

WOCHENMARKT

— 2023 —

53 frische und saisonale Rezepte aus dem
ZEIT  MAGAZIN



riva

Elisabeth Raether

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2022

© 2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlags-

gruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

© Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG

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.

Redaktion: Cora Wetzstein

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildungen und Abbildungen im Innenteil:

Silvio Knezevic

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

Druck: Graspö CZ, Tschechische Republik

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2084-1



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

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

Das Magazin für Genießer

Jetzt 25% sparen!

2 Ausgaben
für nur 14,70 €



Noch mehr Genuss

Hier bestellen:

www.zeit.de/wm-heft

040/42 23 7070

(Aktionsnr.: 2078326)



»Frisch vom
Wochenmarkt«

Hardcover-Buch

Maße: 19 x 24 cm

ISBN: 978-3-7423-1871-8

Preis: 20,00 €*



WOCHENMARKT
Kochbuch

Erhältlich im Buchhandel oder unter:

shop.zeit.de/wochenmarkt

*zzgl. Versandkosten



Pasta mit Tomaten, Anchovis und Semmel- bröseln

ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN

5 ml plus 1 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen,
1 Chilischote
2 EL gehackte Petersilie
30 g Anchovis
125 ml Weißwein
200 g ganze geschälte
Tomaten (aus der Dose)
250 g passierte Tomaten
10 g Basilikumblätter
Salz
50 g Semmelbrösel
25 g gehackte Walnüsse
350 g Pasta

Das Rezept stammt von Maria, 85, aus Barile im Süden von Italien. Ich habe sie leider noch nicht getroffen, ich kenne sie nur aus dem Kochbuch *Pasta Grannies*. Eine Autorin hat für das Buch italienische Großmütter gefragt, wie sie Pasta zubereiten, und es bestätigen sich zwei Dinge, die man vorher bereits ahnte: Auf italienische Großmütter sollten wir wirklich gut aufpassen, sie sind einfach wunderbar, gerade jetzt in dieser Zeit denken wir an sie. Und: Pastamachen ist eine Kunst.

Ich kann mich leider trotzdem nicht dazu durchringen, Nudeln selbst zu machen, oder genau deshalb. Ich bin weder talentiert noch fleißig, und eins von beidem sollte man schon mitbringen für die Kunst. Also bereite ich nur die Soße zu, die Maria in dem Kochbuch vorschlägt. Ich hoffe, dass Maria davon nie erfährt. Aber ich lebe nun mal in einer großen, kalten, protestantisch geprägten Stadt, in der die Menschen nur nach Leistung beurteilt werden und nicht danach, ob sie ihre Mitmenschen glücklich machen, was nur einer ihrer Irrtümer ist.

Für die Soße 25 ml Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch schälen. 1 Knoblauchzehe, Chilischote, 1 EL Petersilie und Anchovis dazugeben und 5 Minuten erhitzen, bis die Anchovis sich aufgelöst haben. Wein hinzugießen und verdampfen lassen. Geschälte und passierte Tomaten in die Pfanne geben, dann die Basilikumblätter. Soße abschmecken, eventuell salzen und 10 Minuten einkochen lassen.

Für das Topping in einer anderen, kleineren Pfanne noch mal 1 EL Olivenöl erhitzen, Semmelbrösel darin anbraten. Übrige Knoblauchzehe im Ganzen hinzufügen, etwas salzen. Wenn die Semmelbrösel gebräunt sind, auf einen Teller geben und etwas abkühlen lassen. Walnüsse und restliche Petersilie unterheben. Aus der Soße die Knoblauchzehe, die Chili und die Basilikumblätter entfernen. Pasta kochen, mit Soße und Topping servieren.

DEZEMBER/JANUAR

Kalenderwoche 53

Montag

26.

Dienstag

27.

Mittwoch

28.

Donnerstag

29.

Freitag

30.

Samstag

31.

Sonntag

Neujahr

1.



Salat aus roten Zwiebeln, Grapefruit und Chicorée

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 2 Orangen
- 1 Grapefruit
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 EL Essig (z. B. Weißweinessig)
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 Stauden Chicorée
- Salz

Nach Weihnachten und Silvester folgen drei oder vier Tage, an denen man geradezu Lust hat, zu hungern und sich gesund zu ernähren. Diese sollte man nutzen. Ich schlage diesen Salat mit Zitrusfrüchten vor. Er schmeckt nicht nur frisch, etwas scharf und sauer, sondern auch ein bisschen bitter dank Grapefruit und Chicorée – und das Bittere als Geschmack kommt in der Adventszeit ja traditionell zu kurz. Der Salat ist andererseits natürlich auch eine wunderbare Beilage zu, sagen wir, Steak. Zwei Nachteile des Gerichts will ich nicht verheimlichen: Er ist so bleich wie meine Winterhaut, nur mit etwas Orange, und blassen Menschen steht Orange bekanntlich überhaupt nicht. Das andere Problem kennen Sie: Es gibt kaum eine nervigere Küchenaufgabe als das Schälen von Zitrusfrüchten. Die Kunst besteht darin, so viel Weiß wie möglich abzuschneiden, ohne die Orange zu zerstören, und manchmal hält man hinterher kein Stück Obst mehr in der Hand, sondern ein formloses tropfendes Etwas.

Die Orangen schälen, das Weiß entfernen (wie gesagt: viel Glück dabei) und die Orangen in Scheiben schneiden. Die Scheiben vierteln. Ebenso mit der Grapefruit verfahren. Die Früchte in eine Salatschale geben. Die Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden, in einem Schälchen mit Essig ungefähr 10 Minuten lang marinieren. Man kann statt einer roten Zwiebel auch eine Schalotte nehmen, eine weiße Zwiebel scheint mir zu scharf. Das Olivenöl zur Zwiebel geben, salzen und pfeffern und alles verrühren. Das Ende vom Chicorée entfernen, Chicorée in ungefähr 2 cm dicke Streifen schneiden. Wie Salat waschen und trocknen und zu den Früchten geben. Die Zwiebel-Essig-Mischung darübergießen und alles vermengen.

JANUAR

Kalenderwoche 1

Montag

2.

Dienstag

3.

Mittwoch

4.

Donnerstag

5.

Freitag
Heilige Drei Könige

6.

Samstag

7.

Sonntag

8.



Pasta mit Pilzen

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

1 kleine Zwiebel
100g Speck oder Pancetta
350g Pilze (z. B. Steinpilze, Kräutersaitlinge, Austernpilze, Shiitake)
2 EL Olivenöl
120ml Weißwein
Salz
Pfeffer
300g kurze Pasta (z. B. Rigatoni)
700–800ml Gemüsebrühe
1 Handvoll gehackte Petersilie
etwas Parmesan

Die leitmotivartig wiederkehrende Frage meines Lebens lautet: Soll ich heute Pasta oder Risotto kochen? Manchmal kommt es mir so vor, als kochte ich zwischendurch nur andere Sachen, um am nächsten Tag wieder eine Pasta oder einen Risotto zubereiten zu können. Ich habe auch schon davon gehört, dass in Italien beides in eher kleinen Mengen als Gang eines Menüs oder als Beilage gegessen wird. Aber ich esse große deutsche Portionen und nichts anderes danach oder dazu. Und ich weiß, dass Sie es auch tun. Vor mir können Sie es ruhig zugeben. Ich habe gute Nachrichten für Sie: Man muss sich zwischen den beiden nicht entscheiden, denn man kann Pasta auch wie einen Risotto zubereiten. Genial. Man kocht die Pasta einfach wie Risottoreis zusammen mit allen anderen Zutaten, sodass am Ende ein großer Topf Cremigkeit herauskommt.

Die Zwiebel schälen, fein hacken. Speck klein würfeln. Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel in Olivenöl zusammen mit dem Speck andünsten, ungefähr 5 Minuten lang. Man kann übrigens statt Speck auch luftgetrocknete Schweinebacke verwenden, das heißt dann Guanciale. Nicht so leicht aufzutreiben, aber es lohnt sich, weil Guanciale etwas feiner schmeckt, nicht so geräuchert eben. Die Pilze in den Topf geben, mit Weißwein ablöschen. Salzen und pfeffern. Sobald der Wein etwas verkocht ist, die Pasta dazugeben. Mit Brühe aufgießen, sodass die Pasta nicht ganz bedeckt ist, Flüssigkeit einkochen lassen. Den Vorgang wie beim Risotto wiederholen, bis die Pasta gar ist. Sie benötigt etwas mehr Zeit als auf der Packung angegeben. Zum Schluss gehackte Petersilie und geriebenen Parmesan unterrühren.

JANUAR

Kalenderwoche 2

Montag

9.

Dienstag

10.

Mittwoch

11.

Donnerstag

12.

Freitag

13.

Samstag

14.

Sonntag

15.



Hühnersuppe mit Reis

ZUTATEN FÜR 4 BIS 6 PERSONEN

1 Huhn (ca. 1,5–2 kg)
1 Zwiebel
500g Möhren
1 Knoblauchknolle
20 schwarze Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
Salz
80g Langkornreis
1 TL Tomatenmark
200g Grünkohl (oder Palmkohl,
wenn man welchen findet)
Pecorino
Chiliflocken

Mit zitterndem Kinn habe ich bei der Kollegin Sophie Passmann gelesen, dass Suppe essende Menschen im Prinzip auch Kusel-söckchen im Restaurant tragen würden, und ich muss sagen: Ja, ganz ausschließen kann ich es nicht. Ich würde es vielleicht heimlich tun, sodass es niemand sieht. Und sollte plötzlich Sophie Passmann das Restaurant betreten, würde ich einfach, als wäre nichts, sagen: Hi, Sophie, wie geht's? Auch kann ich mich gerade noch davon abhalten, meine Wärmflasche mit auf Zugreisen zu nehmen, und das, obwohl Gleis 8 im Untergeschoss des Berliner Hauptbahnhofs der kälteste bewohnte Ort der Erde ist. Noch obsiegt meine Selbstachtung.

Vom Huhn die Haut entfernen. Zwiebel schälen und halbieren, Möhren putzen und schälen. Die Knoblauchknolle oben anschneiden. Huhn, Zwiebel, Möhren, Knoblauchknolle, Pfeffer, Lorbeer und 1 TL Salz in einen großen Suppentopf geben. So viel

Wasser hinzufügen, dass das Huhn knapp bedeckt ist. Flüssigkeit zum Kochen bringen, die Hitze herunterschalten, sodass es im Topf simmert. Immer wieder den Schaum abschöpfen. Die Brühe ungefähr 1 Stunde und 10 Minuten köcheln lassen, dann abgießen und beiseitestellen. Den Reis in Salzwasser garen. Das Fleisch, sobald es abgekühlt ist, mit den Fingern von den Knochen zupfen. Die Möhren in mundgerechte Stücke schneiden (es genügt eine Gabel dazu) und zusammen mit ungefähr 600 ml der Brühe in den Suppentopf zurückgeben. Das weiche Knoblauchmus aus der Schale drücken, in die Brühe geben. Tomatenmark der Brühe hinzufügen. Das Ganze noch mal kurz aufkochen, gegarten Reis hinzufügen. Grünkohl putzen, waschen, in feine Streifen schneiden und hinzugeben. Er sollte nach wenigen Minuten in der heißen Brühe gar sein. Etwas Pecorino reiben. Die Suppe mit geriebenem Pecorino und Chiliflocken bestreut servieren.

JANUAR

Kalenderwoche 3

Montag

16.

Dienstag

17.

Mittwoch

18.

Donnerstag

19.

Freitag

20.

Samstag

21.

Sonntag

22.



Linsensuppe mit Kokos und Tomaten

ZUTATEN FÜR 2 BIS 3 PERSONEN

2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (etwa 2 cm lang)
ein paar Stängel und
Blätter Koriandergrün,
2 EL Öl
1 Zwiebel, Chiliflocken
150 g rote Linsen
400 g geschälte Tomaten
(aus der Dose)
Salz
schwarzer Pfeffer
400 ml Kokosmilch
1 Limette

Die Lockdown-Phase, in der man den Ehrgeiz hatte, Sauerkraut mal selbst zu machen, liegt Monate zurück. Jetzt gibt es Linsensuppe. Fast alle Zutaten kommen aus dem Vorratsschrank. Aber das Rezept ist von Ottolenghi, zumindest von ihm inspiriert, und die Kombination aus Tomaten und Kokos schmeckt nach besseren Zeiten, oder sagen wir einfach: nach Sommer. Wenn man sehr aufmerksam ist, kann man ja auch feststellen, dass sich jeden Tag die kalte Nacht ein klein bisschen später über uns senkt. Das reicht für etwas Zuversicht!

Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Korianderstängel hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel schälen, fein schneiden und zum Öl geben, ungefähr 5 Minuten dünsten,

dabei oft umrühren. Chiliflocken, Knoblauch und Ingwer dazugeben und mitdünsten. Linsen hinzufügen sowie die geschälten Tomaten und die Korianderstängel. Dann gießt man 600 ml Wasser hinzu. Salzen und pfeffern. Kokosmilch hinzugießen. (Man kann einen kleinen Rest Kokosmilch in der Dose zurückbehalten, den man erst zum Servieren über die Suppe gibt.) Flüssigkeit aufkochen, Hitze herunterschalten und die Linsen 25 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis sie gar sind. Zum Servieren Suppe auf Teller verteilen und je 1 EL der zurückbehaltenen Kokosmilch darübergeben. Korianderblättchen hacken und darüberstreuen. Dazu Limettenviertel servieren, sodass sich jeder frisch etwas Saft auf seine Suppe träufeln kann.

JANUAR

Kalenderwoche 4

Montag

23.

Dienstag

24.

Mittwoch

25.

Donnerstag

26.

Freitag

27.

Samstag

28.

Sonntag

29.



Winter- salat mit Salzzitrone

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- ca. 120g Radicchio
- 1 Chicorée
- 2 EL grüne Oliven (ohne Stein)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL scharfer Senf
- schwarzer Pfeffer
- etwas Salz
- 1 Salzzitrone

Jede Zutat in diesem Salat schmeckt intensiv. Wahrscheinlich verstößt das Rezept gegen die Grundregel des Kochens, nach der die Balance entscheidend ist. Hier gibt es nur Übertreibung. Dieser Salat ist vollkommen overdressed. Noch dazu sind die Zutaten nicht gerade die Gassenhauer der Küche. Radicchio und Chicorée schmecken bitter, und wer schon keine Oliven mag, wird mit einer Salzzitrone nicht glücklich werden. Die schmeckt seltsam, bitter, sauer, salzig. Sie stammt aus der marokkanischen Küche, wird dort vor allem in die Schmorgerichte gegeben. Man kann Salzzitronen leicht selbst machen. Salzzitronen sind eine besondere Zutat, sie sollen nicht im Kühlschrank vergammeln, deshalb hier noch zwei weitere Rezeptideen:

Man schmort ein Huhn zusammen mit vielen Zwiebeln, Kurkuma, Safran und eben einer Salzzitrone. Man mischt eine gehackte Salzzitrone unter gedünsteten Spinat, den man mit Kumin, Paprika, Knoblauch, Zitronensaft abgeschmeckt hat. Für den Wintersalat schneidet man den Radicchio in feine Streifen, den Strunk entfernt man. Blätter waschen und trocknen. Chicorée in Scheibchen schneiden, diese zerfallen dann beim Waschen und Trocknen. Oliven halbieren. In einer Salatschüssel Olivenöl, Essig, Senf, Pfeffer und Salz gut vermengen. Die Salzzitrone inklusive Schale fein hacken, in das Salatdressing geben. Radicchio- und Chicoréeblätter in die Schüssel geben und alles vermengen.

JANUAR/FEBRUAR

Kalenderwoche 5

Montag

30.

Dienstag

31.

Mittwoch

1.

Donnerstag

2.

Freitag

3.

Samstag

4.

Sonntag

5.



Lasagne mit Schwarzkohl

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für die Béchamelsoße:

30g Mehl
40g Butter
500ml Milch
Salz
Pfeffer

Für die Lasagne:

300g Schwarzkohl
(oder Grünkohl)
etwas Olivenöl
2 Knoblauchzehen
12 Lasagneblätter
1 Kugel Mozzarella (ca. 125 g)
100g frisch geriebener
Parmesan

Immer wenn ich Mehlschwitze zubereite, fürchte ich, Siebecks Geist betritt sogleich meine Küche, um zu wehklagen und mich zu beschimpfen. Er würde sagen: Habe ich nicht mein ganzes Leben dafür hingegeben, den Deutschen diese Art von Plumpsküche auszu-treiben? Haben Sie gar nichts von mir gelernt, Sie Frauenzimmer? Ja, tut mir leid, müsste ich erwidern, aber was ist mit Lasagne? Da gehört Mehlschwitze rein, eine Béchamelsoße. Und Lasagne schmeckt wunderbar. Neulich habe ich die Béchamelsoße mit Vollkornmehl zubereitet, weil ich kein Weißmehl mehr hatte. Ein Frevel, der ganz okay geschmeckt hat. Siebecks Geist ist nicht erschienen, ich denke, er hat Besseres zu tun. Diese Lasagne wird mit Schwarzkohl zubereitet, aber wenn man den nicht findet, kann man auch Grünkohl nehmen. Man beginnt mit der Soße. Mehl und Butter unter Rühren in einem Topf ungefähr 2 Minuten lang auf mittlerer Hitze erwärmen. Dann Milch hinzugießen. Salzen und pfeffern, die Soße bei schwacher Hitze 10 bis 12 Minuten lang eindicken lassen, regelmäßig rühren und darauf achten, dass sie nicht am Boden ansetzt. Für die Lasagne Kohl waschen, Blätter von den Stielen ziehen, in Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne in Olivenöl zwei zerdrückte Knoblauchzehen schwenken, Kohlblätter hinzufügen, salzen, die Pfanne mit Deckel schließen. Kohl ungefähr 10 Minuten lang dünsten, ab und zu umrühren. Zum Schluss die Knoblauchzehen entfernen (falls man sie noch findet). Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Den Boden einer Auflaufform (etwa 22 x 36 cm) mit einem Drittel der Béchamelsoße bedecken. Darauf ungefähr vier Lasagneblätter legen (je nach Größe der Auflaufform). Leicht andrücken. Auf den Pasta-blättern die Hälfte des Kohlgemüses verteilen sowie die Hälfte der mit den Fingern zerrupften Mozzarellakugel. Das zweite Drittel der Béchamelsoße darübergießen. Es folgt eine Schicht Lasagneblätter, die man wieder etwas andrückt und auf denen man den restlichen Kohl, Mozzarella und die übrige Béchamelsoße verteilt. Mit Lasagneblät-tern abschließen, noch mal vorsichtig festdrücken, darauf Parmesan verteilen. Kurzum: Man schichtet die Zutaten zu einer Lasagne, in Wirklichkeit ist es viel leichter, als es aufgeschrieben klingt. Lasagne im heißen Ofen 30 bis 35 Minuten garen.

FEBRUAR

Kalenderwoche 6

Montag

6.

Dienstag

7.

Mittwoch

8.

Donnerstag

9.

Freitag

10.

Samstag

11.

Sonntag

12.

