sind, länger frittieren).

Eine beliebige Auswahl folgender Zutaten zum Belegen zusammenstellen:

reife Avocados in Scheiben

verrührte Crème fraîche

Korianderzweige

Frühlingszwiebelringe

Kirschtomaten-Salsa (mit Poblano-Chili, siehe S. 165)

zerkrümelter Frisch- oder Cotija-Käse

fein geschnittene Jalapeño- oder

Serrano-Chilis

gehobelter, mit Limettensaft und Salz

vermengter Weißkohl

Limettenschnitze

Vor dem Servieren die warmen Bohnen auf den knusprigen Tortillas verteilen und mit verschiedenen Zutaten belegen.

Sauerampfer (*Rumex acetosa*)

Die langen grünen Blätter des Sauerampfers erinnern an Spinat, aber schon nach dem ersten Bissen vertreibt der intensive Zitronengeschmack jeden Gedanken an einen Vergleich. Mit Sahne ergibt er eine klassische Soße zu Fisch, die auch zu Schweinefleisch und gedämpftem Gemüse gut schmeckt. Roh passt er in Salate, Salsa verde oder Omeletts. Mit Spinat gedünstet, ergibt er eine Suppe oder Beilage. Verwenden Sie ihn immer dann, wenn Sie normalerweise einen Spritzer Zitronensaft nehmen würden.

Die Zartheit seiner Blätter täuscht – Sauerampfer ist ein robustes Kraut. Hitze macht ihm ebenso wenig aus wie eisiges Winterwetter. Er wächst zu einem hübschen dunkelgrünen Busch heran, von dem man die ganze Saison über pflücken kann.



Sauerampfer-Sahne-Soße

ERGIBT 120 ML

Üppige Crème fraîche und pikanter Sauerampfer vereinen sich hier zu einer leichten, sahnigen Soße mit Esprit. Seit ich sie zum ersten Mal in Frankreich im Maison Troisgros in Roanne probiert habe, liebe ich diese Soße.

1 großen Bund Sauerampfer

entstielen und die Blätter grob hacken oder zu Chiffonade schneiden. In einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze

1 EL Butter

zerlassen und den Sauerampfer darin zusammenfallen lassen. Wundern Sie sich nicht: Er läuft kakigrün an. In einer Schüssel beiseite stellen.

Topf ausspülen und

4 EL Wasser

4 EL Weißwein

darin aufkochen. Ein paar Minuten einkochen lassen.

50 g Butter, in kleine Stücke geschnitten

3 EL Crème fraîche

mit dem Schneebesen einrühren, 1 Minute köcheln lassen, dann abstellen, den Sauerampfer einrühren und mit

Salz

frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen.

VARIATIONEN

- ♦ Court-Bouillon (mit Weißwein gewürzte Gemüsebrühe) statt Wasser und Wein verwenden.
- ♦ 2 TL Weißweinessig statt Wein nehmen, dann aber nicht einkochen.
- ♦ Eine kleine Schalotte würfeln und in der Butter garen, bevor der Sauerampfer dazu kommt.

Duftnessel (*Agastache foeniculum*)

Die Duftnessel wird zwar auch Anis-Ysop genannt, schmeckt aber ganz anders als Ysop. Die zarten, gezähnten Blätter duften sanft nach Minze und Lakritz und schmecken sehr süß. Auch die lila Blüten sind süß und aromatisch. Blätter wie Blüten lassen sich für Salate, Salsa verde, Fischtatar, Carpaccio und mildes Gemüse wie Gurken oder Zucchini verwenden. Ich mag sie besonders gern zu Melone.

Die Duftnessel ist eine zarte Staude, die leicht aus Samen zu ziehen ist. Die Pflanzen wachsen ziemlich hoch, setzen Sie sie also an einem Ort, wo ihr Schatten nicht stört. Auch Bienen und andere Nutzinsekten lieben die Blüten.



Duftnessel-Gurken-Salat

Dies ist ein sehr einfacher, erfrischender Salat. Verwenden Sie so viele verschiedene Gurkenarten, wie Sie auftreiben können: Zitronengurken, japanische, persische und

armenische ergeben eine ebenso leckere wie schöne Mischung. Schneiden Sie jede Sorte anders: Schnitze, Stäbchen, Scheiben etc. Ich spare mir die Mühe, eine Vinaigrette zu machen – die Gurken schmecken leicht angemacht am besten.

Pro Person etwa ½ mittelgroße Gurke – wenn nötig, geschält – in mundgerechte Stücke schneiden und in eine hübsche, flache Schale geben. Pro Person 1 bis 2 Duftnesselblätter übereinanderlegen und in feine Streifen schneiden. Streifen halbieren, falls sie zu lang sind. Mit den Gurken mischen und etwas Rotweinessig, Salz und Olivenöl darübergeben. Wenden und abschmecken. Wenn Sie welche haben, mit Duftnesselblüten anrichten.

Estragon (*Artemisia dracunculus*)

Estragon hat ein klares, intensives Aroma mit einem Hauch Lakritz. Er schmeckt in kleinen Mengen köstlich – große können ein Gericht schnell überwältigen. Unerlässlich ist Estragon für Sauce béarnaise, einen Klassiker zu Steak. Essig mit eingelegtem Estragon gibt Salaten eine wunderbar leichte Note, mit oder ohne zusätzlich frischen Blättern. Ich mag ihn gern mit Meerrettich (siehe S. 86). Pflanzen Sie französischen Estragon; russischer hat kaum Aroma.

Estragon ist eine frostharte, sommergrüne Pflanze, die allenfalls in sehr kalten Klimazonen im Winter abstirbt. Ein Mulchschicht schützt die Wurzeln im Winter und sorgt dafür, dass Estragon im Frühling wieder austreibt. Das Aroma bleibt stärker, wenn die Pflanzen nach ein paar Jahren geteilt werden.



Krebsfleischsalat mit Estragon und rotem Chicorée

4 PORTIONEN

Hier an der Pazifikküste genießen wir vom Spätherbst bis zum Frühsommer große, süße Taschenkrebse, aber auch alle anderen Krebsarten ergeben köstliche Salate. Frischer Estragon verstärkt den klaren, süßen Geschmack von Krebsen und anderen Schalentieren.

1 lebenden Taschenkrebs (oder genügend andere Krebse für etwa 500 g Krebsfleisch)

in einen großen Topf kochendes Salzwasser geben und 13 Minuten gar kochen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Den großen Rückenpanzer abheben, sobald er nicht mehr heiß ist, und die faserigen Lungen entfernen. Sanft abspülen, die Beine herausziehen und den Körper in der Mitte halbieren. Das Fleisch aus dem Rumpf und den aufgekackten Bei-

nen pulen und in eine Schüssel geben. Vorsichtig mit den Fingern nach Schalenresten durchsuchen. Kalt stellen.

Für das Dressing

1 fein gewürfelte Schalotte

1 Estragonzweig

Saft von ½ Zitrone

2 TL Zitronensaft

**2 TL Weißwein- oder Champagner-Essig
eine Prise Cayenne-Pfeffer (nach Wunsch)**

Salz

frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer

in einem Schüsselchen verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat, mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

4 EL Olivenöl

unterschlagen und nach Geschmack mit Salz und Essig nachwürzen. Die Strünke von

2 roten Chicorée

abschneiden und alle schadhafte Blätter entfernen, die übrigen einzeln in eine große Schüssel legen. Mit der Hälfte der Vinaigrette und

2 Frühlingszwiebeln, geputzt und

schräg in feine Ringe geschnitten,

vermischen und auf einer Platte oder einzelnen Tellern anordnen. Ungefähr 8 Blätter von

1 kleinen Estragonzweig

abstreifen und sauberlich aufstapeln, zu einer feinen Chiffonade aus langen, dünnen Streifen schneiden. Drei Viertel der Blätter und den Rest der Vinaigrette zum geputzten Krebsfleisch geben und sanft wenden. Auf und neben den Chicoréeblättern anrichten. Den restlichen Estragon darüberstreuen und nach Wunsch etwas

Crème fraîche dazugeben.

Majoran (*Origanum majorana*)

Majoran macht süchtig. Wenn ich nicht aufpasse, gebe ich ihn über und in fast alles, was ich koche: grüne Bohnen, Rührei, gegrillten Fisch, Tomatensoße, Salate und noch mehr. Calamari und Fisch marinieren ich vor dem Grillen gern in einer Mischung aus gehacktem Majoran, geriebener Zitronenschale und Chiliflocken. Die zarten Blätter haben ein würzig-minziges Aroma und schmecken roh oder gegart. Majoran ist eng mit Oregano verwandt, aber etwas lieblicher im Geschmack als sein wilder Cousin. Man erkennt ihn an den zarteren Blättern und den rot überhauchten Stielen.

Als bedingt winterharte Staude ist Majoran kälteempfindlich und muss möglicherweise jedes Jahr neu ausgesät werden. In mildem Klima kann er überwintern. Wenn man die Blütenknospen laufend abknipst, bilden sich immer wieder zarte neue Triebe.



Lammkeule mit Frühlingskräutern

4 PORTIONEN

Möglichst schon am Vorabend

**1 entbeinte Keule vom Weidelamm
(mit Knochen etwa 3 kg) im
Schmetterlingsschnitt**

mit

Salz

frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer

würzen und kalt stellen. Am nächsten Tag das Lamm aus dem Kühlschrank nehmen. Die Blätter von

1 Bund Majoran

½ Bund Petersilie

¼ Bund Zitronenthymian

abstreifen, hacken und mit

1 Bund gehacktem Schnittlauch

vermischen.

Die Lammkeule mit der Innenseite nach oben aufklappen; etwas

Olivenöl

und die gehackten Kräuter darübergeben. Das Fleisch zusammenrollen und fest mit Küchengarn umwickeln. ½ Stunde bei Raumtemperatur ziehen lassen.

Den Ofen auf 190 °C vorheizen. Den Boden einer zur Größe der Lammkeule passenden Bratform mit

1 Bund Majoran

¼ Bund Zitronenthymian

auslegen. Die Keule daraufgeben und durchgaren. Das dauert ungefähr 1 Stunde 20 Minuten, wenn das Fleisch „englisch“ werden soll (50 °C Kerntemperatur). Die Temperatur des Bratens nach 1 Stunde mit dem Bratenthermometer prüfen. Wenn er fertig ist, aus dem Ofen nehmen und vor dem Aufschneiden 20 Minuten ruhen lassen. So stabilisiert sich die Bratflüssigkeit und der Braten wird saftiger.

Vor dem Servieren das Küchengarn entfernen und den Saft abschöpfen, der sich in der Bratform gesammelt hat. Das Fleisch aufschneiden, leicht salzen und mit dem Bratensaft übergießen. Wenn Sie mögen, können Sie die folgende Majoransoße dazu servieren.

Majoran-Knoblauch-Chili-Soße

ERGIBT 60 ML

Soßen, für die Brühe oder Fleischsaft eingekocht werden, mache ich nur selten. Ich kombiniere lieber Kräuter, Gewürze und Olivenöl, um gegrilltem oder gebackenem Fleisch oder Gemüse Frische und Biss zu geben. Marash-Chilis sind mild-scharfe getrocknete rote Chilis mit erdigem, fruchtigem Geschmack, ähnlich den türkischen Pul-Biber-Chiliflocken. Diese Soße passt besonders gut zu Lamm.

2 EL grob gehackte Majoranblätter

1 TL grob gehackte Kapern

abgeriebene Schale von ½ Zitrone

1 große Prise Marash-Chilis oder

Pul Biber

1 Knoblauchzehe, zu Mus zerdrückt

Salz

frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer

vermischen und

3 EL Öl

einrühren. Abschmecken und nach Bedarf nachsalzen.

VARIATION

♦ Knoblauchmus durch einen fein gehackten grünen Knoblauchtrieb ersetzen.

Salbei (*Salvia officinalis*)

Die genoppten graugrünen Blätter des Salbeis haben ein kräftiges, fast weinartiges Aroma. Schweinefleisch und Kürbis sind Klassiker dazu, und viele finden Salbei unerlässlich in

Füllungen für Geflügel – und anderes Fleisch. Sein Aroma wärmt eine Winter-Minestrone mit ihrer leckeren Basis aus gedünsteten Zwiebeln und Knoblauch. Die Blätter ergeben gebraten eine hübsche Garnierung. Und Kürbisravioli mit brauner Salbeibutter sind immer lecker.

Frühlingsalbei ist zart im Geschmack und in der Konsistenz; später im Jahr wird das Aroma ausgeprägter und die Blätter sind zäher. Gewöhnlicher Salbei und Berggarten sind die Sorten, die ich empfehle. Obwohl sie im Garten wunderbar aussehen, sollte man mehrfarbige und violette Salbeiblätter in der Küche meiden – sie machen das Essen bitter.

Salbei ist im Garten eine Schönheit: Aus sanften grauen Hügeln schießen die Stängel violetter Blütenkelche empor. Zum Gedeihen braucht er kaum mehr als Sonne und durchlässige Erde; als winterharte Staude bleibt er – außer in den kältesten Klimazonen – immergrün. Ein jährlicher Rückschnitt nach der Blüte hält ihn kompakt und buschig.

In Milch geschmorte Schweineschulter mit Salbei

4 PORTIONEN

Eine heimelige, bäuerliche und absolut köstliche Art, Schweinefleisch zuzubereiten: Die Milch entwickelt beim Garen süße Karamell-Aromen, Zitrone und Salbei geben Pfiff und Würze. Die Bratenreste schmecken auch am nächsten Tag noch wunderbar. Mit weicher Polenta, Ofenkartoffeln oder selbstgemachten Nudeln zum Aufsaugen der Soße servieren.

Möglichst schon am Vortag

1 Schweineschulter von etwa 1,2 kg, von überschüssigem Fett befreit

mit

Salz

frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer

würzen und abgedeckt einige Stunden oder über Nacht kalt stellen. Eine Stunde vor der Zubereitung herausnehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.

In einem schweren, in der Größe genau zum Braten passenden Topf

1 ½ EL Olivenöl oder 20 g Butter

erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten anbräunen und herausnehmen. Fett abgießen und

15 g Butter

5 geschälte Knoblauchzehen

4 große Salbeizweige

ein paar Minuten im Topf andünsten, bis der Knoblauch weich ist. Das Fleisch wieder hineinlegen und

¾–1 l Vollmilch

2 mit dem Gemüseschäler abgehobelte Streifen Zitronenschale

dazugeben. Die Milch sollte den Braten etwa zu drei Vierteln bedecken. Aufkochen lassen, dann auf ein leises Köcheln zurückschalten und den Deckel halb aufsetzen. Etwa 2 Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist. Hin und wieder wenden und die Milch aufrühren. Milch zugießen, falls sie weniger als 5 cm hoch steht. Die Soße wird gerinnen – sorgen Sie sich nicht, das soll so sein. Sobald das Fleisch gar ist, herausnehmen. Das Fett von der Soße abschöpfen und sie noch etwas einkochen, falls sie zu dünn wirkt. Den Braten aufschneiden und in der Soße anwärmen. Auf einer gewärmten Platte servieren.



Gewöhnlicher Salbei



Gewöhnlicher Thymian

Thymian (*Thymus vulgaris*)

Zitronenthymian

(*Thymus citriodorus*)

Thymian ist *das* Kraut der französischen Küche; ich benutze ihn oft. Sein Geschmack ist satt und grün, und ein leichtes Pinien-Aroma gibt ihm Tiefe und Komplexität, ohne übermächtig zu wirken. Thymian steht selten im Rampenlicht; eher verstärkt und vereint er andere Aromen. Ich gebe seine duftenden Blätter an Schmorgerichte, Suppen und Soufflés, hacke die Blättchen oder streue Zweige in Marinaden und Würzpasten. Auch im Bouquet garni sind immer ein paar Thymianzweige. Ich garniere Braten oder andere

würzige Gerichte gerne mit üppigen Thymiansträußchen – ihre krumme Form gibt optischen Pfiff. Viele Thymiansorten sind als reine Zierpflanzen nicht zum Kochen geeignet. Für den Küchengarten empfehle ich englischen und französischen Thymian, zwei Sorten des gewöhnlichen Thymians.

Zitronenthymian hat einen leicht blumigen Zitrusduft, der gut zu Spargel passt – probieren Sie mit Olivenöl und Zitronenthymian marinierten, im Ofen gebackenen Grünspargel. Mit Zitronenthymian aromatisierte Court-Bouillon ist eine wunderbare Pochierflüssigkeit für Fisch oder Hähnchenbrust. Nach dem Garen die Flüssigkeit etwas einkochen und 1–2 Klacks Butter unterrühren; so entsteht eine leichte, aromatische Soße.

Thymian ist winterhart; in kalten Gegenden sollte man ihm aber mit einer Mulchschicht durch den Winter helfen. Er legt besonderen Wert auf durchlässigen Boden. Im Frühling schäumt eine Woge winziger weißer oder rosa Blüten über die niedrigen, buschigen Pflanzen. Thymianpflanzen sind im Küchengarten wie alte Freunde – es ist eine Freude, sie um sich zu haben.

Kotelettrippchen mit Thymianduft

4 PORTIONEN

Kotelettrippchen, auch „Leiterchen“ oder Babybackribs genannt, sind Rippchen aus dem Schweinerücken. Ihr Fleisch ist zart und fein wie das der Koteletts. Ich gare sie meist nur, bis sie gerade durch sind. Diese einfache Marinade hebt ihr leckeres Aroma hervor;

wenn möglich, die Rippchen schon am Vorabend würzen.

2 kg Kotelettrippchen

von überschüssigem Fett befreien und mit reichlich

Salz

frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer

Olivenöl

einreiben.

2 TL Koriandersamen

½ TL Fenchelsamen

im Mörser zerstoßen und darüberstreuen.

1 Bund Thymian (oder 2 kleine)

waschen, gut abtrocknen und ein Viertel davon auf dem Boden einer Backform auslegen. Eine Lage Rippchen daraufgeben und mit Thymian bestreuen. Mit allen Fleischstücken wiederholen und kalt stellen.

Eine Stunde vor dem Grillen das Feuer anheizen. Rippchen aus dem Kühlschrank nehmen. Wenn die Asche glüht, Grillrost säubern und einölen. Thymian vom Fleisch nehmen und beiseitestellen. Rippchen mit der Fleischseite nach unten auf den Rost legen und 7 Minuten grillen, dabei den Rost immer wieder drehen, damit sie gleichmäßig bräunen. Wenden und noch 7 Minuten garen. Nach 5 Minuten die Marinadekräuter auf die Kohle geben, um das Fleisch zu aromatisieren. Die fertigen Rippchen 5 Minuten ruhen lassen, dann aufschneiden und servieren.

VARIATIONEN

♦ Außer Thymian Kräuter wie Bohnenkraut, Majoran, Rosmarin, Salbei oder Oregano verwenden.

♦ Dünne Zitronenscheiben auf das Fleisch legen, bevor die Kräuter darübergestreut werden.



Oregano (*Origanum vulgare*)

Oregano ist der kräftigere Cousin des Majorans, in der griechischen und italienischen Küche wird er viel verwendet. Manche finden ihn getrocknet aromatischer als frisch – versuchen Sie beides. Oregano passt zu Tomaten, Fleischsoßen und geschmortem Gemüse. Es gibt viele Sorten; am liebsten koche ich mit italienischem und griechischem. Ich mag auch Zatar (*Origanum syriacum*), den Oregano aus Syrien und Israel mit seinen behaarten Blättern und kräftigem Aroma. Getrocknet und mit Sumach, Sesam und anderen Kräutern vermischt, ergibt er ein Gewürz, das ebenfalls Zatar genannt wird.

Oregano ist bedingt winterhart; in kalten Klimazonen kultiviert man ihn einjährig; eine Pflanze ausgraben und im Topf drinnen überwintern. Im Garten braucht er wenig außer durchlässiger Erde und Sonne.

Mexikanischer Oregano (*Lippia graveolens*) ist eigentlich kein Oregano, sondern ein Cousin der Zitronenverbene. Er schmeckt beißender und durchdringender als Oregano und gibt der mexikanischen Küche ihren speziellen Geschmack. Chili Verde (S. 181) wäre ohne ihn nicht das gleiche, ebenso wenig wie Tortilla oder Hühnersuppe. Traditionell wird er getrocknet verwendet; experimentieren Sie auch mit frischem. Die duftenden weißen Blüten dieser frostempfindlichen, hohen Staude ziehen Bienen und andere Nutzinsekten an. (*Poliomintha longiflora*, eine ähnliche Pflanze, wird ebenfalls „mexikanischer Oregano“ genannt.)

Lammspieße mit Oregano und Knoblauch

4 PORTIONEN

Über dem offenen Feuer gegart, schmeckt alles besser – Fleischspieße sind keine Ausnahme. Für ein vernünftiges Essen im Freien stellen Sie frisches Vollkorn-Pitabrot (S. 132), Schälchen mit Joghurt (S. 183), Gurkensalat, Tomatenwürfel, Portulak oder anderes Grünzeug, Minzeblätter, gehackte Frühlingszwiebeln und ein wenig Gewürzsumach und Chiliflocken bereit. Die Spieße schmecken frisch vom Grill, mit noch etwas Marinade beträufelt, am besten. Stecken Sie sie mit den übrigen Zutaten oder einem Teil davon in Pitabrote. Zucchini, Auberginen und Zwiebeln vom Grill vervollständigen die Mahlzeit.

Für die Marinade

120 ml Olivenöl

120 ml Zitronensaft

1 TL getrockneten oder 2 TL gehackten frischen Oregano

3 Knoblauchzehen, im Mörser zu Püree zerdrückt

Salz

vermischen.

500–600 g Lammkeule oder -schulter

in 3- bis 4-cm-Würfel schneiden. Das meiste Fett entfernen, aber ein wenig dranlassen – es gibt dem Fleisch Geschmack und Saft. Würzen mit

Salz

frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer.

Jeweils 5 oder 6 Fleischwürfel auf einen Spieß stecken. Lange, flache Metallspieße sind am besten, Bambus geht auch (vorher in Wasser einweichen, damit sie nicht verbrennen). Auf

einer Platte auslegen und zwei Drittel der Marinade darübergießen. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen und gelegentlich wenden.

Das Feuer anheizen, den Grillrost säubern und einölen. Wenn die Kohlen glühen und der Rost heiß ist, die Spieße auflegen. Immer wieder wenden, bis sie rundherum knusprig und braun, aber innen noch saftig rosa sind – das dauert ungefähr 6 Minuten. Vom Grill nehmen, mit der restlichen Marinade bestreuen und sofort servieren.

VARIATIONEN

- ♦ Schweinelende, Rinderschulter, Hähnchenbrust oder Hähnchenschlegel statt Lamm verwenden.
- ♦ Die Spieße unter dem Backofengrill garen.

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Die nadelartigen Blätter des Rosmarins enthalten reichlich scharfes, pinienduftendes Öl. Ich gebe sie gern gehackt in Dicke-Bohnen-Püree oder Nudelteig. Cremige weiße Bohnen, gewürzt mit Rosmarin, Knoblauch und Olivenöl, gehören zu meinen Basisgerichten für den Winter. Geröstete Nüsse mit Rosmarin als Hors d'œuvre machen süchtig. Gebratener Rosmarin, eine herrlich knusprige Garnierung, gibt vielen Gerichten das gewisse Etwas. Am Boden einer Backform verstreut, bilden die Zweige ein würziges Bett für Braten und Geflügel, und lange Äste, von denen alle Blätter (außer den obersten) abgestreift wurden, ergeben wunderbare Grillspieße für Geflügelleber und anderes zartes Fleisch. Oft zünde ich einen Rosmarin- oder Salbeizweig an, um die Luft zu aromatisieren. Der Duft ist belebend und klar. Auf Flügen

oder wenn ich lange von Küche und Garten weg bin, trage ich gern einen Zweig als duftenden Handschmeichler in der Tasche. Es gibt verschiedene Sorten; am liebsten mag ich gewöhnlichen Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*), der bei uns gut wächst. Die Sorte „Arp“ ist besonders winterfest und gedeiht in heißen wie kalten Klimazonen; „Barbeque“ bildet lange Zweige, die gute Spieße ergeben.

Rosmarin ist eine kälteempfindliche Staude, die in kälteren Klimazonen nicht winterhart ist. Im heimatlichen Mittelmeerklima wächst sie zu immergrünen Büschen heran. Sie stellt geringe Ansprüche. Wenn man die Pflanzen im Topf zieht, kann man sie ins Haus holen, sobald es draußen kalt wird.



Gebratener Rosmarin

Oft runde ich Gerichte mit gebratenen Kräutern ab – pur oder mit Semmelbröseln vermischt. Rosmarin ist mein Lieblingskraut zum Braten, gefolgt von Salbei, Thymian und Bohnenkraut.

Die Blätter von einem mittelgroßen Rosmarinzweig abstreifen, den Stiel wegwerfen. Eine fingerdicke Schicht Olivenöl in einem kleinen Topf heiß werden lassen und die Blätter hineingeben. Nicht erschrecken: Das Öl blubbert hoch, wenn die Blätter hineinkommen. 1 Minute braten, dann mit einem Schaumlöffel oder einem Sieb herausfischen, bevor sie braun werden. Auf Küchenkrepp oder einem Tuch abtropfen lassen. Mit Salz – und nach Geschmack einer winzigen Prise Cayenne-Pfeffer – bestreuen.

Liebstockel (*Levisticum officinale*)

Ich habe eine besondere Schwäche für Liebstockel. Sein süßer Selleriegeschmack gibt Fleisch, vor allem Gehacktem, das perfekte Aroma. Probieren Sie ihn gehackt in ihrem nächsten Hamburger oder in Frikadellen. In Kartoffelsuppe macht er sich großartig. Eine vorsichtig bemessene Portion junger Blätter schmeckt gut in Salaten – Thunfischsalat, Geflügelsalat oder Gurkensalat mit Tomatengelee, um nur ein paar zu nennen.

Liebstockel ist eine große, winterharte Staude, die wie riesige glatte Petersilie aussieht. Sie kann ziemlich hoch werden, über 2 Meter, aber an ihrem Schattenplatz in meinem Garten bringt sie es nur auf einen. Am besten wächst Liebstockel in feuchter, nährstoffreicher Erde.

Fleischbällchen mit Liebstockel

4 PORTIONEN

Die Kruste von

2 dicken Brotscheiben vom Vortag abschneiden und die Scheiben würfeln. Es sollten ungefähr 2 Handvoll werden. In Wasser einweichen.

250 g Schweinehack

250 g Hühnerhack

1 TL Salz

¼ TL frisch gemahlene schwarze Pfeffer

1 EL trockenen Rotwein

1 Ei

2 EL geriebenen Parmesan

2 Knoblauchzehen, zu Püree zerstampft

2 TL gehackten Liebstockel

2 TL gehackte Petersilie

1 Prise Chiliflocken

in eine große Schüssel geben. Das eingeweichte Brot ausdrücken und dazukrümeln. Mit gespreizten Fingern sanft, aber gründlich durchmischen. Eine kleine Portion zu einem dünnen Kuchlein formen und in einer heißen Pfanne auf jeder Seite 3 Minuten anbraten. Probieren und die Mischung nach Geschmack nachsalzen. Kleine runde Fleischbällchen formen und kalt stellen.

Zum Braten in einer großen Pfanne so viel

Olivenöl

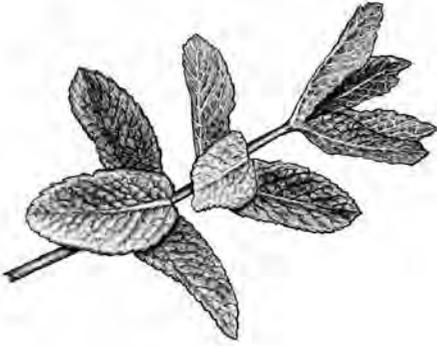
erhitzen, dass der Pfannenboden großzügig bedeckt ist.

Die Fleischbällchen vorsichtig nebeneinander hineingeben und ungefähr 5 Minuten anbräunen. Die Pfanne schütteln, um die Bällchen zu wenden und noch etwa 5 Minuten rundum braun braten.

VARIATION

♦ Etwas zu früh herausnehmen und in scharfer Tomatensoße (siehe S. 166) fertiggaren.





Minze (*Mentha* spp.)

Der erfrischende Duft von Minze belebt süße wie salzige Gerichte. Minze passt gut zu Melonen, Gurken und Zucchini. Sie schmeckt köstlich zu frischen oder eingesalzenen Sardellen. Ich mag sie in Salsa verde und vor allem zu Milchlamm. In Sizilien habe ich eine Pastasofe aus zerstoßenen Mandeln und Minze kennengelernt, die sofort eines meiner Lieblingsrezepte wurde. Mit heißem Wasser aufgegossen ergibt Minze einen köstlichen Kräutertee, mit Sahne, Milch und Schokoladenstückchen unschlagbare Minze-Schoko-Eiscreme. Ein paar Blätter aromatisieren Limonaden, Eistees, Saftschorlen oder erfrischende Cocktails. Trocknen Sie im Spätsommer frische Minze – Sie werden merken, wie viel besser sie ist als gekaufte. Es gibt eine riesige Auswahl von Minzesorten, aber zum Kochen finde ich Spearmint am besten. Viele andere sind zu dominant oder zu bitter. Probieren Sie vor jeder Pflanzentscheidung ein Blatt.

Minze ist sehr frosthart und kann wuchern. Pflanzen Sie sie in ein eigenes Beet oder einen versenkten Blumentopf ohne Boden. Sie bildet Ausläufer und nimmt gern so viel Platz wie möglich ein. Trotzdem – sie ist ein nützliches Kraut und ihre lila Blüten machen sich hübsch im Garten.

Zerstoßene Mandel-Minze-Pastasofe

4 PORTIONEN (ETWA 350 ML)

Dies ist eine improvisierte Variante von Basilikum-Pesto. Ich nenne das Ganze La-Finca-Pasta, denn ich habe es auf einer Farm in Puerto Rico erfunden, wo es reichlich Minze, aber weder Basilikum noch Parmesan gab. Minze, Mandeln und Knoblauch werden zusammen zerstoßen und mit einem Hauch Tomate ausbalanciert.

1 kleine Tomate

schälen, entkernen und würfeln.

70 g Mandeln

in kochendem Wasser 20 Sekunden blanchieren, dann abgießen, kalt werden lassen und häuten.

2 mittelgroße Knoblauchzehen

1 Prise Salz

im Mörser zerstoßen. Jeweils eine Handvoll Mandeln dazugeben und mörsern. Die Tomatenwürfel in die Mandeln stampfen. Aus dem Mörser holen.

5 Handvoll Minzeblätter

1 große Prise Salz

im Mörser pürieren. Die Mandelpaste wieder dazugeben und alles zusammen zerstoßen. Weiter mörsern und dabei allmählich

4 EL Olivenöl

zugießen. Abschmecken und nach Geschmack nachsalzen. Gekochte Pasta mit ein paar EL Kochwasser in der Sofe schwenken. Zum Abschluss mit

Olivenöl

beträufeln.

Kandierte Minzeblätter

ERGIBT UMGEFÄHR 20 STÜCK

Servieren Sie kandierte Minzeblätter zum Tee oder als Leckerei nach dem Essen. Gehackt und über Eiscreme, Sorbet oder gekühlte Melone gestreut schmecken sie fantastisch.

Die Blätter von

1 Bund Minze

abstreifen und große, frische, unbeschädigte Blätter zum Kandieren auswählen. Den Rest anderweitig verwenden.

In einer kleinen Schüssel

1 Eiweiß (Raumtemperatur)

1 TL Wasser

schaumig schlagen. Mit einem kleinen Teigpinsel die Minzeblätter von beiden Seiten mit einer dünnen Schicht Eiweiß bestreichen. Über und über mit

Zucker

bestreuen und auf einem Bord trocknen lassen. Das dauert mehrere Stunden oder die ganze Nacht. Sofort verwenden oder höchstens eine Woche in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

VARIATIONEN

- ♦ Jedes kandierte Minzeblatt zur Hälfte in geschmolzene Schokolade tauchen. Vor dem Servieren hart werden lassen.
- ♦ Kandierte Rosenblätter: Frisch geschnittene, duftende, ungespritzte Rosen auswählen. Bis zum Kandieren in den Kühlschrank legen, damit die Rosenblätter fest und knackig bleiben. Kandierte Rosenblätter als Süßigkeit servieren oder über Erdbeer-Desserts oder Schokoladeneis streuen.

Borretsch (*Borago officinalis*)

Die wunderschönen leuchtendblauen Blütensterne des Borretschs passen zu Gurken und Melonen; schwimmend in einem Glas Limonade sehen sie umwerfend aus (vorher die stacheligen grünen Kelchblätter entfernen). Die jungen Blätter schmecken nach Gurke, passen gut in Salate und ergeben einen wunderbaren Cocktail. Für ligurische Ravioli-Füllung dünstet man sie kurz an und vermischt sie gehackt mit Ricotta.

Borretsch ist eine frostempfindliche, einjährige Pflanze; in gemäßigten Klimazonen versamt er sich bereitwillig. Er lockt Bienen in den Garten wie keine andere Pflanze – sie lieben ihn.



Borretsch-Cocktail

ERGIBT 2 GLÄSER

Im Kräutergarten kann man wunderbar nach Cocktail-Zutaten suchen. Viele unserer heutigen Aperitifs und Digestifs sind aus den Essenzen und Tinkturen der mittelalterlichen Klostergärten entstanden. Diesen erfrischenden Drink kann man – anders als Likör – spontan zubereiten; das Ergebnis ist köstlich und belebend.

4 Borretschblüten

von den Kelchblättern lösen und beiseitestellen. In einem Cocktail-Shaker

180 ml Gin

60 ml Zitronensaft

4 TL Zuckersirup (2 Teile Zucker auf 1 Teil Wasser)

2 Handvoll Borretschblätter (6 große oder 8–10 kleine)

6 große Eiswürfel

volle 30 Sekunden schütteln. Probieren, wie süß das Ganze schmeckt, und nach Geschmack Sirup oder Zitronensaft zugeben. Durch ein Sieb in 2 gekühlte Cocktailgläser abgießen und die Borretschblüten darauf schwimmen lassen.

VARIATIONEN

- ♦ Den einfachen Sirup durch Gomme-Sirup (mit Gummi arabicum angedickter Zuckersirup) ersetzen.
- ♦ 4 Blätter Zitronenverbene oder 3 Zweige Zitronenthymian statt Borretsch verwenden.
- ♦ Limetten- statt Zitronensaft und Minze statt Borretschblättern nehmen.



Bergbohnenkraut

(*Satureja montana*)

Einjähriges Bohnenkraut

(*Satureja hortensis*)

Das Bergbohnenkraut (oben) ist winterhart und mehrjährig. Es gilt als *das* Kraut für Bohnen und schmeckt tatsächlich in einem Dicke-Bohnen-Eintopf sehr lecker. Die Blätter haben eine leicht bittere, erdige Tiefe. Jung schmecken sie gut in Salaten; später sind sie zu würzig zum Rohessen und passen immer dann, wenn Thymian verwendet wird: zu Tomatensoße, gedünsteten Entenschlegeln oder Schmorbraten. Im Frühling verwandelt sich der Busch in einen weichen Hügel schöner weißer Blüten.

Das einjährige Bohnenkraut oder Sommerbohnenkraut schmeckt herrlich üppig und erdig, mit einem Hauch Minze. Seine Blätter sind zart genug für Vinaigrette oder als Salatgarnierung. Ich liebe es zu frischen Tomaten oder gebratenen Auberginen. Säen oder pflanzen Sie es im zeitigen Frühjahr und schneiden Sie die Blüten immer zurück, dann leben die Pflanzen länger.

Zitronenverbene (*Aloysia triphylla*)

Die Blätter der Zitronenverbene sind eine zitronig duftende Köstlichkeit. Eiscreme, Pudding und Obstaufläufe laufen zu Hochform auf, wenn man sie mit Verbenenblättern aromatisiert. Zuckersirup lässt sich leicht damit würzen, als Zusatz zu allen möglichen Getränken, und sie ergibt den leckersten Kräutertee, den ich kenne. Die Blätter sind zu zäh zum Essen, deshalb würzt man Gerichte damit und entfernt sie dann. Wenn die Tage kälter und kürzer werden, sollte man sie trocknen, bevor sie gelb werden; getrocknet ergeben sie den ganzen Winter über guten Kräutertee. Als zarte Einjährige wirft die Zitronenverbene im Winter die Blätter ab, außer weit im Süden, wo sie das ganze Jahr über grün bleibt und große Büsche bilden kann. Wo Winterkälte droht, ihr den Garau zu machen, sollte man sie im Topf ziehen, so kann man sie leicht drinnen überwintern.



Zitronenverbene-Eiscreme

ERGIBT 1 LITER

Zitronenverbene trinkt Tee, Pudding und Likör mit einem berauschenden, süchtig machenden Aroma. Meiner Erfahrung nach schmeckt sie am besten, wenn sie nur ungefähr 5 Minuten in heißer Flüssigkeit zieht. Wenn die Blätter länger eingeweicht werden, verschwinden die zarteren Duftnoten. Dieses Eis passt wunderbar zu Pfirsichen, Nektarinen und Beeren.

3 Eier

trennen und die Eigelbe leicht verquirlen.

100 ml Milch

100 ml Schlagsahne

80 g Zucker

1 Prise Salz

2 Handvoll Zitronenverbeneblätter

in einem Topf erwärmen und umrühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Wenn die Mischung zu dampfen beginnt, abstellen und 5 Minuten ziehen lassen. Durchsieben, zurückgeben in den Topf und wieder erhitzen.

Ein wenig heiße Milch unter das Eigelb schlagen und dann die warme Eiermilch in den Topf geben. Bei mittlerer Hitze rühren, aber nicht aufkochen lassen. Wenn die Mischung so stark andickt, dass sie den Rücken eines hineingetauchten Löffels überzieht, vom Herd nehmen und durch ein Sieb gießen.

180 ml Crème double

einrühren und gründlich kühlen. Nach Anleitung in einer Eismaschine gefrieren lassen. In einem vorgekühlten Behälter im Tiefkühlschrank fest werden lassen.

Ysop (*Hyssopus officinalis*)

Ysop – und seine leuchtendblauen Blüten – probierte ich zum ersten Mal in einem erstaunlichen Salat in Richard Olneys provenzalischem Küchengarten. Ysopblüten und die jungen Blätter waren seine Lieblingsgarnitur für Sommersalate – egal welche. Ich war sofort bekehrt. Ysop gibt Salaten, Suppen, Pasta und Geschmortem eine minzige, leicht bittere Schärfe, seine spitzen Blätter und bunten Blüten machen sich hübsch im Garten. Wie die meisten Kräuter braucht er nichts als durchlässige Erde und Sonne. In Gegenden, wo sie überwintern können, leben die Pflanzen mehrere Jahre. Zum Vermehren die Wurzelstöcke im Frühling teilen.

Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*) Schnittknoblauch (*Allium tuberosum*)

Die langen, dünnen Stängel des Schnittlauchs geben Salaten, Soßen, Suppen und Eiergerichten ein mildes Zwiebelaroma. Ihre lebhaft rosavioletten Blüten beleben den Garten ebenso wie einen Salat. Schnittknoblauch hat flachere Blätter mit leichtem Knoblauch-Biss; man kann ihn wie Schnittlauch verwenden. Beide sind Basiszutaten vieler asiatischer Nationalküchen, für Teigtaschen, Pfannkuchen und Suppen. Die Blüten des Schnittknoblauchs sind weiß und schmecken ebenso lecker wie ihre violetten Cousins.

Beide Schnittlaucharten sind winterhart und springen aus dem Boden, wenn man schon denkt, sie kommen nicht wieder. Halten Sie sie in Trockenzeiten feucht.

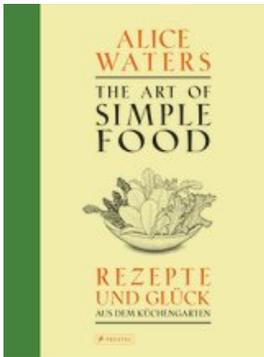
Perilla (*Perilla frutescens*)

Der intensive würzige Duft der zarten, gezackten Perillablätter erinnert irgendwie an Zimt. Sie ist das Kraut für japanisches Sushi. Ich liebe ihren überraschenden Geschmack zu Gurken, Melonen und Tomaten. Fischgerichten wie Carpaccio, Tatar, Sushi und Sashimi gibt sie natürliches Aroma. Auch Blüten und Samen sind ziemlich lecker. Es gibt grüne, rote und zweifarbige (von oben grüne, von unten violette) Sorten. Sie alle sind einjährige Pflanzen, die sich in milden Gebieten üppig versamen.

Lorbeer (*Laurus nobilis*)

Lorbeerblätter sind eine Basiszutat im Gewürzregal – wenn Sie sie nur getrocknet kennen, sind frische eine Offenbarung; zwischen Fleisch und Gemüse auf Grillspieße gesteckt; mit Salz im Mörser zu einer kräftigen Würzpaste für Schweinelende zerstoßen; als würzendes Einzelblatt in Suppen, Eintöpfen und Soßen mitgegart. Lorbeer kann auch Puddings und Süßigkeiten aromatisieren. Eine meiner Freundinnen macht wunderbares Nusskaramell, das sie zwischen zwei Lorbeerblätter packt (vor dem Essen werden sie abgepult). Aber achten Sie darauf, Echten Lorbeer zu nehmen – Kalifornischer Lorbeer (*Umbellularia californica*) duftet fantastisch, ist aber zu scharf zum Kochen.

Lorbeerbäume sind nicht winterhart; im günstigen Mittelmeerklima wachsen sie ziemlich hoch. In kälteren Gegenden pflanzt man sie in Töpfe, dann kann man sie ins Haus holen, wenn es kalt wird. Nicht zu viel gießen.



Alice Waters

The Art of Simple Food

Rezepte und Glück aus dem Küchengarten

Gebundenes Buch, Pappband, 436 Seiten, 18,5 x 23,5 cm

ISBN: 978-3-7913-4991-6

Prestel

Erscheinungstermin: September 2014

Von Natur aus einfach und gut

- › Von der Pionierin der grünen, umweltbewussten Küche – erstmals in deutscher Sprache
- › Gesunde Zutaten als Schlüssel einer frischen, regionalen und saisonalen Küche
- › DAS praktische Handbuch für Gartenküche und Küchengarten
- › Mit einem Vorwort von Carlo Petrini, dem Gründer von Slow Food

Alice Waters – die bekannteste und einflussreichste Köchin Amerikas – hat sich auch hierzulande einen Namen als Vorreiterin einer guten, gesunden und nachhaltigen Küche gemacht. Seit den 1970er-Jahren verwöhnt sie die Gäste ihres Gourmet-Restaurants Chez Panisse im kalifornischen Berkeley mit ihren mediterran inspirierten Kreationen, für deren Zutaten ihr oberster Grundsatz „frisch, saisonal und biologisch“ gilt. Ihre Rezepte zeichnen sich durch Einfachheit und Klarheit aus und sind auch für Hobbyköche leicht nachvollziehbar. Dabei arbeitet Alice Waters seit jeher mit Produkten, die sie lokal von Bauern und Lieferanten in ihrer Umgebung kauft oder die in ihrem Küchengarten wachsen. Aroma und Geschmack der Zutaten sind für sie die zentrale Inspiration des Kochens – ihre Küche lässt sich deshalb auch als große Schule der Sinne oder der Geschmacksverfeinerung beschreiben.

Mit ihren einflussreichen Kochbüchern vermittelt sie wesentliche Anregungen für die internationale Kochkultur. Ihre „Revolution, die gut schmeckt“ machte die Starköchin auch in Washington bekannt, wo Michelle Obama im Weißen Haus einen Gemüsegarten nach dem Vorbild von Alice Waters anlegen ließ. Dies ist das erste Buch über ihre herrliche Gartenküche – mit Rezepten, die gut verständlich den „Weg vom Beet in den Mund“ beschreiben.