



JOSHUA MCFADDEN
MIT MARTHA HOLMBERG

6 JAHRESZEITEN

DAS ANDERE GEMÜSE-KOCHBUCH



JOSHUA MCFADDEN
MIT MARTHA HOLMBERG

6 JAHRESZEITEN

DAS ANDERE GEMÜSE-KOCHBUCH



JOSHUA MCFADDEN
MIT MARTHA HOLMBERG

6 JAHRESZEITEN

DAS ANDERE GEMÜSE-KOCHBUCH



riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

1. Auflage 2018

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2017 in den USA bei Artisan Books unter dem Titel *Six Seasons. A New Way with Vegetables*. Copyright © 2017 Joshua McFadden and Martha Holmberg
Published by arrangement with Artisan Books, a division of Workman Publishing Co., Inc., New York

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Dr. Birgit Gläser

Redaktion: Dr. Kirsten Reimers

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildungen und Abbildungen im Innenteil: Laura Dart, A. J. Meeker

Illustrationen: Melinda Josie

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0439-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-964-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-965-0

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

7

**Wie ich erst
schmutzig und dann
ein Koch wurde**

9

Vorwort

von Barbara Damrosch
und Eliot Coleman

11

**Was ich lernte,
als ich mit Joshua
dieses Buch schrieb**

von Martha Holmberg

13

**Wie dieses Buch Ihnen
hilft, besser zu kochen**

17

Mein Vorratsschrank

29

Rezepte für alle Fälle

57

Pickles:

**Sechs Jahreszeiten in
einem Einmachglas**

JAHRESZEIT EINS

Frühling 60

Artischocken 65

Erbsen 72

Favabohnen 80

Rettichgewächse 88

**Salat und anderes
frühes Blattgemüse** 94

Grüner Spargel 102

Zuckerschoten 112

Zwiebeln

(frühe Saison) 120

JAHRESZEIT ZWEI

**Früh-
sommer** 126

Beten (frühe Saison) 131

Fenchel 136

Kartoffeln
(frühe Saison) 142

Möhren
(frühe Saison) 147

Speiserüben
(frühe Saison) 156

Stangensellerie 160

JAHRESZEIT DREI

Hochsommer
170

Blumenkohl 175

Brokkoli 185

Gurken 195

Schnittbohnen 202

Sommerkürbis 209

JAHRESZEIT VIER

**Spät-
sommer** 216

Auberginen 221

Mais 231

**Gemüsepaprika
und Chilis** 243

Tomaten 254

Trockenbohnen 266

JAHRESZEIT FÜNF

Herbst 274

Beten

(späte Saison) 279

Blattkohl 284

Grünkohl 288

Mangold 296

Möhren
(späte Saison) 302

Pilze 310

Rosenkohl 320

JAHRESZEIT SECHS

Winter 326

Kartoffeln

(späte Saison) 331

Knollensellerie 336

**Getrocknetes Getreide
und Polenta** 342

Kohl 344

Kohlrabi 352

Pastinaken 356

Speiserüben
(späte Saison) 360

Steckrüben 366

Winterkürbis 370

Zwiebeln

(lagerfähig) 380

386

Danksagung

388

Register



Wie ich erst schmutzig und dann ein Koch wurde

Ich wuchs in Wisconsin in bäuerlicher Umgebung auf; die Landschaft war schön, es gab große Farmbetriebe, aber kein besonders aufregendes Essen – zumindest nicht bei mir zu Hause. Oh, bei uns wurde durchaus gekocht: Wir hatten üppige sonntägliche Abendessen und große Feste an den Feiertagen mit jeder Menge Salaten aus Gemüse, Bergen von Mais mit Butter und Käse und einem Grill, auf dem den ganzen Tag lang Burger, Steaks und Würstchen brutzelten. Einige meiner Verwandten stellten auch selbst eingelegtes Gemüse auf den Tisch. Doch in unserer Küche fanden sich immer noch die berühmte Packung Makkaroni mit Käse, industriell verarbeitete Nahrungsmittel sowie Gemüse und Früchte, die gar keine Saison hatten.

Als ich die Gärten unserer Nachbarn durchstreifte, begann ich zu ahnen, dass es mehr Lebensmittel geben musste als die in unseren Vorratsschränken. Einige frühe Momente sind in meinem Gaumen eingebrennt, vielleicht sogar in meiner Seele: der Biss in eine sonnenwarme, vom Stock gepflückte Tomate mit einem Salzstreuer in der Hand. Eine frisch aus der Erde gezogene Rhabarberstange, der

Dreck abgeschüttelt und die Stange in eine Zuckerdose getaucht. Die elementare Freude an diesen erdverbundenen Lebensmitteln ist mir bis heute geblieben.

So, wie sich jeder seinen Weg durch Schule und Arbeitsleben bahnt, reiste ich ein wenig umher und begann, in Chicago Filmwissenschaft zu studieren. Doch viel mehr als Filmgeschichten interessierten mich die *Stories*, die jeden Abend im Restaurant erzählt wurden. Ich wusste, dass dort mein Platz war, und landete 2001 schließlich im *Le Cordon Bleu* in Portland, Oregon. Ich verbrachte Monate mit Lesen und Essen und versuchte, von den Ausbildern so viel wie möglich zu lernen (aber mir war klar, dass mir dies nicht reichen würde). Dann machte ich mich in die Welt der Profis auf.

Mein Können war nicht herausragend, aber meine Energie und mein Enthusiasmus überzeugten, und so arbeitete ich mich in einige der bekannten Küchen in den großen Städten vor: *Lark Creek Inn* und *Roxanne's* in der Bay Area, *North Pond* in Chicago, *Franny's*, *Momofuku*, *Lupa* und *Blue Hill* in New York.

Nach diesen Stationen war ich mit der Arbeit in der Küche bestens vertraut, doch ich wusste auch, dass die Magie des Ganzen nicht im Restaurant begann, sondern auf dem Bauernhof. In den Obstgärten. Vor der Küste. In den moosbedeckten Waldböden. Es fing in der Natur an.

Und wie so oft, wenn man seine Ziele mit echter Leidenschaft verfolgt, eröffnete mir das Leben eine spannende Möglichkeit: bei Eliot Coleman auf der *Four Season Farm* in der Küstenregion von Maine zu arbeiten. Eliot und seine Frau, Barbara Damrosch, sind legendär. Sie ist eine großartige Gärtnerin

und Schriftstellerin, er ein Pionier in Sachen Bio-Landbau und ganzjährigem Anbau - und im rauen Klima von Maine will das schon etwas heißen!

Wie Barbara ist auch Eliot als Autor tätig, und beide lieben es, Leute zu fördern, die sich dem guten Essen verschrieben haben, indem sie Praktika auf dem Hof anbieten, lehren und ihr Wissen teilen. Während meiner Zeit als Hofmanager erlaubte mir Eliot, eine gute, anspruchsvolle Küche zum Teil des Farmbetriebes zu machen. Ich führte allwöchentliche Festessen neben unserem von Kerzenlicht erhellten Verkaufsstand ein. Bei Sonnenuntergang hießen wir die Gäste mit der Jahreszeit entsprechenden Cocktails im Gewächshaus willkommen, unterhielten uns zwischen Gurken, Tomaten und Kräutern angeregt miteinander und über die Zubereitung des abendlichen Dinners.

Diese Erfahrung hat einen unauslöschlichen Eindruck auf mich gemacht. Auf dem Schild an der staubigen Straße, die zur Farm führt, steht

»Real farming, real food«. Als ich dieser staubigen Piste an meinem ersten Tag folgte, war dies ein Riesenschritt auf dem Weg zu einem völlig neuen Verständnis von Nahrungsmitteln - ein echtes Begreifen des Prozesses, der aus einem winzigen Samenkorn ein Lebensmittel macht, das nicht nur sättigt, sondern glücklich macht. Dieses Verständnis des Lebenszyklus hat mein Leben verändert.

Von Maine ging ich nach Rom, um dort an der American Academy zu arbeiten, einem Projekt von Alice Waters. In Italien mit italienischen Erzeugnissen zu kochen - nun, dies besiegelte mein Schicksal. Mein Ding war es, mit echten Lebensmitteln - einfachen Lebensmitteln! - und der Jahreszeit entsprechend zu kochen. Und daher wurde ich schlussendlich Küchenchef und bin heute Eigner von Ava Gene's in Portland. Da schließt sich der Kreis wieder sehr schön, nicht wahr?

Vorwort

Im Herbst 2008 lockten wir Joshua McFadden auf unsere *Four Season Farm*, um ein neuartiges Restaurant zu eröffnen - weg von seinem wirklich guten Job bei Dan Barbers New York City Restaurant *Blue Hill*. Dans Verlust, den er uns mittlerweile verziehen hat, war für uns zweifellos ein Gewinn: Im Februar des nächsten Jahres vertrauten wir Joshua und einem befreundeten Enthusiasten für den Großteil der Saison die Bewirtschaftung unseres Hofes an, sodass wir Zeit für den Bau einer Scheune hatten. Die beiden heuerten zwei junge Köche als Mitarbeiter an - es war so, als würde man seine Werkstatt in die Hände von angehenden Größen wie John, Paul, Ringo und George geben. Dies alles passierte, noch bevor wir anfangen, wirklich für zahlende Gäste zu kochen, und schon bald standen auf dem Betonboden am Ende unseres Hauptgewächshauses mehr kleine Kochgerätschaften, als die Bettler am Broadway haben. Am Wochenende verwandelte sich unser Verkaufsstand auf der angrenzenden Obstwiese in ein Restaurant. Ketten mit kleinen weißen Lichtern, die in die Apfelbäume gehängt waren, ließen es wie ein fröhliches Zigeunerlager wirken.

Die Zusammenarbeit von Landwirten und Küchenchefs hat etwas ganz Selbstverständliches. Beide haben verrückte Arbeitszeiten, wenn auch nicht zur selben Tageszeit. Während der Stunden, in denen sie gemeinsam wach sind, freuen sie sich an dem, was die Erde hervorbringt. Der Küchenchef ist glücklich, von uns hervorragende Produkte zu bekommen, und wir lieben ihn seiner Kochkunst wegen - selbst wenn er wählerisch ist. Oder gerade weil er wählerisch ist.

Stellen Sie einen Küchenchef in einen Gemüsegarten - und Erstaunliches wird passieren. Joshua und sein Team bauten in diesem ersten Sommer von südchinesischem Spargelsalat (Celtuce) bis hin zum Salzkraut alles an, was wachsen wollte. Als Koch war er noch kühner, er grillte draußen im Dunkeln und warf ganz Hände voll naturbelassener Kräuter in exquisit angemachte Salate. Die Leute kamen in Scharen, um seine Kreationen zu genießen, und das tun sie immer noch, obwohl die Zutaten, die ihn inspirieren, mittlerweile von den Feldern und aus den Gewässern der Westküste stammen. Wir hatten das Glück, einige seiner aktuellen Gerichte zu kosten, und sind selig, nun sein wunderbares Kochbuch in den Händen zu halten, das uns verrät, wie man diese zubereitet. Und wir freuen uns, dass er die Chance bekam, auf der *Four Season Farm* im Dreck zu wühlen: Das hieraus erwachsene, tiefe Verständnis für die Jahreszeiten inspiriert so viele seiner 6-Jahreszeiten-Rezepte. Wir würden gern behaupten, dass es 365 Jahreszeiten gibt, denn an jedem einzelnen Tag schlägt die Sternstunde einer bestimmten Zutat, doch immerhin ist schon viel erreicht, wenn wir von sechs statt von vier Jahreszeiten sprechen.

Erfreulich viele Kochbücher feiern derzeit das Gemüse, und doch hat Joshua eine außergewöhnliche Begabung, dieses zuzubereiten - und er macht es jedem leicht, ihm nachzueifern. Seine Anweisungen sind bestens verständlich, und er ist absolut realistisch. Sogar dann, wenn er all seine originellen Ideen aus seinen unerschöpflichen Gehirnwindungen

in die Ihrigen einfließen lässt, vergisst er nicht, dass wir alle viel beschäftigt sind und köstliche Mahlzeiten zubereiten möchten, ohne dabei durchzudrehen. Daher ist es gut, einen Vorratsschrank voller qualitativ hochwertiger Zutaten zu haben - etwa einfache hausgemachte Brotkrumen -, auf die man zurückgreifen kann, wenn man in Eile ist. Sie können Ihre Mayonnaise sogar mit einem Klecks fertiger

Mayonnaise (von Hellmann's) starten, ein Eigelb unterrühren und von dort aus weitermachen. Uns geht es um Genuss, nicht um Purismus. Das Leben sollte, genau wie Joshuas exzellente Croutons, nicht steinhart sein, aber durchaus »in der Mitte ein wenig Biss haben«.

Barbara Damrosch und Eliot Coleman



Was ich lernte, als ich mit Joshua dieses Buch schrieb

Die wichtigste Aufgabe war die einfachste - ein Gericht richtig zu würzen.

Ich habe immer gedacht, dass ich den Bogen beim Würzen raus hätte - immerhin habe ich das Kochen in Frankreich gelernt, wo sich niemand vor Salz oder Fett oder Würze fürchtet. Doch als wir zusammen in der Küche arbeiteten, musste ich feststellen, dass seine Umsetzung des Rezeptes immer besser schmeckte als meine. Grrr! Er probierte mein Gericht und fing sofort an, wie ein Wirbelwind Zutaten zu reiben, zu streuen, auszupressen, zu raspeln und unterzumischen. Wenn ich dann kostete, war der Geschmack aufregender, lebhafter.

Folgendes habe ich gelernt: Würzen Sie (in der Regel mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und ein wenig Säure), bevor Sie das Fett zufügen - bei 95 Prozent der Rezepte in diesem Buch handelt es sich dabei um Olivenöl. Bringen Sie die Gewürze nicht auf einmal, sondern in mehreren Arbeitsgängen ein: würzen, abschmecken

und wieder würzen. Das Ziel hierbei, sagt Joshua, besteht darin, dass das Gericht »wie ein Kartoffelchip« schmeckt. Also so lecker und pikant, dass Sie gar nicht anders können, als noch einen Bissen zu nehmen - und dann noch einen.

Erst wenn die salzigen, süßen, würzigen und spritzigen Komponenten des Gerichtes perfekt ausgewogen sind, fügen Sie das Öl hinzu. Dieses bringt zusätzlichen Eigengeschmack hinein, liefert aber in erster Linie Feuchtigkeit und dient dazu, die anderen Aromen aufzunehmen und miteinander zu verbinden.

Ich habe mir mittlerweile angewöhnt, mir genügend Zeit für das abschließende Würzen zu nehmen, selbst wenn ich in Eile bin. Ich konzentriere mich nur darauf, was ich im Mund schmecke und fühle, dann würze ich so nach, dass alle Geschmacksnuancen klar hervortreten. Ein im Grunde so einfacher Schritt kann wirklich zu köstlichen Gerichten führen - was beim Kochen immer mein Ziel ist.

Martha Holmberg



Wie dieses Buch Ihnen hilft, besser zu kochen

Ein Buch zu schreiben ist schwierig und zeitaufwendig, daher habe ich es nicht aus Spaß getan (obwohl ich dabei ziemlich viel Spaß hatte). Mein Ziel bestand darin, Köche auf jeglichem Niveau - also Sie! - dabei zu unterstützen, saisonale und lokale Gerichte auf den Tisch zu bringen. Ich wollte erklären, wie man Tomaten im August und Birnen im April zubereitet - und Butternusskürbis nur dann, wenn Sie das Eis von Ihrer Windschutzscheibe kratzen müssen. Verarbeiten Sie die verschiedenen Gemüsesorten genau dann, wenn diese in Saft und Kraft stehen - und danach warten Sie auf ihre nächste Saison. Die Auswirkungen werden deutlich spürbar sein, sowohl in der Küche als auch im größeren Umkreis.

Am besten gelingt das Kochen und Essen nach Jahreszeit, wenn man auf Bauernhöfen in der Nachbarschaft, auf lokalen Märkten und bei Lebensmittelhändlern einkauft, die wissen, worauf es ankommt. Es ist dieser Kreislauf aus harter, ehrlicher Arbeit, der die einfachen Dinge hervorbringt, die das Leben großartig schmecken lassen.

In diesem Buch rühme ich die kleinen Höfe - außer dem eigenen Garten - als beste Bezugsquellen für wahrhaft köstliche Zutaten. Es ist dabei nicht meine Absicht, die Missstände in der Agrarindustrie anzuprangern (obwohl es meiner Meinung nach etliche davon gibt). Vielmehr möchte ich all die positiven Veränderungen hervorheben, die in den letzten Jahrzehnten ihren Anfang genommen haben. Es gibt mittlerweile viel mehr kleine Produzenten, eine wahre Explosion lokaler Märkte und große Lebensmittelketten, die auf den Wunsch der Kundschaft nach frischer Bioware eingehen - eine sanfte, ehrliche und leckere Revolution hin zu einem neuen Weg, Lebensmittel anzubauen und zu konsumieren.

Obwohl Sie natürlich jedes Rezept in diesem Buch zubereiten können, wann immer Ihnen der Sinn danach steht, möchte ich Sie doch ermutigen, auf den leckeren Zug des jahreszeitlichen Kochens aufzuspringen. Wenn Sie sich mit frischen, reifen Zutaten ans Werk machen, kochen Sie auf Anhieb besser.

Aber was ist überhaupt eine Jahreszeit? Winter, Frühjahr, Sommer und Herbst geben nicht adäquat wieder, was sich wirklich auf den Feldern abspielt; daher habe ich das Jahr in diesem Buch nicht traditionell in vier, sondern in sechs Jahreszeiten aufgeteilt. Bei mir gliedert sich der Sommer in drei Abschnitte, denn im Sommer spielt die Musik: Alle paar Wochen haben andere Gemüsesfamilien Saison, man könnte fast von Mini-Jahreszeiten sprechen. Im Juni schwelgt man in frischen, zarten Farben von Hellgrün über Elfenbein- bis hin zu Gelbtönen, im August strahlt der Marktkorb dagegen in übersatten Rot-, Orange- und Violetttönen. Und natürlich unterscheiden sich

die Jahreszeiten in den verschiedenen Teilen der Welt, passen Sie sich daher dem Rhythmus Ihres Breitengrades, Bodens und Klimas an.

Im Frühjahr stelle ich viele Gerichte mit rohem Gemüse vor, ganz frisch aus der gerade erst erwärmten Erde. Um den tollen grünen Geschmack in Szene zu setzen, braucht es nicht viel mehr als einen Schuss Olivenöl und einen Hauch Salz - kosten Sie einmal frische Erbsen, die sich auf einem gerösteten, dick mit frischem Käse bestrichenen Brot türmen (und herunterfallen). Oder rohen grünen Spargel (in dünne Scheiben geschnitten, um seinen knackigen Biss zu betonen) mit Walnüssen, Parmesan und Olivenöl. Das ist es, was ich in den ersten Wochen des sich regenerierenden Bodens essen möchte.

Wenn die Sonne intensiver wird, betreten weitere Gemüsesorten die Szene: roher Blumenkohl, so fein zerkleinert, dass er wie Couscous aussieht, angemacht mit einem perfekt zwischen süßen, pikanten und salzigen Noten ausbalancierten Dressing, sodass Sie gar nicht aufhören können, davon zu essen. Scharf angebrätener Brokkoli, gedippt in eine traumhaft cremige Thunfischsoße. Anspruchsvoller Fenchel, geeist, um ihn knackig zu machen, angemacht mit Crème fraîche und garniert mit naturbelassenen Meeresfrüchten.

Die goldenen Spätsommertage gleichen dem Garten Eden - bereits früher im Sommer erntereife Gemüsesorten zeigen sich immer noch in Bestform, die mediterranen Vertreter sind saftig und reif: Es gibt eine Fülle wunderbaren Gemüses, die durch Kräuter, Steinobst und Melonen ergänzt wird. Man kann kaum etwas falsch machen, wenn man einfach Melonenstücke mit reifen Tomaten jeglicher Farbe mischt, Basilikumblätter (zerpflückt, damit der Duft austritt), cremigen Burrata und einen Hauch Chili dazugibt - und schon ist das Abendessen auf der Terrasse fertig.

JEDES STADIUM

In jeder Mikrosaison treibt es mich dazu, das neue Gemüse roh zuzubereiten - wenn seine Beschaffenheit noch saftig-knackig ist und ich in den vollen Genuss des Eigengeschmacks komme. Ich rate Ihnen, dasselbe zu tun, auch

wenn Sie noch nie auf die Idee gekommen sind, ein bestimmtes Gemüse auf diese Art zu essen. Roher Winterkürbis? Dünn geschnitten, mit brauner Butter beträufelt, mit Pekannüssen und Korinthen gemischt - mhmmm, oh ja.

Wenn die Wochen ins Land gehen, drehe ich die Flamme höher, manchmal werfe ich auch den Grill an, um ein wenig Rauchgeschmack hineinzubringen. (Und bitte - lassen Sie beim Grillen oder Rösten das Öl weg. Erhitzen Sie Ihr Gemüse ohne: So hat der Zucker Gelegenheit, lecker zu karamellisieren, und Sie vermeiden den furchtbaren Geschmack von verbranntem Öl.)

JEDES TEIL

Genau, wie sich die Küchenchefs wieder auf die alte ländliche Tradition besinnen, ein Tier von Kopf bis Schwanz zu verwerten (und kein Teil zu verschwenden), ist es mein Anliegen, viele Gemüsesorten vom Blatt bis zur Wurzel zuzubereiten. Wenn Sie an Möhren denken, sehen Sie vielleicht die Farbe Orange vor sich, aber vergessen Sie nicht das Grün. Früh im Jahr haben die Möhren filigrane Blattspitzen, die köstlich schmecken - wie in meinen in der Pfanne gebratenen Möhren mit Salsa verde aus Möhrengrün, Avocado und scharf angebratenem Tintenfisch. Jedes Wurzelgemüse liefert essbares Grün - suchen Sie rechtzeitig danach, solange es noch zart ist.

MEIN WÜRZIGER FINGERABDRUCK

Alle Rezepte in diesem Buch, ganz gleich, wie einfach sie sind, betten das Gemüse in einen komplexen Kontext ein. Ich Sorge dafür, dass jedes Gericht nicht nur ausgewogen gewürzt ist: Es muss sich vielmehr wie ein Tänzer im Spannungsfeld zwischen süß, sauer, pikant, salzig, cremig und knusprig bewegen. Für eine Konsistenz mit Biss nehme ich Zutaten wie geröstete Brotkrumen, Nüsse und Croutons; getrocknete Früchte, Kapern und Pickles bringen jede Menge Geschmack hinein, und für die so wichtige lebhaftige Säure sorgen guter Essig und frisch gepresster Zitrusensaft. Dies sind einige Markenzeichen meiner Küche - und der Schlüssel dazu, aus gewöhnlichem Gemüse etwas Außergewöhnliches zu machen.

Ratschläge fürs Kochen

- Besuchen Sie häufig Bauernmärkte und stellen Sie dort immer Fragen.
- Produkte, die in derselben Jahreszeit wachsen, harmonieren sehr gut in einem Gericht.
- Fangen Sie mit rohem Gemüse an. Kosten Sie einen Bissen, bevor Sie Ihr Gericht zubereiten, um den Geschmack kennenzulernen. Wiederholen Sie dies mit fortschreitender Jahreszeit, um herauszufinden, wie sich das Gemüse verändert.
- Wenn Sie den Abschnitt »Mein Vorratsschrank« (ab S. 17) noch nicht gelesen haben, tun Sie es jetzt und setzen so viel wie möglich davon um. Einen Vorrat aufzubauen hilft Ihnen dabei, schneller und besser zu kochen.
- Halten Sie sich nicht sklavisch ans Rezept. Experimentieren Sie mit anderen Kräutern, einem neuen Gewürz, und lassen Sie weg, was Sie nicht mögen – Sie sind der Chef.
- Gehen Sie organisiert zu Werke. Lesen Sie erst das gesamte Rezept, legen Sie die Zutaten bereit und erledigen Sie die vorbereitenden Arbeiten zuerst. Machen Sie zwischendurch immer wieder sauber. Ich verspreche Ihnen, dass Ihre Gerichte besser schmecken werden.
- Vertrauen Sie Ihrem Augenmaß. Kochen Sie entspannt ohne Messbecher und Dosierlöffel. Mund, Nase, Augen und Hände werden Ihnen die richtigen Mengen verraten.
- Die Garzeiten dienen lediglich als Richtschnur. Vertrauen Sie Ihrem Gespür – und dem gesunden Menschenverstand.
- Bauen Sie verschiedene Lagen in Ihr Gericht ein, genau wie bei Nachos. Verstecken Sie Leckeres ganz unten und streuen Sie andere Dinge auf die Oberfläche.
- Benutzen Sie eine Pfeffermühle, wenn Sie gut kochen wollen.
- Lassen Sie frische Kräuter möglichst lange im Ganzen. Ich möchte, dass meine Gäste in den Genuss einer wahren Geschmacksexplosion kommen.
- Auf die Konsistenz kommt es an. Setzen Sie großzügig getrocknete Brotkrumen, Nüsse und Samen ein.
- Haben Sie Mut zu Fehlern. Versalzen Sie ein Gericht, nehmen Sie zu viel Essig, zu viele Gewürze, lassen Sie etwas anbrennen – und machen Sie diese Fehler kein zweites Mal. So lernt man.
- Entdecken Sie den Spaß am Kochen. Haben Sie keine Angst.

UNVERZICHTBARES

Lassen Sie uns einen Moment innehalten, um über Essig und Öl zu sprechen. Natives Olivenöl extra ist im Grunde mehr als eine Zutat – es ist eine Naturgewalt, und ohne dieses Öl wäre ich kein Küchenchef. Da es unglaublich gesund ist (voller Pflanzeninhaltsstoffe und einfach ungesättigter Fette), gehören Olivenöl und Menschen einfach zusammen. Gleichzeitig ist Öl ein super Geschmacksträger, verbindet die Aromen, liefert Feuchtigkeit und rundet ein Gericht auf unübertroffene Weise ab. Bei meiner Co-Autorin Martha Holmberg (S. 11) können Sie nachlesen, wie ich die finalen Geschmackskomponenten mithilfe von Olivenöl einbringe.

Es ist entscheidend, dass Sie mit nativem Olivenöl extra in guter Qualität kochen. Das Angebot an Olivenöl ist verwirrend, in vielen

Ländern nicht gut reglementiert und, ganz ehrlich, voller Etikettenschwindel. Ich nehme für alles, was ich in der Küche mache, ein kalifornisches natives Olivenöl extra von Albert Katz – ob ich sautiere, brate, Soßen zubereite, Gerichte beträufle oder sogar backe (siehe den leckeren Kastenkuchen aus Pastinaken, Datteln und Haselnüssen mit einer Glasur aus Meyer-Zitronen, S. 359). Albert ist ein Zauberer, der durch engagiertes Ausprobieren geschafft hat, was viele Leute für unmöglich hielten: in Kalifornien ein super Olivenöl herzustellen. Er ist ein sturer Kerl, der lieber weniger verdient, dafür aber bestes Öl produziert. Daher hegt und pflegt er jedes Schlückchen Olivenöl vom Hain bis zur Flasche, und es zahlt sich aus. Seine Öle sind nicht billig, aber ihr Geld wert. (www.katzfarm.com).

Für mich ist Olivenöl das Yin, und Essig ist das Yang. Auch hier entscheidet die Qualität, und ich verwende ebenfalls Erzeugnisse von Albert Katz. Fast jeder Essig von ihm hat süß-sauren Charakter – also das, was man in Italien »agrodolce« nennt. Wie bereits erklärt, ist die Spannung zwischen süß und sauer der Schlüssel zu meiner Küche, insbesondere, was Gemüse angeht. Ich finde, dies betont die natürliche Süße des Gemüses, setzt das Erdige in Szene und bringt es einfach zum Singen. Im Abschnitt »Mein Vorratsschrank« (ab S. 17) empfehle ich ein paar Öl- und Essigsorten, auf die Sie ausweichen können, wenn Sie nicht auf KATZ-Produkte zurückgreifen können.

ALLES, WAS SIE FÜR HERAUSRAGENDE GEMÜSEGERICHTE BRAUCHEN

Obwohl meine Rezepte meist einfach sind, braucht das Kochen mit frischen Zutaten Zeit – aber es geht schneller, wenn Sie bereits im Vorfeld planen, sich die Arbeit einteilen und alles Erforderliche zur Hand haben. In »Mein Vorratsschrank« (ab S. 17) gebe ich Empfehlungen für Zutaten, die ich für unverzichtbar halte, etwa Sardellen, verschiedene Käsesorten, Thunfisch aus der Dose, und auch für meine bevorzugten Marken. In den »Rezepten für alle Fälle« (ab S. 29) verrate ich die Zubereitung von Basics wie Croutons und gerösteten Mandeln, aber auch von leckeren Würzzutaten wie grüner Knoblauchbutter, geschlagenem Ricotta, Kapern-Rosinen-Vinaigrette, gerösteter Salsa verde mit Frühlingszwiebeln sowie Pistazienbutter. Jede dieser Zutaten ist ausgesprochen vielseitig und hält sich wochenlang. Ich gebe auch Anregungen, wie man sie über die Rezepte dieses Buches hinaus einsetzen kann. Und lassen Sie uns die Pickles nicht vergessen – ich stelle aus allem, was mir unter die Finger kommt, blitzschnell Kühlschranks-Pickles her: Ein paar meiner besten Vorschläge finden Sie ab S. 57.

WAS AUCH IMMER SIE DAMIT ANSTELLEN

Es gehört zu den unübertroffenen Vorzügen von Gemüse, dass man es in jedem Gericht einsetzen kann, von Appetithappen wie meinen Regenbogen-Mangold mit Knoblauch und Jalapeños bis hin zu Salaten wie dem Salat »Little Gem« mit cremigem Zitronendressing, Frühlingszwiebeln, Radieschen, Minze und Brotkrumen und Slaws (bitte kosten Sie den Beten-Slaw mit Pistazien und Rosinen): Es wird Ihr Leben verändern. Suppen zu jeder Jahreszeit, Hauptgerichte rein vegetarisch – oder auch nicht (in einigen Rezepten greife ich auf Fleisch und Meeresfrüchte zurück, auch koche ich mit Sardellen und Fischsoße). Sogar Gemüsedesserts wie den bereits erwähnten Pastinaken-Kastenkuchen gibt es, und einen Möhren-Pie mit Pekannuss-Kruste (ideal für Thanksgiving).

Ich hoffe, dass Ihnen meine Gerichte gefallen und schmecken und womöglich eine Offenbarung sind – oder hätten Sie gewusst, dass man Pesto aus Favabohnen und Pistazien machen, Knollensellerie wie ein Steak zubereiten und unreife Tomaten grillen und dann mit Wassermelone kombinieren kann? Und ich hoffe, Sie finden dieses Buch nicht zu kompliziert. Ich hasse Bücher von Küchenchefs, die davon ausgehen, dass man zu Hause die Zeit, das Geld, das Know-how – und den Wunsch – hat, wie im Restaurant zu kochen. Ganz zu schweigen von dem Personal fürs Tellerspülen! In meinem Restaurant, dem Ava Gene's in Portland, Oregon, stehen viele der hier vorgestellten Gerichte auf der Karte, doch sind Zubereitungsart und Zutaten meist ganz alltäglich. Ihre Aufgabe ist die Vorbereitung, das Kochen und das Würzen, den Rest haben bereits Boden, Regen und Sonne für Sie erledigt. Heißen Sie die Jahreszeiten willkommen – dann kommt die gute Küche von ganz allein.

Mein Vorratsschrank

Das Kochen fängt mit dem Einkaufen an oder mit dem »Sourcing«, wie der Küchenchef sagt. Wenn Sie Ihren Vorratsschrank mit qualitativ hochwertigen, vielseitigen Grundzutaten füllen, können Sie jederzeit wunderbare Mahlzeiten zubereiten, ohne extra zum Markt gehen zu müssen. Hier meine Empfehlungen. Sie erhalten die meisten Marken auch in Deutschland, für alles andere gibt es vergleichbar hochwertige Produkte.

Salz

Eine einfache Tatsache: Salz sorgt dafür, dass das Essen gut schmeckt. Keine Frage, Salz ist die wichtigste Zutat in Ihrem Vorrat, Punkt. In der richtigen Menge verstärkt Salz den natürlichen Eigengeschmack der restlichen Zutaten. Obwohl es Spaß macht, Salz in allen möglichen Farben und Spielarten zu horten, sollten Sie zumindest koscheres Salz und ein Salz zum Abrunden (Finishing Salz) zur Hand haben. Koscheres Salz geben Sie ins Kochwasser, wenn Sie Gemüse blanchieren oder Pasta kochen wollen, und nutzen es generell zum Würzen. Das Finishing Salz nehmen Sie, wenn Sie ein Gericht abschließend mit einem Hauch Salz abrunden möchten - und mitunter auch, um zusätzlich knackigen Biss hineinzubringen. Die meisten Salze in meinem Vorratsschrank zeigen Schattierungen von Weiß bis Grau mit ein paar Einsprengseln in Pink und Schwarz. Die Farbe eines Salzes hängt einerseits von den anderen enthaltenen Mineralien, andererseits vom Herstellungsprozess ab. Mir ist weniger die

Farbe als der Geschmack des Salzes wichtig - und wie seine Beschaffenheit mein Gericht beeinflusst.

Bei koscherem Salz bevorzuge ich Diamond Crystal, was in den meisten Lebensmittelläden erhältlich ist, diese Marke erhalten Sie auch in Deutschland. Morton bietet auch koscheres Salz an, aber Diamond Crystal hat größere Körner, die sich sehr gut zerdrücken lassen. Dadurch habe ich eine bessere Kontrolle über die Menge, die ich zufüge.

Beim Finishing Salz ist Maldon eine wunderbare Wahl, mit köstlichen Flocken in Pyramidenform (www.maldonsalt.co.uk), auch dies ist in Deutschland zu finden. Ich mag auch das Pure Flake Salt von Jacobsen (www.jacobsensalt.com), das ich für alles benutze. Zudem wird Jacobsen's in Oregon, wo ich wohne, hergestellt. Französisches Sel Gris, das eine grobkörnige Struktur hat, passt hervorragend zu Fleisch. Salze für jede Gelegenheit finden Sie bei www.themeadow.com.

LAGERUNG Salz hält sich ewig. Ich hebe Salz in Krügen und kleinen Salzfässchen auf, sodass ich es mit den Fingern dosieren kann. Verwahren Sie das Salz gleich neben Ihrer Pfeffermühle und benutzen Sie es häufig. Die kleinen Tischsalzstreuer sind beim Kochen wenig hilfreich: Sie müssen das Salz mit den Fingern spüren, wenn Sie es zugeben, so lernen Sie im Laufe der Zeit, welche Menge was bewirkt.

Schwarzer Pfeffer

Eine der wichtigsten Zutaten in der Küche sind hochwertige schwarze Pfefferkörner. Ein paar Umdrehungen mit der Pfeffermühle sind der einfachste Weg, um fast jedes Gericht aufzupfeppen. Das perfekte Beispiel für die Magie von schwarzem Pfeffer ist das Pastagericht »Cacio e pepe«. Es steckt voller Geschmack,

obwohl die »Soße« nur aus schwarzem Pfeffer, Pecorino und dem Kochwasser der Nudeln besteht. (Probieren Sie meine »Cacio e Pepe«-Butter auf S. 34, die ihren delikatsten Kick ebenfalls dem schwarzen Pfeffer verdankt.)

Wie bei allen Gewürzen spielt die Frische die entscheidende Rolle, beziehen Sie Pfefferkörner also von einer guten Quelle und füllen Sie sie häufig auf. Ich bevorzuge ganze schwarze Pfefferkörner von Tellicherry. Diese werden bis zur vollen Ausreifung an der Pflanze belassen, daher haben sie zusätzlich zu ihrer pfeffrigen Note einen runden Geschmack. Für zu Hause und meine Restaurants beziehe ich die Pfefferkörner über Reluctant Trading (www.reluctanttrading.com).

Ebenfalls sehr wichtig ist die Pfeffermühle, die Sie benutzen. Sie sollte sich von »fein« bis »sehr grob« einstellen lassen. Kaufen Sie keinen gemahlten oder zerstoßenen Pfeffer, niemals! Sie brauchen den frischen, intensiven Geschmack und das Aroma von frisch gemahltem oder zerstoßenem schwarzem Pfeffer. (Ich tendiere beim Würzen zu sehr grob gemahltem Pfeffer, die etwas größeren Körner sorgen in meinem Mund für Geschmacksexplosionen.) Ich bin ein großer Fan der Pfeffermühlen von Fletchers' Mill (www.fletchersmill.com); sie lassen sich auf alle erdenklichen Feinheitseinstellungen einstellen und halten ewig.

LAGERUNG Heben Sie Pfefferkörner in luftdicht verschlossenen Behältern auf, etwa in einem Einmachglas. So lassen sie sich rasch in die Pfeffermühle einfüllen.

Gewürze und getrocknete Kräuter

Ich benutze ehrlich gesagt nicht viele Gewürze – ich bevorzuge frische Kräuter –, doch haben diese natürlich auch ihr Gutes. Ich gebe geröstete ganze Koriandersamen zu Pickles und Fenchelsamen zu einigen Salaten dazu. Gelegentlich würze ich auch mit getrockneten Kräutern, insbesondere Lorbeerblättern und Oregano, zusammen mit großzügigen Mengen frischer Kräuter. Oregano ist ein perfekter Partner für Tomaten, ob roh oder gekocht. Zu

Bohnengerichten, Suppen und Brühen gebe ich erdige, sanft getrocknete Lorbeerblätter. Nehmen Sie aber vor dem Servieren auf jeden Fall die Blätter heraus!

Ich röste Gewürze immer erst im Ganzen und mahle sie anschließend (wenn ich sie nicht im Ganzen verwende) in einer Kaffeemühle, die extra für diesen Zweck reserviert ist. Brauche ich eine gröbere Textur, nehme ich Mörser und Stößel. Ich gebe getrocknete Gewürze beim Kochen gleich zu Anfang dazu und runde das Gericht dann zum Schluss mit einer weiteren Gewürzgabe ab. Im Gegensatz zu manch anderem Küchenchef »bestäube« ich das fertige Gericht nicht großartig mit Gewürzen. Eine Ausnahme bilden Fenchelpollen, die eine leichte Anisnote ins Spiel bringen, einen köstlichen Geschmack haben – und die bemerkenswerte Fähigkeit, die anderen Geschmacksnuancen in einem Gericht zum Leben zu erwecken.

Qualitativ hochwertige Gewürze und getrocknete Kräuter kaufe ich am liebsten bei Penzeys (www.penzeys.com) und Reluctant Trading (www.reluctanttrading.com).

LAGERUNG Ich kaufe nur kleine Mengen auf einmal und hebe sie in kleinen Glasgefäßen auf, die ich häufig nachfülle. Nehmen Sie zum Lagern keine Plastikbehälter, da Plastik die Gewürzöle aufnehmen kann und einen ranzigen Geschmack verursacht.

Natives Olivenöl extra

Olivenöl ist einer der Hauptgründe, warum ich so gern koche. Ich weiß wirklich nicht, wie man ohne Olivenöl leckeres Essen zubereiten soll. Ab und zu nehme ich sogar ein Schlückchen davon direkt aus der Flasche.

Ähnlich wie bei Wein hängt der Geschmack des Olivenöls von der Olivensorte, dem Klima, dem Boden, der Verarbeitungsmethode und der »Ernte« des Öls ab. Ein Blick in meine Rezepte verrät Ihnen, auf wie viele verschiedenen Arten ich Olivenöl einsetze – dazu gehören auch das sanfte Andünsten und das Ausbacken in heißem Öl. Vielleicht ist Olivenöl teurer als andere Öle, doch warum sollte ich ein schlechteres Öl verwenden, da ich doch möchte, dass alle meine Zutaten zur Qualität meiner Küche beitragen?

Ich koche mit preiswerten Olivenölen und greife nur beim Dressing und zum Abrunden der Gerichte zu teureren Varianten. Einige Köche befürchten, dass natives Olivenöl extra bei hohen Temperaturen nicht ausreichend stabil ist, doch liegt sein Rauchpunkt bei 200 °C - und da man meistens bei ungefähr 190 °C frittiert, ist alles gut.

Albert Katz in Kalifornien ist ein hervorragender Landwirt und ein guter Freund von mir, ich greife seit Jahren auf Öl und Essig von KATZ zurück (www.katzfarm.com). Weitere nennenswerte kalifornische Produzenten sind Grumpy Goats Farm (www.grumpygoatsfarm.com), Bondolio Olive Oil (www.bondolio.com), Pacific Sun (www.pacificsunoliveoil.com) und Enzo Olive Oil (www.enzoliveoil.com), ebenso wie California Olive Ranch und Corti Brothers; von den Produkten aus Spanien mag ich Unio. Es ist wichtig und nachhaltig, den lokalen Anbau zu unterstützen, das gilt natürlich auch für Olivenölproduzenten. Informieren Sie sich am besten, wo Sie hochwertiges Öl aus möglichst kurzer Entfernung finden.

LAGERUNG Schützen Sie Olivenöl vor Licht, Hitze und zu viel Luft: Kaufen Sie also keinen großen Kanister, denn darin lagert es oft über Monate. Wenn Sie eine große Menge einkaufen, füllen Sie das Olivenöl in kleinere, dicht verschließbare Behälter um. Erliegen Sie nicht der Versuchung, Ihre Ölflasche gleich neben der Herdplatte aufzustellen - durch die Hitze verdirbt das Öl schneller. (Machen Sie das nur, wenn Sie so viel Öl verbrauchen wie ich, denn dann wird diese Flasche innerhalb von ein paar Tagen leer sein!) Versuchen Sie, das jüngste und damit frischeste Öl zu kaufen, das Sie bekommen können: Die Erntezeiten liegen im Spätherbst und frühen Winter; oft ist das entsprechende Datum auf dem Etikett vermerkt.

Essig

Essig verbrauche ich tonnenweise - Essig ist unerlässlich für meine Küche -, doch würde nie jemand sagen, dass mein Essen nach Essig schmeckt. Klug eingesetzt verleiht jede Art von Säure einem Gericht Glanz und sorgt kulinarisch für einen Spannungsbogen. Ich

benutze Essig für Dressings und Vinaigretten und natürlich für Salate, außerdem lasse ich getrocknete Früchte darin quellen. Den Essig oder Zitronensaft auszubalancieren gehört zum letzten Schliff, den ich einem Gericht angedeihen lasse. Im Gegensatz zu vielen anderen Küchenchefs bevorzuge ich einen leicht süßlichen Essig: Ich mag seinen süß-sauren, komplexen Geschmack und das mildere Aroma, insbesondere, wenn ich ihn zu Gemüse gebe.

Genau wie beim Olivenöl stellt KATZ (www.katzfarm.com) einen exquisiten Essig her; das ist mein Goldstandard. KATZ setzt auf traditionelle Methoden und verwendet ausschließlich spät geerntete Trauben mit hohem Zuckergehalt (in einer Einheit namens Grad Brix gemessen) und natürliche Bakterien, die die Fermentation fördern.

Spanischer Essig von Unio ist ebenfalls exzellent - und das zu einem vernünftigen Preis. (Nicht jeder Essig von Unio ist süß-sauer, suchen Sie also nach der »agridulce«-Linie, zu der auch Merlot, Riesling und Moscatel gehören.) Wenn Sie in den Geschäften vor Ort keinen Unio-Essig finden können, bestellen Sie ihn bei Corti Brothers (www.cortibrothers.com). Italienischer Volpaia-Essig ist zwar nicht süß, aber qualitativ hochwertig; zu beziehen ist er bei Manicaretti (www.manicaretti.com). Die Herstellung von gutem Essig setzt hervorragende Trauben und jede Menge Können voraus. Genau wie beim Olivenöl findet man in den Regalen viele wenig spektakuläre Produkte aus der Massenproduktion, aber wenn Sie einen wirklich guten Essig kaufen, wird dies Ihre Küche dauerhaft verändern.

BALSAMICO

Diese Essigsorte ist natürlich legendär. Das High-End-Produkt sollte niemals zum Kochen eingesetzt werden, dies käme der Verschwendung einer kostbaren Zutat gleich. Ich benutze den traditionell gealterten Essig so gut wie nie, nicht einmal im Restaurant, doch wenn ich einmal dazu greife, nehme ich nur ein paar Tropfen, um ein Gericht abzurunden. Meine Lieblingsmarke ist Villa Manodori. Für den täglichen Einsatz in der Küche ist die Marke Lucini eine sehr gute, preiswerte Option; hierbei handelt es sich eher um einen Essig im

Balsamico-Stil als um eine traditionell hergestellte Sorte, aber er funktioniert perfekt.

SABA

Saba ist ein italienischer Sirup aus gekochtem Traubenmost. Er riecht wie Balsamico und sieht auch so aus, ist jedoch süßer, traubenartiger und sehr viel weniger sauer. Und er ist billiger, da er nicht über Jahre reifen muss. Saba schmeckt super zu Käse, Nüssen, bitterem Blattgemüse und geröstetem Gemüse.

LAGERUNG Heben Sie Essig in der Originalflasche an einem dunklen, kühlen Ort auf. Er hält sich ewig und wird mit dem Alter immer besser. Geben Sie jedoch auf Fruchtfliegen acht - sie lieben Essig, daher lassen Sie die Flasche nie offen stehen.

Getrocknete Hülsenfrüchte

Es gibt nichts Besseres als eine Schüssel auf den Punkt gekochter Bohnen, die von ein wenig Kochflüssigkeit und einem kräftigen Schuss nativem Olivenöl extra ummantelt werden. Ich habe immer verschiedene Bohnensorten in meinem Vorrat, darunter diese vier Spielarten:

Kichererbsen (auch Garbanzos genannt) sind in meinen Augen von allen Hülsenfrüchten die vielseitigsten. Ich püriere sie, um Dips wie Hummus zu machen, oder ich mische sie unter Pastagerichte. Sie machen sich auch gut in Gemüsesalaten und reichern diese mit Eiweiß an. Und natürlich sind Kichererbsen, knusprig gebraten und gesalzen, ein fantastischer Snack.

Borlotti (auch Cranberry-Bohnen genannt) sind meine Lieblingsbohnen. Sie haben eine zarte Schale, sind kompakt und fleischig, dabei aber cremig, und schmecken lecker ganz ohne andere Zutaten, nur mit einem Spritzer Olivenöl. Bei mir kommen Borlotti in Pastagerichten, Suppen und Eintöpfen zum Einsatz, und ich kombiniere sie gern mit Fisch - gegrillt, gedünstet oder pochiert auf einem Bett aus warmen Bohnen und Zitronensaft.

Getrocknete Favabohnen (Dicke Bohnen) sind in den Vereinigten Staaten eher unüblich, aber ich bin ein Fan von ihnen. Im Nahen Osten sind sie populär, vielleicht haben Sie schon einmal Falafel aus gemahlenden Favabohnen gegessen. Ebenfalls verbreitet sind sie in der italienischen Küche, wo man sie zu Suppen und Pasta gibt, in zerdrückter Form auf ein mit Knoblauch eingeriebenes geröstetes Brot streicht oder - das mag ich am liebsten - püriert und mit gedämpftem bitterem Blattgemüse gekrönt serviert.

Bei Schwarzen Bohnen sind die Black-turtle-Bohnen mit ihrem dichten, erdigen Geschmack meine Sorte der Wahl. Ich mag sie in gebackenen und geschmorten Bohnengerichten, aber auch im Bohnensalat und als Bohnenpüree sowie in sommerlichen Salsas.

Wichtig ist auch das Alter der Bohnen, die Sie kaufen, denn sehr alte Bohnen garen nicht gleichmäßig - eventuell werden sie gar nicht weich. Wenn Sie Bohnen im Beutel kaufen, sehen die älteren ein wenig staubig aus und haben vielleicht sogar Risse oder Spalten in der Schale. Halten Sie Ausschau nach Bohnen, die jünger als ein Jahr sind - obwohl sich sehr alte Bohnen super zum Blindbacken eignen!

Das genaue Alter von Bohnen herauszubekommen, ist nicht ganz einfach - so lange Sie keine frisch geernteten Exemplare erwischen. Kaufen Sie Bohnen, wenn möglich, zur Erntezeit direkt auf dem Bauernhof, dann sind sie noch ganz zart. Glücklicherweise habe ich beste Kontakte zu einem Landwirt, der außergewöhnlich gute Bohnen zieht. Ein qualitätsbewusster Anbieter ist ebenfalls eine Garantie für frische, schmackhafte Bohnen.

Die Verwendung von Bohnen sollten Sie vorausschauend planen, da Sie Bohnen vor dem Kochen über Nacht in Wasser einweichen müssen (nur ganz frisch geerntete Bohnen werden ganz ohne Einweichen rasch gar). Meine Zubereitungsmethode verrät Ihnen das Rezept »Perfekte Trockenbohnen« (siehe S. 266). Im Gegensatz zu dem weitverbreiteten Mythos hindert Salz die Bohnen nicht daran, beim Kochen weich zu werden. Ich salze das Kochwasser gleich zu Anfang leicht, damit das Salz in jede einzelne Bohne eindringen kann,

und salze bei der endgültigen Zubereitung gegebenenfalls nach. Was die Bohnen wirklich am Weichwerden hindert, ist Säure: Kochen Sie daher niemals Bohnen in Wein, und geben Sie nicht zu viele Tomaten hinzu. Ich liebe Bohnen und Tomaten, aber ich kombiniere diese beiden Zutaten erst, nachdem die Bohnen komplett weich sind.

Das Bohnenkochwasser ist übrigens fantastisch, voller Geschmack und Körper. Verwenden Sie es als Basis für Suppen oder um Pasta mit Flüssigkeit anzureichern. Auch wenn Sie eine Schale Bohnen erneut erhitzen, geben Sie immer etwas von dem Kochwasser zu. Ich lasse die gekochten Bohnen in der Kochflüssigkeit abkühlen und hebe alles zusammen im Kühlschrank auf.

LAGERUNG Heben Sie getrocknete Bohnen in einem luftdicht verschlossenen Behälter an einem kühlen, trockenen Ort auf. Notieren Sie das Kaufdatum auf dem Behälter, dann kennen Sie ihren »Jahrgang«. Frisch geerntete getrocknete Bohnen lassen sich gut einfrieren. Oder Sie heben sie in einer locker verschlossenen Papiertüte an einem gut belüfteten Ort auf, damit sie gleichmäßig austrocknen.

Getreide

Zu meiner Freude tauchen auf den Speisekarten der Restaurants und in der häuslichen Küche zunehmend Getreide wie Emmer, Freekeh, Buchweizen, Gerste und das Pseudogetreide Quinoa auf. Auch macht es mich glücklich, dass wieder alte Sorten und dürreresistente Getreide angebaut werden, was für den Erhalt guter Nahrungsmittel überaus wichtig ist. Vollkorngetreide ist super für eine gesunde Ernährung, außerdem bezahlbar und köstlich.

Emmer ist für mich das Getreide der Wahl, es befindet sich immer in meinem Vorrat. Ich bereite zu Hause am Wochenende in der Regel eine große Menge davon zu, die ich während der Woche verbrauche – als Basis für einen Salat, als Zugabe zu einer Suppe oder einem Eintopf. Oder ich esse den zubereiteten Emmer einfach pur, mit ein wenig Olivenöl beträufelt.

Ganz egal, was ich damit vorhabe – ich bereite Emmer immer gleich zu, und zwar nach einer Methode, die für den besten Geschmack und

eine schöne, bissfeste Konsistenz sorgt (siehe Grundrezept auf S. 50).

Überall im Land schießen kleine Mühlen aus dem Boden, die Emmer entweder als ganzes Korn oder zu Mehl vermahlen anbieten – halten Sie bei sich vor Ort Ausschau danach. Ich beziehe Emmer, Roggen und Weizen bei Bluebird Grain Farms in Washington (www.bluebird-grainfarms.com).

LAGERUNG Ganze Körner halten sich besser als Mehl. Heben Sie das Getreide in einem luftdicht verschließbaren Behälter an einem kühlen Ort auf und erneuern Sie es bei Bedarf. Die Haltbarkeit beträgt bis zu sechs Monate, im Gefrierfach sogar noch länger. Ich denke immer in einer Spanne von Ernte zu Ernte und fülle meinen Vorrat jährlich neu auf.

Mehl

Allzweckmehl ist, wie der Name schon sagt, das Arbeitspferd unter den Mehlen. Sein Proteingehalt ist moderat, daher kann man aus dem Mehl alles backen – sättigendes Brot, knusprige Kekse, saftige Kuchen. Immer eine gute Wahl ist unbehandeltes Allzweckmehl, das etwas weniger stark verarbeitet ist als gebleichtes und einen leicht höheren Nährstoff- und Proteingehalt hat. Dennoch bevorzuge ich den kräftigen Geschmack von Weizenvollkornmehl. Dieses Mehl wird aus dem vollen Weizenkorn hergestellt, wohingegen Weißmehl lediglich aus dem Endosperm des Kornes besteht. Daher hat Weizenvollkornmehl im Vergleich zu Weißmehl mehr Nähr- und Ballaststoffe. Ich setze es in meinen Fladenbroten und Crackern seines Geschmacks wegen ein.

Bei jedem Rezept, das Mehl verlangt – und ganz besonders beim Backen –, ist es wichtig, dieses genau abzumessen. Ich benutze dafür eine Waage und ermittle so das Gewicht. Wenn Sie Messbecher oder Messtassen benutzen, sollten Sie das Mehl Löffel für Löffel aus der Tüte nehmen, einfüllen und die Oberfläche glatt streichen. (Wenn Sie das Mehl mit dem Messbecher direkt aus der Tüte schöpfen, verdichten Sie das Mehl und haben am Ende eine zu große Menge.) Die Backrezepte in diesem Buch geben das Gewicht in Gramm an.

Gelingt es Ihnen, eine vertrauenswürdige Quelle für frisch gemahlenes Mehl zu finden, kann das Ihr Leben verändern. Wenn Sie in diesem Punkt wirklich leidenschaftlich sind, schaffen Sie sich eine kleine Getreidemühle für zu Hause an. Bequemer ist natürlich der Einkauf beim Lebensmittelhändler – viele Läden führen die Produkte der lokalen Mühlen. Bei jedem im Laden gekauften Mehl sollten Sie das Haltbarkeitsdatum kontrollieren und zum frischesten greifen.

LAGERUNG Heben Sie alle Mehle in luftdichten Behältern an einem dunklen, kühlen Ort auf. Weißmehl hält sich länger als Weizen-vollkornmehl, da das Fett aus den Weizenkeimen schnell ranzig werden kann. Doch da jedes Mehl letztendlich an Frische und Schwung verliert, sollten Sie nur kleine Mengen kaufen und Ihren Vorrat besser häufig ergänzen, als das Mehl zu lange zu lagern. Vollkornmehle haben eine kürzere Haltbarkeit und werden am besten im Gefrier- oder Kühlschranks gelagert – das beugt auch einem Schädlingsbefall vor.

Pasta

Pasta gehört zu den Dingen, die das Leben schöner machen. In meinem Vorratsschrank gibt es immer, wirklich immer, lange und kurze getrocknete Nudeln. Egal ob Spaghetti, Bucatini, Linguine, Ditalini, Penne oder Rigatoni – aus Pasta lassen sich im Handumdrehen einfache und leckere Mahlzeiten bereiten. Zusätzlich zu der üblichen Methode, die Teigwaren in Szene zu setzen, reichere ich auch gern Suppen und Eintöpfe damit an.

Der kulinarische Erfolg eines Pastagerichtes hängt nicht allein davon ab, ob die Pasta mit der richtigen Menge an Soße und Gewürzen »verkuppelt« wird, es geht auch darum, die Pasta richtig zu kochen – und hier reden wir nicht davon, die Nudeln einfach nur in einen Topf mit kochendem Wasser zu werfen. Zunächst einmal muss der Topf groß genug und mit so viel Wasser gefüllt sein, dass es nicht zu kochen aufhört, wenn Sie die Nudeln hineingeben. Zum zweiten sollte das Pastawasser stark gesalzen sein – nehmen Sie viel mehr Salz, als Sie für angemessen halten. Es sollte wirklich wie

Meerwasser schmecken. (Die Pasta selbst nimmt sehr wenig Salz auf, das Salz verstärkt lediglich den Weizengeschmack der Pasta, während sie beim Garen Wasser aufnimmt.)

Was die Kochzeit angeht, nehmen Sie die auf der Packung angegebene Zeit bitte lediglich als Richtschnur! Wenn dort steht, 10 Minuten, stelle ich den Küchenwecker auf 7 Minuten und fange dann an, die Pasta zu kochen. Dadurch können Sie abschätzen, wie lange die Pasta noch braucht, und wann Sie die Nudeln in die Soße geben sollten. Ich lasse die Pasta noch mindestens 1 Minute in der Soße kochen (eher 2 Minuten) und gebe immer ein wenig Nudelkochwasser dazu. Dies bringt nicht nur zusätzliches Salz hinein, sondern auch Stärke, die beim Kochen aus der Pasta austritt. Hierdurch wird die Soße etwas körperreicher, und die Aromen der verschiedenen Zutaten verbinden sich besser.

Eine meiner liebsten Pastasorten aus Amerika ist Della Terra aus Oklahoma (www.dellaterrapasta.com). Ich bestelle sie für zu Hause und meine Restaurants. Ebenso schätze ich Rustichella d'Abruzzo aus Italien.

LAGERUNG Heben Sie Pasta in der Originalverpackung auf und verbrauchen Sie sie rasch. Obwohl getrocknete Pasta lange Zeit makellos aussieht, verliert sie an Geschmack, wenn sie monatelang in einer geöffneten Packung herumliegt. Bereiten Sie einfach häufig Pastagerichte zu.

Käse

Genau wie Metzgereien erleben Käseläden anscheinend derzeit ein Comeback, doch lässt sich hochwertiger Käse auch in gut sortierten Lebensmittelgeschäften finden. Falls Sie einen Laden mit einem Käsespezialisten kennen, ziehen Sie ihn ins Gespräch – kosten Sie verschiedene Sorten, stellen Sie Fragen. Die im Folgenden vorgestellten Sorten zählen zu meinem Dauervorrat und sind zu Hause immer in meinem Kühlschrank zu finden.

HARTKÄSE

Mit einem Block Hartkäse im Kühlschrank kann ich nicht nur im Handumdrehen Pastagerichte zubereiten, sondern den Käse auch über geröstetes, gegrilltes oder gedünstetes Gemüse

reiben oder ein Käse-Topping im Salsa-Stil zaubern. Und ich setze die Rinde von Parmesan in Suppen, Brühen und Hackfleischsoßen ein.

Ich habe immer Parmigiano Reggiano, SarVecchio Parmesan, Pecorino Romano, Provolone und einen gereiften Cheddar vorrätig.

Mario Batali zufolge ist der *Parmigiano Reggiano* »der unbestrittene König allen Käses«. Ein zwölf Monate alter Parmigiano zeigt eine perfekte Balance zwischen süßen, salzigen, milchigen und gehaltvollen Geschmacks-komponenten und hat eine noch leicht feuchte, aber zum Reiben geeignete Konsistenz. Ältere, tief goldene Parmigianos sind körniger, bröckeliger und kristallisieren aus – delikater, wenn man sie aus der Hand isst, aber als Topping auf einem Gericht weniger geeignet.

SarVecchio Parmesan, in Wisconsin produziert, ist der in den USA hergestellte Käse, der dem Parmigiano geschmacklich am nächsten kommt – dies hat man sogar in Italien bemerkt.

Pecorino romano ist ein harter, sehr salziger Schafskäse aus Italien mit alten Wurzeln. Ich greife darauf zurück, wenn ich kräftigen Geschmack, mehr Salz, dafür aber weniger Süße in ein Gericht bringen möchte. Der Käse passt hervorragend zu süßem Gemüse, frischen Erbsen, Favabohnen, Beten und mildem Salat wie Römersalat.

Provolone ist ein gereifter Kuhmilchkäse, der für mich den Geschmack von Italien hat. Suchen Sie nach der würzigen Spielart Provolone piccante. Ich reibe Provolone über Blattsalat, geröstete und gegrillte Gemüsesalate, Salate mit Getreide und natürlich über Pizza.

Ein guter *Cheddar* aus Kuhmilch sollte wenigstens ein Jahr alt sein, mit angenehm scharfem Geschmack und leicht bröckeliger Textur. Ich liebe reifen Cheddar von Grafton, Cabot und Tillamook. Ein anderer fester Kuhmilchkäse ist *Pleasant Ridge Reserve* von Uplands Cheese Co. in Wisconsin. Dies ist einer der besten in Amerika produzierten Käse, auf alpenländische Art hergestellt, ähnlich wie Gruyère. Er hat einen intensiven, süßen, milden Geschmack nach Salz und Gras.

LAGERUNG: HARTKÄSE Käse ist etwas Lebendiges, das atmen muss. Als Verpackung ideal ist gewachstes Papier oder spezielles Käsepapier.

Falls Sie nur Frischhaltefolie zur Hand haben, nehmen Sie jedes Mal, wenn Sie den Käse einschlagen, ein frisches Stück. Ich hebe meinen Käse in der Kühlschrankschublade (oder in einem Plastikbehälter) im Kühlschrank auf. Da Käse Gerüche aufnimmt, lagern Sie ihn nicht neben stark riechenden Lebensmitteln wie Zwiebeln oder salzigen Oliven.

FRISCHKÄSE

Mozzarella, Burrata und Ricotta gehören zu den Frischkäsesorten, die ich am häufigsten nutze.

Frischer Mozzarella ist für mich die Verkörperung von purer süßer Milch. Ich mische ihn unter kalte Salate, mit Tomaten natürlich, und gebe Stücke davon zu Pastagerichten und überbackenen Speisen.

Burrata – eine weiche ovale Kugel aus frischem Mozzarella, gefüllt mit einer cremigeren Version von noch mehr Mozzarella – schmeckt schon allein für sich genommen perfekt, nur mit ein paar Tropfen nativem Olivenöl extra und einem Hauch Salz. Ich bringe Burrata auch gern mit ein paar Gewürzen und Gemüsepurée auf den Tisch. Aber da ich kein Purist bin, habe ich auch kein Problem damit, den Käse zu zerteilen und entweder mit Melone und Tomate zu mischen oder eine heiße Pizza damit zu krönen.

Frustrierend finde ich, dass echter Burrata in Spitzenqualität – Burrata di bufala – in den Vereinigten Staaten noch immer nicht zu haben ist. Dieser Käse wird nicht aus der Milch gewöhnlicher Kühe, sondern aus der von Wasserbüffeln gemacht. Da er sehr weich ist, einen sehr hohen Fettgehalt hat und in Rekordzeit verdorbt, sollte man ihn am besten gleich nach der Herstellung essen. Wenn Sie importierten Burrata sehen, ist er bestenfalls geschmacklos und häufig bereits verdorben. Ich warte mit dem Genuss von Burrata, bis ich wieder einmal in Italien bin, aber ich würde mir wünschen, dass irgendjemand in den Vereinigten Staaten herausfindet, wie man bei uns Wasserbüffel-Mozzarella macht.

Burrata erfordert keine Zubereitung, man muss lediglich die Flüssigkeit abgießen, in die er eingelegt ist. Wenn ich Mozzarella in der Küche einsetze, sagen wir für ein überbackenes Gericht, schneide ich ihn in Stücke, lege diese zwischen Küchenpapier und presse sie ein paar Minuten lang, um einen Teil des

Wassers herauszudrücken. Meiner Meinung nach wird er dadurch beim Schmelzen weniger gummiartig. Mozzarella wie Burrata sollte bei Zimmertemperatur serviert werden, niemals direkt aus dem Kühlschrank.

Ricotta, was auf Italienisch so viel wie »nochmals gekocht« bedeutet, ist ein feiner, quarkähnlicher Frischkäse, der dem Hüttenkäse ähnelt. Ich nehme ihn meist als Kochzutat und esse ihn nicht einfach so – obwohl ein Schälchen naturbelassener Ricotta, mit Honig beträufelt, ein wunderbares Frühstück ergibt. Ich bringe Ricotta gern schichtweise in meine Lasagnen ein. Oder ich schlage ihn so lange auf, bis er luftig und cremig ist; dann würze ich ihn mit Kräutern und Olivenöl und nehme eine großzügige Menge davon als Basis für Gemüsesalate. Ich mag die Art, wie das üppige Milcharoma mit den lebhaften Geschmacksnoten des Salates Ringelreihen tanzt. Um den cremigen Geschmack zu intensivieren und den Käse weniger flüssig zu machen, muss man Ricotta abtropfen lassen.

Ich kaufe meinen Frischkäse bei Di Stefano in Southern California (www.distefanocheese.com).

LAGERUNG: FRISCHKÄSE Burrata, Ricotta und Mozzarella sind sehr leicht verderblich, kaufen Sie diese Käse deshalb nur, wenn Sie sie wirklich brauchen. Heben Sie sie in der Einlegeflüssigkeit in der Originalverpackung auf.

Dosentomaten

Es gibt zwei Arten von Tomaten, und jede hat ihre Berechtigung: saisonale frische Tomaten und Dosentomaten. Letztere gibt es in verschiedenen Formen, Größen und Konsistenzen, jede für einen anderen Zweck – um Säure in eine Suppe zu bringen, Körper in eine Hackfleischsoße oder Süße in eine Soße. Mindestens zur Hand haben sollten Sie Tomatenmark und Dosen mit ganzen geschälten Tomaten. Der Vorteil von ganzen Tomaten ist, dass Sie damit die Konsistenz des fertigen Gerichtes beeinflussen können – von grob in Stücke gehackt (die erhalten bleiben) bis hin zu einem glatten Püree.

Bei mir kommen Dosentomaten sowohl in schnellen Pastagerichten als auch in lange köchelnden Hackfleischsoßen zum Einsatz. Ich benutze sie auch für Suppen, Eintöpfe und Pizza. Bei lange kochenden Gerichten greife ich gern zu Muir Glen Organic Tomatoes, bei schnellen Pizza- und Pastagerichten zu Bianco DiNapoli. Achten Sie auf das Etikett, damit Sie auf keinen Fall Tomaten mit zugesetzten Kräutern oder anderen Gewürzen kaufen – was Sie brauchen, sind pure Tomaten. Was das Tomatenmark angeht, stellen Sie am besten Ihre eigene Tomatenpaste her (siehe Rezept auf S. 264).

LAGERUNG Hier gibt es nichts zu berücksichtigen, stapeln Sie die Dosen einfach im Küchenschrank! Wenn Sie eine Dose nicht ganz aufbrauchen, geben Sie den Rest in einen Gefrierbeutel mit Zip-Verschluss und dann ab ins Gefriergerät damit.

Pickles

Jeder mag eingelegtes Gemüse und Obst. Eingelegte Möhren, Birnen, grüne Bohnen, Beten – es gibt eine riesige Vielfalt in Sachen Geschmack, Farbe und Konsistenz. Ich habe immer Pickles vorrätig, damit ich schnelle Snacks oder Würzmischungen zubereiten kann, oder ich mische sie in Salsas, Vinaigretten und einfache Soßen. So wie Brotkrumen für zusätzlichen Biss sorgen, intensivieren in der Soße oder Salsa versteckte Pickles den Geschmack von allem um sie herum.

Ich möchte Sie ermuntern, Ihre eigenen Pickles herzustellen (siehe »Pickles: Sechs Jahreszeiten in einem Einmachglas«, S. 57), denn das Einlegen macht Spaß und ist eine wunderbare Art, die Ernte zu konservieren. Außerdem wissen Sie dann genau, welche Zutaten drinstecken! Wenn das Einlegen nicht Ihr Ding ist, kaufen Sie einfach eine Auswahl im Lebensmittelgeschäft – die Regale sind voll mit interessanten Pickles.

LAGERUNG Obwohl die Pickles in einer Lake konserviert sind, heben Sie sie sicherheitshalber im Kühlschrank auf – dann bleiben sie auch optimal knackig.

Nüsse

Nüsse sind ein wesentlicher Bestandteil meiner Küche. Sie tragen enorm zu Geschmack, Konsistenz, Intensität und ansprechender Optik bei und sind außerdem unglaublich gesund. Meine Favoriten sind Haselnüsse, Mandeln, Cashews und Walnüsse. Und obwohl ich rohes Gemüse verwende, kommen bei mir nur sehr selten rohe Nüsse zum Einsatz. Ich röste sie zuerst, hacke sie dann fein oder grob und streue sie über Salate und Pastagerichte beziehungsweise mische sie in Salsas. Ich bereite auch Nussmus zu, beispielsweise als Pistazienbutter (siehe S. 37) und als Basis für die Pinienkern-Vinaigrette (siehe S. 40). Nussmus ist unglaublich reichhaltig und cremig und natürlich frei von Milch.

Ich röste Nüsse ohne Öl im Ofen, ziemlich lange und bei relativ niedriger Temperatur (160-180 °C). Ich mag den reineren Geschmack von Nüssen ohne Öl, außerdem lassen sie sich so vielseitiger in anderen Gerichten einsetzen. Mandeln bekommen eine Sonderbehandlung - sie werden vor dem Rösten in eine Lake aus Salzwasser gelegt (siehe S. 30).

Genau wie ein Salatblatt oder ein Basilikumstängel muss eine Nuss ganz frisch sein. Nüsse verderben zwar nicht so schnell wie diese empfindlichen Zutaten, aber sie halten sich im Vorratsschrank nicht so lange, wie Sie vielleicht annehmen. Daher ist es wichtig, bei einem seriösen Anbieter mit hohem Durchsatz zu kaufen. Lose Ware in Großkisten ist in Ordnung, solange der Laden gut geführt und besucht ist.

LAGERUNG Wenn ich große Mengen kaufe, lagere ich die Nüsse bis zu einem Monat lang in luftdicht verschlossenen Behältern im Kühlschrank. Im Gefrierschrank halten sie sich länger, maximal sechs Monate. Nüsse können sogar in gefrorenem Zustand allmählich ranzig werden. Verderben Sie daher auf keinen Fall ein ganzes Gericht, indem Sie auch nur eine widerlich schmeckende ranzige Nuss zugeben! Verpacken Sie die Nüsse nicht in einem normalen Plastikbeutel mit Zip-Verschluss, sondern greifen Sie zu schwererem Material, denn die Nüsse nehmen - wie alle fetthaltigen Zutaten - mit der Zeit Gerüche auf.

Trockenfrüchte

Trockenfrüchte sind ein toller Snack, haben aber auch in meiner Küche ihren Platz: in Salaten, Salsas, Vinaigretten - überall dort, wo ich einen süß-sauren, lebhaften Geschmackskick hineinbringen möchte. Ich habe immer Rosinen, getrocknete Aprikosen, Cranberrys, Feigen und Datteln zur Hand.

Zur Vorbereitung lasse ich die Trockenfrüchte in einer mit einem Schuss Essig versetzten Schüssel Wasser quellen (sonst sind sie eventuell zu dicht und zäh). Der Essig verstärkt ihre natürliche Säure und bringt den Geschmack zur Entfaltung. Schneiden Sie die Früchte nach Belieben in kleinere Stücke, bevor Sie sie einweichen.

Ich kaufe Trockenfrüchte in großer Menge. Wie bei Nüssen ist es ratsam, sie in Form loser Ware in der entsprechenden Abteilung gut frequentierter Lebensmittelläden zu kaufen. Es lohnt sich auch, auf Bauernmärkten nach Trockenfrüchten Ausschau zu halten.

LAGERUNG In luftdicht abgeschlossenen Behältern und an einem kühlen Ort halten sich Trockenfrüchte fast ewig. Die meisten sind geschwefelt - das ist der Grund für ihre lange Haltbarkeit und ihre kaum veränderte Farbe. Wenn Sie Sulfite schlecht vertragen, suchen Sie nach ungeschwefelten Früchten.

Konservierter Fisch

Meine Vorratsregale sind immer mit Fischkonserven unterschiedlicher Art bestückt: mit in Salz oder Öl eingelegten Sardellen, Thunfisch- und Sardinbüchsen und eingesalzenem Kabeljau. Ich reichere Salate mit Sardellen an, zerlasse sie in nativem Olivenöl extra als Ausgangsbasis für Pastagerichte oder gebe sie zur Marinade fürs Grillgemüse hinzu. Eine Tube Sardellenpaste habe ich für faule Momente - um einem Gericht einen Hauch Umami zu schenken, wenn ganze Sardellen des Guten zu viel wären. Mit Sardinien und Thunfisch kann ich schnelle Pastagerichte zubereiten, eine Schale Bohnen anmachen, Soßen herstellen und geröstetes Brot krönen. Eingesalzener Kabeljau ist der einzige getrocknete Fisch, den ich häufig

nutze. Er muss zuvor vorbereitet werden, doch wenn er erst wieder prall und frisch ist, gebe ich ihn zu Suppen, Bohnen oder Aufläufen wie etwa Brandade hinzu.

In Salz konservierte Sardellen sind voller Geschmack und gehaltvoll, erfordern aber eine sorgfältige Behandlung. Bei dem, was eingesalzen in großen Büchsen konserviert ist, handelt es sich um den ganzen Fisch - mit Gräten, Flossen und allem anderen. Um in Salz konservierte Sardellen vorzubereiten, nehmen Sie vorsichtig ein paar Fische aus dem Salz, spülen sie gut ab und lassen sie ein paar Minuten weichen, bis sie ganz zart sind. Dann die Sardellen trocken tupfen, am Schwanzende greifen und die beiden Seiten vorsichtig auseinanderziehen. Nun entfernen Sie die Mittelgräte, die Eingeweide, Flossen und kleinen Gräten. Die Sardellen auf Küchenpapier vollständig trocknen lassen, dann sofort verbrauchen oder mit Olivenöl bedecken und kühl stellen. Den in der Konservenbüchse verbleibenden Fisch wieder mit Salz bedecken, damit er nicht mit der Luft in Kontakt kommt, und im Kühlschrank aufheben.

Eingesalzener Kabeljau erfordert ebenfalls Vorbereitungszeit - diese beginnt einen vollen Tag vor der eigentlichen Verwendung. Um eingesalzenen Kabeljau vorzubereiten, spülen Sie das Salz von der Oberfläche ab und weichen den Fisch dann in kühlem Wasser 24 Stunden lang ein. Dabei das Wasser wenigstens fünfmal wechseln - Sie müssen eine ganze Menge Salz loswerden! Ist der Kabeljau erst einmal vom Salz befreit, pochieren Sie ihn behutsam in Milch, Brühe oder Wasser.

Bei in Salz konservierten Sardellen bevorzuge ich die der italienischen Firma Scalia; bei in Öl eingelegten gefällt mir Ortiz, ein Unternehmen in Spanien. Matiz, eine weitere spanische Marke, punktet mit wunderbar fleischigen Sardinen. Sie finden diese Produkte in vielen guten Lebensmittelgeschäften und bei einer Reihe von Online-Händlern. Beim Thunfisch präferiere ich die natürlich verarbeitete Variante im eigenen Saft, ganz gleich, ob in der Dose oder im Glas. Ich lege Wert darauf, dass der Thunfisch aus einer nachhaltigen Quelle kommt, da viele Thunfischarten von Überfischung bedroht sind. Hier vor Ort bietet sich Weißer Thun an, der vor der Küste von Oregon und Washington gefangen und von den

kleinen Fischereibetrieben gleich selbst weiterverarbeitet und konserviert wird. Wild Planet und American Tuna sind weitverbreitete Marken, die sich dem nachhaltigen Thunfischfang verschrieben haben. Eingesalzener Kabeljau ist mitunter saisonabhängig, auf den Märkten taucht er verstärkt um Ostern herum auf. Gute Quellen sind italienische Märkte.

LAGERUNG Eingedoste Zutaten sind kleine Wunderwerke, die ewig im Vorratsregal stehen können. In Salz eingelegte Sardellen müssen nach dem Öffnen gekühlt werden, achten Sie dabei darauf, der Luft ausgesetzte Sardellen wieder mit Salz zu bedecken. Eingesalzener Kabeljau wird oft in einer kleinen Holzkiste geliefert; heben Sie ihn kühl und trocken auf.

Fischsoße und Colatura

Fischsoße, eine asiatische Würzzutat, wird aus gesalzenem und vergorenem sardellenähnlichem Fisch gewonnen. Sie gehört fraglos zu meinen Lieblingsaromen und riecht fürchterlich (bloß nicht verschütten!), doch der salzig-süße Umami-Geschmack wertet selbst einfachste Gerichte enorm auf. Geben Sie ein paar Spritzer davon in Marinaden, Vinaigretten und umwerfende Dips für gegrilltes Fleisch und Gemüse. (Bereiten Sie eine größere Menge würziger Fischsoße zu und heben Sie sie stets im Kühlschrank auf, siehe S. 43). Für mich ist Red Boat die Marke der Wahl: Die Herstellung der perfekt ausgewogenen Soße beruht auf einem 200 Jahre alten handwerklichen Verfahren. Empfehlenswert ist auch die Marke Three Crabs.

Colatura di alici ist eine italienische Fischsoße, die ein bisschen edler daherkommt. Sie hat ihren Preis, ist ihn aber wert. Da sie konzentrierter ist als asiatische Fischsoße, hat eine kleine Menge große Wirkung. In einem Caesar-Salat-Dressing kann Colatura ein kulinarisch einschneidendes Erlebnis sein.

LAGERUNG Original verschlossene Flaschen mit Fischsoße oder Colatura halten sich im Regal mehrere Jahre. Hat man sie erst einmal geöffnet, hebt man sie am besten im Kühlschrank auf - nicht weil der Inhalt sonst verdirbt, sondern weil der Geschmack dann frischer bleibt.

Verbrauchen Sie eine geöffnete Flasche innerhalb eines Jahres.

Chilis: getrocknet, eingelegt und konserviert

Chilis sind zunächst einmal Früchte und nicht nur scharfe Würzgeschosse. Ihr fruchtiger, blumiger Charakter passt gut zu meiner Küche, daher habe ich immer getrocknete ganze oder gemahlene Chilischoten in verschiedenen Varianten sowie eingelegte beziehungsweise in Öl konservierte Chilis in meinem Vorratsschrank.

Beim getrockneten Chili ist »Chile de árbol« am vielseitigsten. Man kann die dunkelroten, 5 bis 7 cm langen Schoten im Ganzen in einen Topf Bohnen oder eine Suppe geben, ihre Schärfe ist mäßig, aber nicht beißend. Alternativ zerdrückt beziehungsweise hackt man sie in grobe Stückchen, von denen man eine Prise zu Pastagerichten, Suppen, Salaten, Dressings gibt – eigentlich zu allem, mit der Ausnahme von Desserts.

Zerstoßene rote Pfefferschoten (getrocknete Chiliflocken) aus dem Gewürzregal des Lebensmittelhändlers sind ein hervorragender Ersatz für frisch zerkleinerte Chilischoten. Wenn Sie Aleppo-Pfeffer oder Piment d'Espelette auftreiben können, probieren Sie ihn aus und experimentieren Sie mit dem jeweils individuellen Charakter.

Bei gekochten Gerichten aromatisiere ich getrocknete Chiliflocken im ersten Schritt in etwas Olivenöl, wodurch sie weicher werden und ihren Geschmack entfalten. Bei kalten Speisen wie Salaten streue ich Chiliflocken auf dieselbe Art wie schwarzen Pfeffer ein. Sobald Sie Säure wie Zitronensaft oder Essig zufügen, setzen die Chiliflocken ihr Aroma frei und werden dominanter – deshalb sollten Sie zu Anfang nur kleine Mengen davon zugeben und nach ein paar Minuten abschmecken.

Obwohl ich Chilis wirklich gern selbst einlege, greife ich auch auf die guten alten Peperoncini vom Salatbüffet zurück. Sie schenken vielen meiner Gerichte Spritzigkeit und einen Hauch von Schärfe. In ganz einfachen

Salsas, Pastagerichten, Hackfleischsoßen und Eintöpfen machen sich in Öl eingelegte feurig-purpurrote Chilis aus Kalabrien (Italien) fantastisch. In Kombination mit Nüssen, Brotkrumen und Käse entfachen sie ein wahres Geschmacksfeuerwerk. Ich püriere sie auch gern und streiche das Püree beim Grillen aufs Fleisch, oder ich hacke sie und gebe sie zu Vinaigretten dazu.

LAGERUNG In einem luftdicht verschlossenen Beutel halten sich getrocknete Chilis gut im Vorratsschrank, doch da Lebensmittelmotten auf das Gewürz fliegen, heben Sie es bei längerer Lagerung lieber in einem Beutel mit Zip-Verschluss im Gefrierschrank auf. Geöffnete Gläser mit in Salzlake eingelegten oder konservierten Chilis müssen im Kühlschrank gelagert werden.

Oliven und Kapern

Mithilfe zerdrückter Oliven und Kapern bereite ich rasch Salsas zu, die ich über fast alles träufle – von Gemüse-Rohkostsalaten bis hin zu gebratenem oder gegrilltem Fleisch. Und es gibt nichts Besseres als klassische braune Butter mit Kapern, Petersilie und Zitrone. Ich nehme auch gern eine Mischung verschiedener Oliven und mache sie mit nativem Olivenöl extra, Fenchelsamen, Koriander, getrocknetem Chili, abgeriebener Zitronenschale und allem anderen an, was gut klingt.

OLIVEN

Die großen grünen Cerignola-Oliven sind mild und süß – noch süßer schmecken die schwarzen Cerignola-Oliven. Die Sorte Castelvetro ist schockierend grün und mundet auch so, fast knackig, mit einem fruchtigen, lebhaften, reinen Geschmack. Taggiasca-Oliven sind klein und dunkel, ähnlich wie die Sorte Niçoise; mit ihrer harmonischen Ausgewogenheit kommen sie vielleicht der perfekten Olive am nächsten und werden oft zu Olivenöl verarbeitet. Die vertraute Sorte Kalamata schmeckt intensiv, erdig und ein wenig bitterer als die anderen, ist dabei aber wirklich vielseitig.

Ich kaufe am liebsten Oliven mit Stein, denn ich finde es beruhigend, den Kern

herauszudrücken, indem ich einfach meinen Daumen auf die Olive presse oder sie gegen den Boden einer kleinen Schüssel drücke. Hut ab vor demjenigen, der die Oliventheke im Lebensmittelgeschäft erfunden hat, das ist bei Oliven meine Einkaufsquelle der Wahl.

KAPERN

Ich bevorzuge in Salz eingelegte Kapern gegenüber der in Lake schwimmenden Variante, denn Erstere schmecken mehr nach Frucht und Pflanze und weniger nach Salzlake. Eingesalzene Kapern erfordern ein wenig Aufwand, um das überschüssige Salz zu entfernen. Nach dem Abspülen weichen Sie die Kapern in

kühlem Wasser ein, das Sie ein paarmal wechseln sollten. Schmecken Sie danach jedes Mal ab, bis der Salzgehalt so ist, wie Sie es mögen.

Kapern in Salzlake finden Sie im Lebensmittelgeschäft in der Regel recht preisgünstig dort, wo die Oliven stehen. Eingesalzene Kapern sind dagegen eher dem Gewürzregal guter Anbieter vorbehalten, ansonsten kann man sie auch online kaufen.

LAGERUNG In Lake eingelegte Oliven und Kapern halten sich im Kühlschrank wochenlang. Eingesalzene Kapern hebt man ungeöffnet am besten im Regal auf, geöffnet dann im Kühlschrank.



Rezepte für alle Fälle

Auf die folgenden Rezepte für Zutaten, die frisches Gemüse bereichern, intensivieren, sich mit ihm verbinden, ihm zusätzlich Konsistenz verleihen oder es auf andere Weise in Szene setzen, greife ich im ganzen Buch zurück, um köstliche Gerichte zuzubereiten. Wenn Sie an einem ruhigen Sonntag ein paar Stunden am Herd verbringen, können Sie anschließend Ihren Vorrats- oder Kühlschrank mit einer ganzen

Menge dieser leckeren Dinge befüllen - und mitten in der Woche ein umwerfendes Abendessen zaubern, was auch noch Spaß macht. Vieles davon lässt sich auch einfrieren und im Lauf der Zeit verbrauchen, aber die meisten Zutaten sind so wunderbar vielseitig, dass Sie sie ganz einfach in Ihre Gerichte einbauen können. Wir geben Ihnen hier ein paar Anregungen mit, die Ihnen den Anfang leicht machen.

KNACKIGES

Gerissene Croutons

Man muss Croutons nicht in perfekte kleine Würfel schneiden. Zerreißen Sie einfach das Brot - so geht es leichter und macht mehr Spaß. Die Croutons schmecken dann sogar noch besser, da sie viele unregelmäßige Kanten haben: So werden sie schön knusprig und an den Rändern ein klein wenig angebrannt. Und hören Sie auf, das Brot zu entrinden; die Kruste sorgt für mehr Geschmack und Textur.

Was kein Mensch braucht, sind harte Croutons. In der Mitte sollten sie ein bisschen Biss haben, nicht jedes einzelne, aber wenigstens jedes dritte - auch dies wird durch ihre unregelmäßige Form gefördert. Außerdem sollen die Croutons den aus dem Gemüse austretenden Saft aufnehmen, das native Olivenöl extra, die Vinaigretten ... und all das

funktioniert besser, wenn die Kanten nicht glatt, sondern gerissen sind.

» *Ergibt etwa 250 g*

2 große, dicke Scheiben Landbrot (etwa 120 g) **koscheres Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
2 EL natives Olivenöl extra

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Das Brot mit der Kruste in mundgerechte Stücke reißen, mit dem Olivenöl mischen und leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Die Croutons nebeneinander auf ein Backblech legen und goldbraun backen, dabei alle 4-5 Minuten kontrollieren und die weiter außen liegenden Stücke nach innen schieben, damit alles gleichmäßig bräunt. Lassen Sie die Croutons nicht steinhart werden, sie sollten in der Mitte noch ein wenig Biss haben. Die