

ZEIT  MAGAZIN

WOCHENMARKT

— 2024 —

53 frische und saisonale Rezepte



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 2023

© 2023 by riva Verlag, ein Imprint der

Münchner Verlagsgruppe 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, Wilnsdorf (www.inpunktwo.de)

Druck: Printed by Print Consult GmbH

Printed in Munich

ISBN Print 978-3-7423-2338-5



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

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

Noch mehr Inspiration vom »Wochenmarkt«



Jetzt 25% sparen!
2 Ausgaben
für nur 16,50 €



Das Magazin für Genießer



»Frisch vom Wochenmarkt«
Band 4

Hardcover | 224 Seiten | Preis: 20,00 €*
ISBN-Nr.: 978-3-7423-1871-8

Bestellnr.: 40984



»WOCHENMARKT -
Das Backbuch«

Hardcover | 176 Seiten | Preis: 20,00 €*
ISBN-Nr.: 978-3-7423-2141-1

Bestellnr.: 43729

Hier bestellen:

www.zeit.de/wm-heft ☎ 040/42 23 7070

Aktionsnr.: 2078326

Erhältlich im Buchhandel oder unter: shop.zeit.de/wochenmarkt

*zzgl. Versandkosten



THAI- LÄNDISCHE FISCH- PLÄTZCHEN

ZUTATEN FÜR
CA. 8 STÜCK

4 mittelgroße scharfe
rote Chilischoten
2 Knoblauchzehen
1 Schalotte
2 EL gehacktes Zitronengras
1 Prise Salz
300 g Fischfilet
(z. B. Rotbarsch)
1 Ei
3 EL Fischsoße
1 TL Zucker
Rapsöl zum Braten

Ich habe gelesen: Die Thai-Küche ist uralte, und die Rezepte wurden ungenau aufgeschrieben. Das trifft auf meine Kolumne auch zu: Es gibt sie schon seit neun Jahren, und die Rezepte sind ungenau aufgeschrieben. In den thailändischen Büchern, in denen die Rezepte überliefert wurden, ging man davon aus, dass der Koch oder die Köchin schon über genügend Erfahrung verfügt, und genauso sehe ich das auch. Man darf natürlich trotzdem nicht machen, was man will. Aber man kann zum Beispiel bei diesen Fischplätzchen die grünen Bohnen weglassen. Ich bin auf die Küchlein zwar nur gestoßen, weil ich ein Rezept für grüne Bohnen gesucht habe, da es sie derzeit überall gibt, und üblicherweise gehören sie auch in die traditionellen thailändischen *fish cakes*, weil sie nämlich für eine gute Textur sorgen. Aber ich

und meine Erfahrung fanden, ohne grüne Bohnen schmecken die Fischplätzchen besser.

Chilischoten entkernen und grob hacken, Knoblauchzehen schälen, Schalotte schälen und grob hacken, alles zusammen mit Zitronengras und Salz mit einem Pürierstab glatt rühren.

Den Fisch in grobe Stücke schneiden. Die Würzpaste dann zusammen mit Fisch, Ei, Fischsoße und Zucker gut vermischen. Es soll eine glatte Paste entstehen. Diese mit der Hand zu etwa 8 Kugeln formen, die man jeweils ein bisschen flach drückt. Fischplätzchen in einer gusseisernen Pfanne in reichlich Öl braten, bis die Plätzchen auf beiden Seiten etwas Farbe angenommen haben. Das dauert nur wenige Minuten. Sofort servieren, zum Beispiel mit einem Salat.

1. Woche

JANUAR

MO
Neujahr

1.

DI

2.

MI

3.

DO

4.

FR

5.

SA

Heilige Drei Könige

6.

SO

7.



RISOTTO MIT GRAPEFRUIT

ZUTATEN FÜR
2 PERSONEN

1 Grapefruit
½ Limette
1 kleine Zwiebel
etwas Butter
200 g Risottoreis
400–600 ml Hühnerbrühe
2 EL Mascarpone

Dieser Risotto ist für einsame Winterabende gut geeignet, da man ihn ohnehin nicht für Gäste zubereiten würde: Er schmeckt zu ungewöhnlich, nämlich recht bitter wegen der Grapefruit und dann noch ein bisschen süß und sauer, höchst verwirrend. Manchen wird er zwangsläufig nicht schmecken, und dann wird man Sie fragen, ob Sie denn auch alle Regeln des Risottokochens eingehalten haben, was Sie verneinen müssen, es kommen nämlich weder Wein noch Parmesan zum Einsatz, dafür Zitrusfrüchte und Mascarpone.

Die nächste Frage wird sein, ob das denn auch original italienisch ist, was Sie ebenfalls verneinen müssen, denn das Rezept stammt von einer, o Gott, Amerikanerin. Judy Rodgers ist vor einigen Jahren gestorben, aber ihr Restaurant in San Francisco gibt es noch, und dort wird immer noch eine kalifornische Küche

serviert, die nicht durchavocadoisiert ist, nämlich Caesar Salad, Käseplatten, Brathuhn mit Brotsalat.

Grapefruit und Limette schälen und jeweils fein hacken. Die dabei entstehenden Säfte nach Möglichkeit auffangen. Beiseite stellen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebel darin glasig dünsten und den Reis hinzufügen, mitdünsten, nicht anbrennen lassen. So viel Brühe hinzugießen, dass der Reis knapp bedeckt ist, die Brühe einkochen lassen. Diesen Schritt wiederholen. Kurz bevor der Reis ganz gar ist, gehackte Grapefruit und Limette und die Säfte hinzufügen. Flüssigkeit wieder einkochen lassen. Wieder Brühe hinzugießen, wieder einkochen lassen. Wenn der Reis gar ist (also weich und etwas bissfest in der Mitte), Mascarpone hinzufügen.

JANUAR

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.



HÜHNER- EINTOPF

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 Huhn (ca. 2 kg)
Salz
4 Karotten
4 Stangen Sellerie
1 Zwiebel
2 Zweige Thymian
120 g Speck
2 EL Pflanzenöl
1 Lorbeerblatt
schwarzer Pfeffer
30 g Mehl
250 ml Weißwein

Es gibt in diesem Land eine Arroganz gegenüber der mit Mehl gebundenen Soße, besonders in urban-gebildeten Milieus. Ich habe ja gelernt, man darf niemanden wegen seiner Ansichten ausschließen: Meinungen anderer müssen ausgehalten werden und man muss auch mit Leuten im Dialog bleiben, die gebundene Soßen mögen. Dieses Rezept ist ein amerikanisches namens *Chicken and Dumplings*. Wo sind die *Dumplings*? Ich habe sie weggelassen. Sie sind mir trotz mehrerer Versuche nicht gelungen.

Für den Fond: Schenkel vom Huhn entfernen und beiseitestellen. Dann das Huhn in einem Topf mit Wasser bedecken, salzen, aufkochen. Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel 12 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis die Brust gar ist. Huhn aus dem Topf nehmen. Brust und Flügel abnehmen, Haut entfernen, Brustfleisch in 2 bis 3 cm große Stücke schneiden, beiseitestellen. Die Karkasse in den Topf geben und 1 Stunde auskochen.

Restliches Fleisch von der Karkasse zupfen. Für den Eintopf Karotten putzen, schälen und würfeln, den Sellerie in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Speck würfeln. In einem Topf Speck knusprig braten, herausnehmen und beiseitestellen. Pflanzenöl in den Topf geben, Hühnerschenkel von beiden Seiten darin ein paar Minuten anbraten. Ebenfalls herausnehmen. Im verbliebenen Fett Thymian, Karotten, Sellerie, Zwiebel und Lorbeer unter Rühren anrösten, ungefähr 15 Minuten lang. Gemüse salzen und pfeffern. Mehl hineinrühren. Wein hinzugießen und die Flüssigkeit einkochen lassen. 1 Liter des Hühnerfonds dazugießen. Speck und Hühnerschenkel in den Topf geben und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel ungefähr 15 Minuten köcheln lassen. Hähnchenbrust und -flügel mit dem restlichen Fleisch zurück in den Topf geben. Noch mal 10 Minuten lang schmoren.

JANUAR

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.



CLEMENTINEN- KUCHEN

ZUTATEN FÜR
EINE SPRINGFORM
(Ø 22 CM)

12 Clementinen
(Bio, Schale ungewachst)
120 g Butter (plus etwas mehr
zum Fetten für die Form)
140 g Zucker (40 g davon
sind für den Sirup)
2 Eier
150 g Mehl
2 gestr. TL Backpulver
2 TL grober Zucker

Ich wünschte, ich könnte Aufklärungsarbeit leisten: Was ist der Unterschied zwischen Mandarinen und Clementinen? Ich kann es natürlich nachgucken und hier aufschreiben, keine Kerne, viele Kerne, dicke Schale, dünne Schale, aber ich habe es schon so oft nachgeguckt, und Sie haben es sicher auch schon ganz oft gelesen, und trotzdem vergessen wir es ständig. Vielleicht ist es einfach nicht wichtig. Für diesen Kuchen kann man jedenfalls statt Clementinen auch Mandarinen nehmen, beides schmeckt großartig, ein bisschen herb und frisch, aber vor allem ist es ein toller, süßer, saftiger Kuchen, wie man ihn sich wünscht im tiefsten Winter.

Die Schale von 2 Clementinen sehr fein abreiben, Saft auspressen. Butter auf sehr niedriger Hitze zergehen lassen. Flüssige Butter in einer Teigschüssel mit 100 g Zucker und Eiern vermengen. Saft und Schalenabrieb dazugeben. Anschließend Mehl und Backpulver unterrühren.

Den Boden der Springform mit Backpapier belegen, Boden und Ränder der Form mit Butter fetten. Groben Zucker darüberstreuen, sodass er an Boden und Rändern haften bleibt. 3 bis 4 Clementinen schälen und quer in feine Rondelle schneiden. Diese auf den Boden der Form legen. Den Teig darübergießen. Den Kuchen bei 180 °C Umluft 20 bis 25 Minuten backen.

Während der Kuchen noch im Ofen ist, den Sirup vorbereiten: die restlichen Clementinen auspressen, den Saft in einem kleinen Topf zusammen mit 40 g Zucker aufkochen und einige Minuten lang köcheln lassen.

Den Kuchen nach dem Backen ein paar Minuten abkühlen lassen, aus der Form lösen und auf einen großen Teller stürzen, sodass die Clementinenrondelle oben sind.

Dann den heißen Sirup langsam darübergießen, sodass der Kuchen den Sirup aufnehmen kann.

JANUAR

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.



SOSSE AUS FRÜHLINGS- ZWIEBELN UND INGWER

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

50 g Frühlingszwiebeln
20 g Ingwer
120 ml Erdnussöl (kaltgepresst,
gibt es im Biomarkt)
½ TL Salz
etwas Sojasoße zum
Abschmecken

Mir ist zu Ohren gekommen, dass viele Leute während der Pandemie vom Kochen genervt waren. Das viele Selbstkochen in Zeiten von Corona und Lockdown sorgte nicht dafür, dass die Leute Freude am eigenen Herd fanden, sondern dass sie begannen, ihn zu hassen. Ebenso ihre Teller und Töpfe und die Spülmaschine, sie konnten den ganzen Krempel nicht mehr sehen. Für mich sind das keine guten Nachrichten. Aber ich versuche, mich anzupassen. Diese Soße hier ist eigentlich kein richtiges Kochen, nur ein bisschen Schneiden und Rühren, fertig. Ich gebe zu, dass man noch etwas braucht, worauf man die Soße dann gibt, also ein geröstetes

Gemüse, gebratenes Fleisch, Tofu, ein einfaches Spiegelei mit Reis. Aber das ist nicht viel Arbeit, wirklich nicht! Okay, bevor ich anfangen zu betteln, komme ich hier lieber zum Schluss. Die äußere, trockene Schicht um die Frühlingszwiebeln entfernen. Frühlingszwiebeln erst in sehr schmale Ringe schneiden, dann noch feiner hacken. Dabei auch einen Teil des dunklen Grüns verwenden. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Frühlingszwiebeln, Ingwer, Erdnussöl und Salz in einer Schüssel vermengen. Mit Sojasoße abschmecken.



FLEISCHBÄLL- CHEN MIT GE- SCHMORTEM WEISSKOHL

ZUTATEN FÜR
4 BIS 6 PERSONEN

etwa 5 EL Milch
1 dicke Scheibe Weißbrot
(ohne Rand)
1 mittelgroßer Weißkohl
50 g Pancetta oder Speck
1 kleine Zwiebel
500 g Rinderhackfleisch
30 g frisch geriebener Parmesan
1 Ei
Salz
schwarzer Pfeffer
Olivenöl
1 Dose geschälte Tomaten
(400 g Inhalt)

Alle beklagen sich jetzt über den Februar und darüber, dass danach noch der März kommt. Sie können es gar nicht glauben, dass der Winter immer noch nicht vorbei ist. Mir gefällt an dieser Jahreszeit, dass sie dazu einlädt, sich gehen zu lassen. Es wird ja sowieso nie wieder warm und hell draußen, könnte man meinen, warum also nicht essen, als gäbe es so etwas wie Bikinis und Strand gar nicht. Perfekter Zeitpunkt für Fleischbällchen. Mit Speck bestückte Fleischbällchen. Ich weiß nicht mehr, woher ich dieses Rezept habe, falls man es überhaupt so nennen will. Vielleicht kommt es aus Polen, vielleicht aus meiner Kindheit, als es noch Rahmkohlrabi und Fleischküchle, wie wir im Süden sagen, zum Mittagessen gab und niemand etwas dabei fand. Die Milch erwärmen, das Weißbrot darin etwa 10 Minuten lang einweichen. Inzwischen den Weißkohl waschen, halbieren,

vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Den Speck fein schneiden, Zwiebel schälen und klein hacken. In einer Schüssel Weißbrot mit Hackfleisch, Speck, Zwiebel, Parmesan, Ei, etwas Salz und Pfeffer vermengen. Zu einem Teig kneten, dann mit der Hand etwa walnussgroße Fleischbällchen formen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und darin die Bällchen ungefähr 15 Minuten lang braten. Sie sollten etwas Farbe angenommen haben. Aus der Pfanne nehmen und im Bratensatz die Weißkohlstreifen andünsten, eventuell noch etwas Olivenöl hinzufügen. Die geschälten Dosentomaten mit Saft dazugeben, Deckel auf die Pfanne setzen und den Kohl ungefähr 20 Minuten lang schmoren lassen. Dann die Fleischbällchen daraufsetzen und das Ganze noch mal ungefähr 15 Minuten lang bei schwacher Hitze schmoren.

FEBRUAR

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.



GRATIN AUS WURZEL- GEMÜSE

ZUTATEN FÜR 4 BIS 6 PORTIONEN

400 g Karotten
400 g Kohlrabi
400 g Sellerieknolle
500 g Kartoffeln
100 g Parmesan
120 g Comté (oder ein
anderer würziger Käse)
200 ml Sahne
Salz
Pfeffer
2 Zweige Thymian
(nur die Blättchen)

Die Leute vom Bio-Lieferdienst haben nicht nur den Schlüssel zu meinem Haus – jeden Mittwoch stellen sie eine Kiste mit Gemüse, Obst, Eiern, Käse vor meine Wohnungstür –, sie entscheiden auch, was ich esse. Heute gibt es Steckrübe, Elisabeth, und morgen Pastinaken. Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt. Bald wird der freundliche Fahrer, wenn er die Kiste abgestellt hat, mir im Weggehen noch zurufen: »Schal nicht vergessen, es ist kalt heute draußen.« Ich akzeptiere die Unmündigkeit, ja, ich bezahle sogar dafür. Eine Entscheidung weniger. Nicht im Supermarkt stehen und darüber nachdenken, was ich kaufen soll. Überangebot führt zum Wunsch nach Bevormundung. Nur ein Rezept muss ich mir noch ausdenken: ein Gratin, das mit jedem Wurzelgemüse funktioniert, Steckrübe, Sellerie, Kohlrabi, Karotten, was auch immer.

Die verschiedenen Gemüse putzen, schälen und mit der Mandoline in sehr feine Scheiben schneiden (mit einem Messer ist es zu mühsam). Die beiden Käsesorten reiben und vermengen. Die Hälfte des geriebenen Käses mit der Sahne vermischen, etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Diese Mischung in einer Schüssel mit den Gemüsescheibchen vermengen. Nun die Gemüsescheibchen in einer großen Auflaufform (zum Beispiel 24 × 32 cm) aufrecht aneinanderreihen. Noch mal etwas salzen und pfeffern. Die Form mit Alufolie fest abdecken. Gratin bei 200°C Umluft 30 Minuten im Backofen backen. Dann die Ofentemperatur auf 180°C reduzieren, Folie entfernen, den restlichen Käse auf dem Gratin verteilen und das Ganze weitere 20 Minuten backen. Zum Schluss noch mal pfeffern und ein paar Thymianblättchen auf dem Gratin verteilen.

FEBRUAR

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.

ZEITMAGAZIN
WOCHENMARKT



JAPANISCHES CURRY

ZUTATEN FÜR
2 BIS 4 PORTIONEN

300 g Schmorfleisch vom Rind (z. B. Tafelspitz)
Salz
1 EL neutrales Öl
1 Zwiebel
1 Apfel
2 mittelgroße Karotten
4 mittelgroße Kartoffeln
50 g Butter
50 g Mehl
3 EL Currypulver
½ TL Chilipulver
80 g Pilze (z. B. Shiitake)
1 EL Sojasoße

Aus Sorge, jemanden zu erschrecken, habe ich die irrste Zutat dieses japanischen Currys nicht in die Zutatenliste geschrieben: Ketchup. Es gehört aber rein, und das kam so: Die Japaner sahen sich im 19. Jahrhundert gezwungen, ihre Marine zu modernisieren. Als Vorbild sollte ihnen die British Royal Navy dienen. Dort gab es als typische Wegzehrung einen Eintopf, der noch vage an das erinnerte, was die Briten als indisches Curry kennengelernt hatten. Sie dickten die Soße mit Mehl und Butter ein und gaben Ketchup dazu. Heute gehört dieses Curry zu den beliebtesten Gerichten in Japan. Was soll man sagen: Wenn man keine Vorurteile hat und bereit ist zu lernen, wird man manchmal mit einem tollen Essen belohnt.

Das Fleisch in 2 bis 3 cm große Stücke schneiden, salzen. In einem Topf Öl erhitzen, darin das Fleisch kurz anbraten, bis es etwas Farbe angenommen hat. Mit 400 ml Wasser aufgießen und das Fleisch ungefähr 1 Stunde bei geschlossenem Deckel simmern lassen. Vor allem am Anfang immer wieder den sich bildenden Schaum mit einem

Schaumlöffel abschöpfen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Apfel waschen und reiben. Die Karotten und Kartoffeln schälen, in 2 cm große Stücke schneiden, zum Fleisch geben und 15 Minuten mitköcheln lassen, dann Gemüse und Fleisch aus dem Topf nehmen, den Fond in eine Schüssel gießen und beiseitestellen. Im Topf Butter zergehen lassen. Darin das Mehl anbraten, sodass eine Mehlschwitze entsteht, Curry- und Chilipulver dazugeben, alles unter Rühren 1 Minute braten. Die Fleischbrühe nach und nach dazugießen, bis eine glatte, sämige Soße entsteht. Falls die Brühe nicht ausreicht, nimmt man Wasser. In die Soße gibt man dann die Pilze, die Zwiebel sowie den Apfel. Noch mal salzen. Das Ganze 10 Minuten lang garen, dabei regelmäßig umrühren. Fleisch und Gemüse wieder in den Topf geben, mit Sojasoße würzen, eventuell noch mal salzen – jetzt käme auch der Ketchup (1 TL) ins Spiel. Topf vom Herd nehmen, das Curry bei geschlossenem Deckel 10 bis 15 Minuten lang durchziehen lassen und dann zu Reis servieren.

8. Woche

FEBRUAR

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.



LINSEN- EINTOPF MIT EI, SPINAT UND PARMESAN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel
3 Karotten
1 Knolle Fenchel
60 ml Olivenöl
Salz
1 EL Tomatenmark
260 g Linsen
ca. 200 g Spinat
4 Eier
1 Schuss Essig
etwas Parmesan
4 Scheiben Brot

Was ist ein Shakshuka? Ein israelisches Frühstück und eine Methode. Das Frühstück ist vielen schon bekannt: geschmorte Tomaten und Zwiebeln, darin pochierter Eier. Dass es eine Methode Shakshuka gibt, habe ich erst jetzt verstanden. Sie lautet: Fast egal, woraus der Eintopf besteht, du kannst darin Eier pochieren, und es schmeckt großartig. Nehmen wir zum Beispiel Linsen. Man gart sie mit ein bisschen Röstgemüse, gibt dann Spinat dazu, weil angeblich der Frühling bald beginnt. Bis hierhin ist es ein recht normaler, wenn auch schon köstlicher Linseneintopf. Dann folgen die Eier, und plötzlich ist das Ganze etwas Besonderes. Zwiebel und Karotten schälen, grob hacken. Fenchel waschen, die äußere Schicht entfernen, Fenchel auch grob hacken. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, das Gemüse darin ungefähr 10 Minuten unter Rühren andünsten. Salzen und Tomatenmark

dazugeben, noch mal ein paar Minuten lang weiterdünsten. Linsen sowie ungefähr 700 ml Wasser hinzufügen. Flüssigkeit aufkochen, Hitze reduzieren und alles 35 bis 45 Minuten simmern lassen, bis die Linsen gar sind. Noch mal salzen.

Spinat waschen und trocknen. Stiele entfernen. Blätter in die Suppe geben. Wenn der Spinat zusammengefallen ist, mit dem Löffel vier Kuhlen in den Eintopf formen. Die Eier vorsichtig aufschlagen und jeweils hineinsetzen. Den Eintopf jetzt noch mal 10 bis 12 Minuten weiterköcheln lassen, bis die Eier gar sind.

Zum Servieren je ein Ei mit etwas Linseneintopf in einen Teller setzen, einen kleinen Schuss Essig hinzufügen, geriebenen Parmesan darüber geben. Dazu passt eine in Olivenöl knusprig gebratene Scheibe Brot, die man zum Schluss eventuell mit einer Knoblauchzehe einreibt.

ZEIT  MAGAZIN
WOCHENMARKT



DIP AUS RÄUCHER- FORELLE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

250 g Kartoffeln
150 ml Milch
1 Lorbeerblatt
2 Knoblauchzehen
etwas Salz
125 g Räucherforelle
50 ml Olivenöl
schwarzer Pfeffer

Heute schlagen wir uns mit Corona-Leugnern herum, für Wolfram Siebeck waren seinerzeit ein besonderes Ärgernis die Cholesteringläubigen, wie er sie nannte. Nachgerade fassungslos machte den einstigen kulinarischen Kritiker des ZEITmagazins jene Bewegung von Leuten, die ganz unterschiedlichen gesellschaftlichen Milieus entstammten und es tatsächlich für sinnvoll hielten, weniger Butter in einen Kartoffelbrei zu geben als er. Aber nicht aus politischen Gründen lasse ich die Butter in diesem Püree ganz weg, sondern weil es sich streng genommen gar nicht um ein Püree handelt, sondern um einen Dip. Man isst ihn zum Beispiel mit Stangensellerie oder auf geröstetem Brot, also als Vorspeise. Und soweit ich mich erinnere, war für Siebeck eine Vorspeise ohne

Butter völlig in Ordnung, solange Hauptspeise und Dessert ausreichend gesättigte Fettsäuren enthielten.

Die Kartoffeln schälen und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Milch in einen kleinen Topf geben, Lorbeer hinzufügen, ebenso Knoblauchzehen, die man zuvor geschält und angedrückt hat. Salzen. Kartoffeln in die Milch geben, die Flüssigkeit aufkochen, dann die Hitze auf mittlere Temperatur stellen und die Kartoffeln dünsten, bis sie weich sind, nach etwa 15 bis 20 Minuten abgießen. Forellenfilets in grobe Stücke zerteilt zu den Kartoffeln geben. Mit dem Pürierstab zu einem Püree mixen, etwas Milch hinzufügen, bis die Masse cremig wird. Dann das Olivenöl mit dem Pürierstab unterrühren. Zum Schluss pfeffern.

10. Woche

MÄRZ

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
4.	5.	6.	7.	8. Internationaler Frauentag	9.	10.



PISTAZIEN- PESTO

ZUTATEN FÜR
2 BIS 3 PERSONEN

200 g geschälte,
ungesalzene Pistazien
5 Basilikumblätter
30 g Parmesan
Saft von ½ Zitrone
½ Knoblauchzehe
100 ml Olivenöl
1 Prise Salz
1 Prise schwarzer Pfeffer

Woche für Woche schreibe ich hier ein Rezept. Und das ist ein ganz toller Job, wirklich. Es macht mir auch nichts aus, dass die Leute inzwischen nur noch mit riesigen Erwartungen meinen Essenseinladungen folgen und dass einige von ihnen hinterher enttäuscht sind. Denn mein Motto für die Küche ist: *never explain*, niemals rechtfertigen. Es stört mich auch nicht, abends um 22 Uhr noch einen Kuchen zu backen, denn, was viele nicht wissen: Roher Kuchenteig ist ein wunderbares Abendessen. Aber eins macht mich fertig, und das ist der Monat März. Was soll man in diesen letzten Winterwochen kochen? Die Lagerware schmeckt inzwischen vor allem nach Lager. Die frischen Sachen sind noch nicht aus der Erde gekommen, der Spargelwahn hat noch nicht begonnen. Eintöpfe, Currys, Schmorbraten und alle anderen bauchwärmenden Gerichte hat man schon über. Aber

ich habe eine Idee: dieses Pesto. Es sieht so zartgrün aus wie der Frühling, nur liegt das nicht an der Frische der Zutaten, die kommen fast alle aus dem Vorratsschrank, sondern an den Pistazien. Man nimmt nämlich statt Pinienkernen die noch teureren Nüsse. Über den Preis von Pistazien habe ich neulich schon an dieser Stelle lamentiert. Aber so unbezahlbar sind sie nun auch wieder nicht. Man sollte für dieses Rezept Pistazien verwenden, die nicht gesalzen sind, am besten geeignet sind schon geschälte (die in manchen Supermärkten bei den Backwaren zu finden sind). In einer beschichteten Pfanne die Pistazien kurz anrösten, wieder aus der Pfanne nehmen und einen Augenblick lang abkühlen lassen. Basilikum waschen und abtrocknen. Parmesan reiben, zusammen mit den Pistazien, 100 ml Wasser und den restlichen Zutaten in den Mixer geben und alles zu einer glatten Paste pürieren.

MÄRZ

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.



EIN FAST JAMAIKANISCHES HUHN

ZUTATEN FÜR
2 BIS 3 PERSONEN

2 TL schwarze Pfefferkörner
1 TL gemahlener Zimt
1 TL gemahlener Piment
2 TL gemahlene Nelke
1 TL Cayennepfeffer
2 EL brauner Zucker
2 EL Thymianblättchen
60 ml Olivenöl
4 Hähnchenschenkel
(oder 1 zerlegtes Huhn)
Salz
400 g Süßkartoffeln

Diese Kolumne sieht ihren Sinn darin, die Welt etwas übersichtlicher darzustellen, als sie in Wirklichkeit ist. Da draußen geschehen schreckliche, empörende und komplizierte Dinge, hier drinnen wird gekocht. Da draußen gibt es *Jerk Chicken*, ein jamaikanisches Huhn, hier drinnen gibt es ein nur fast jamaikanisches Huhn. Es wird nicht mariniert, weil Marinieren bedeutet, dass man vorausplanen muss. Wie soll ich wissen, ob ich auf das Huhn, das ich jetzt marinieren, morgen noch Appetit habe? Ich habe außerdem ein paar Zutaten des Originalrezepts weggelassen. Und ich habe auch keinen Grill. Aber das Huhn schmeckt trotzdem sehr gut und macht sogar Eindruck. Es ergab sich beim Testessen folgender Dialog:

Testesser: »Eine schöne Süße, woher stammt die?« Ich: »Zucker.«

Testesser: »Ah.« Aber falls ich zu viele Leserbriefe bekommen sollte, die mir beipflichten, dass ich hier ja wirklich schön unter-

komplexe Gerichte vorstelle, gibt's als Entschädigung ein Rezept für selbst gemachte Eclairs.

Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Pfefferkörner im Mörser fein zerstoßen. Mit Zimt, Piment, Nelke, Cayennepfeffer, Zucker und Thymianblättchen vermengen. Dann Olivenöl dazugießen und alles gut verrühren. Die Hähnchenschenkel samt Haut abwaschen, mit einem Küchentuch abtupfen und in eine Auflaufform legen, die so groß sein sollte, dass die Hähnchenschenkel nebeneinanderpassen. Süßkartoffeln ungeschält erst mal quer halbieren, dann vierteln oder achteln, wenn sie sehr groß sind. Die Schnitze zwischen das Fleisch (nicht auf das Fleisch) in die Auflaufform setzen, das Gewürzöl darüber gießen und gut mit Huhn und Kartoffeln mischen. Das fast jamaikanische Huhn 45 bis 55 Minuten im Ofen garen. In den letzten 3 Minuten der Garzeit den Grill anstellen.



PARMIGIANA MIT FENCHEL

ZUTATEN FÜR
4 PERSONEN

4 Knollen Fenchel
4 EL Olivenöl
Salz
1 Schalotte
700 g passierte Tomaten
schwarzer Pfeffer
2 Stängel Basilikum
1 TL Butter
1 Prise Zucker
80 g Parmesan
1 Kugel Mozzarella

Zunächst wollte ich eine richtige Gemüselasagne machen. Ich habe das Rezept in einem alten Kochbuch gefunden. Man röstet das Gemüse zuerst im Ofen, kocht eine Tomatensoße, kocht eine Béchamelsoße, kocht Lasagneblätter in Wasser vor, reibt zweierlei Käse. Der Eifer packte mich. Doch irgendwie ging er auf dem Weg zum Supermarkt verloren. Warum Béchamel? Warum Lasagneblätter? So viel Aufwand? Aber ich hatte Glück, denn dass der Kampfsmut mich verlassen hatte, führte zu einem großartigen Ergebnis, das ich hier präsentieren kann: Es heißt Parmigiana, eine Art Lasagne für den Phlegmatiker, sie besteht aus Gemüse, in meinem Fall Fenchel, Tomatensoße und Käse und sonst nichts. Fenchelknollen von den äußeren welken Blättern befreien, die Knollen in etwas weniger als 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, 2 EL Olivenöl darübergeben, ebenso etwas Salz. Das Gemüse bei 180 °C Umluft im Backofen 30 bis 35 Minuten lang rösten. In der Zwi-

schzeit die Tomatensoße zubereiten: Die Schalotte schälen, klein schneiden und in 2 EL Olivenöl kurz andünsten. Wenn sie glasig ist, die Tomaten dazugeben. Salzen, pfeffern, die Basilikumstängel hineinlegen. Die Soße ungefähr 15 Minuten lang bei kleiner Hitze köcheln lassen. Butter hinzufügen, verrühren, mit etwas Zucker abschmecken. Den Parmesan reiben, den Mozzarella würfeln. Die Parmigiana folgendermaßen schichten: Auf dem Boden einer Auflaufform von ungefähr 20 × 30 cm etwas von der Tomatensoße verteilen, dann geröstete Fenchelscheiben darauflegen. Etwas Parmesan und ein paar Würfel Mozzarella darüberstreuen. Den Vorgang wiederholen: Tomatensoße, Fenchel, Parmesan, Mozzarella. Bei meiner Parmigiana hat es für zwei Schichten Fenchel gereicht, es dürfen aber auch mehr sein. Wichtig ist, dass man mit Parmesan und Mozzarella aufhört. Die Parmigiana für 20 bis 25 Minuten noch mal in den Ofen stellen (180 °C Umluft).

13. Woche

MÄRZ

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
				Karfreitag		Ostersonntag
25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.



INDISCHES EIER-CURRY

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 4 mittelgroße Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (2 cm lang)
- 1 kleine rote Chilischote
- 5 Tomaten
- etwas Pflanzenöl
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- ½ TL Fenchelsamen
- 5 schwarze Pfefferkörner
- etwas Salz
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 4 hart gekochte Eier
- 2 Handvoll grüne Erbsen
(frisch oder tiefgekühlt)
- Koriandergrün (nach Belieben)

Ein Eier-Curry. Wie soll man dieses ungewöhnliche Gericht erklären? Zunächst einmal habe ich es mir nicht ausgedacht, es ist ein normales indisches Essen, zu dem es zig Videos im Internet gibt, millionenfach geklickt. Wer YouTuber werden will, sollte mit einem Eier-Curry anfangen. In die recht simple, schnell zubereitete Soße werden hart gekochte Eier gegeben. Für mich sind hart gekochte Eier das, was Deutsche auf Bahnreisen essen, aber so ein Ei – wer hätte es ihm zugetraut – macht sich sehr gut in einem scharf-würzigen südasiatischen Curry. Ich gebe außerdem Tiefkühlerbsen dazu, was bestimmt auch eher deutsch als indisch ist. Frische Erbsen tun es sicher genauso.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chili waschen, putzen und klein würfeln. Tomaten waschen, halbieren, von den Stielansätzen befreien und in kleine Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Kreuzkümmel- und Fenchelsamen sowie Pfefferkörner darin erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chilischote in den Topf geben und unter Rühren andünsten. Tomaten hinzufügen und alles etwa 5 Minuten mit Deckel simmern lassen. Dann Salz, Lorbeer und Kurkuma zur Soße geben und diese noch mal 6 bis 7 Minuten köcheln lassen. 200 ml Wasser hinzugießen. Die gepellten hart gekochten Eier in den Topf geben sowie die Erbsen. Curry noch mal 5 bis 6 Minuten köcheln lassen. Man kann es zum Servieren mit frischem Koriander bestreuen. Am besten schmeckt es zu weißem Reis.

APRIL

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ostermontag						
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.



RHABARBER- CRUMBLE

ZUTATEN FÜR
6 BIS 8 PERSONEN

800 g Rhabarber
40 g Zucker

Für das Topping:
170 g kalte Butter
150 g Mehl
75 g gemahlene Mandeln
75 g Zucker
¼ TL Salz
25 g Mandeln

Zum Servieren:
etwas Crème fraîche

Ich habe darüber nachgedacht, ob man mit Rhabarber etwas Besseres machen könnte als einen Crumble. Mir fiel nur das iranische Gerichte namens *Chorescht e Rivas* ein, für das Rhabarber mit Rindfleisch und Kurkuma geschmort wird. Doch das habe ich an dieser Stelle vor zwei Jahren schon vorgestellt. Es bleibt also nur der Crumble. Aber was soll man sagen: Ist er nicht auch herrlich? So schlicht, so großzügig im Geschmack, sauer, süß, frisch, alles dabei. Eine Autorität in Sachen Rhabarber-Crumble ist die britische Tageszeitung *The Guardian*. Die Briten essen offenbar sehr viel Rhabarber, und die Stärke der Zeitung liegt in der sorgfältigen Recherche. Sie haben vieles ausprobiert, vieles verworfen, dieses Rezept ist das Ergebnis. Je einfacher, desto besser. Man könnte den Teig mit etwas gemahlenem Kardamom würzen oder mit Zimt oder geriebenem Ingwer. Der *Guardian* rät davon ab. Zu Recht. Warum so tun, als sei man erwachsen, wenn man in Crumble-Stimmung ist?

Man kann aber statt des weißen Zuckers einen Mode-Zucker (ja, so etwas gibt es) nehmen, der Demerara heißt. Das ist ein Rohrzucker, er schmeckt knusprig und karamellig. Wenn man eine Packung in einem Laden antreffen sollte, lohnt sich die Investition. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Den Rhabarber von den Blättern befreien, waschen, in ungefähr 3 cm lange Stücke schneiden und in eine Auflaufform geben, die der Rhabarber gerade so ausfüllt. Zucker hinzufügen und alles gut vermengen.

Für das Topping die Butter würfeln, zusammen mit Mehl, gemahlene Mandeln, Zucker und Salz in einer großen Schüssel mit den Fingern vermengen, bis eine krümelige Masse entsteht. Diese ungefähr 20 Minuten im Kühlschrank kühlen. Die Mischung dann gleichmäßig auf dem Rhabarber verteilen. Crumble im heißen Ofen 30 Minuten backen. Dann grob gehackte Mandeln darübergeben, weitere 10 Minuten backen. Crumble noch warm mit etwas Crème fraîche servieren.

APRIL

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.



SALAT AUS ERBSEN UND RADIESCHEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Für den Salat:
150 g Erbsen
200 g Zuckerschoten
1 Bund Radieschen
5 Zweige Estragon
3 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer

Für das Dressing:
5 Anchovi-Filets
3 Frühlingszwiebeln
½ Zitrone
Salz
Pfeffer

Von Alison Roman, die dieses Salatzept ersonnen hat, ist bekannt, dass sie als Star-Kochkolumnistin in New York lebt und praktisch jeden Tag einen Martini trinkt, oft mehrere. Vor dem Essen, und zum Essen dann Wein. Ich bewundere ihre Fähigkeit, trotzdem noch zu funktionieren und sich solche großartigen Salatdressings auszudenken, denn ich selbst bin inzwischen da, wo ich nie hinwollte, bei der Weißweinschorle. Etwas verlegen erkläre ich den englischsprachigen Kellnern in Berlin-Mitte, was eine Weißweinschorle ist. *It's, äh, German, water and wine, please.* Für einen Martini würde ich an sich natürlich schon Zeit finden, aber nicht für den Kater am nächsten Tag. Schade, *Tempi passati, schön war's.*

Topf mit wenig Salzwasser aufsetzen und darin die Erbsen und Zuckerschoten blanchieren – also kurz im sprudelnden Wasser garen, sodass sie nicht zu weich werden. Mit kaltem Wasser abschrecken. Radieschen waschen und halbieren oder vierteln, je nach Größe. Estragon waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und diese hacken. Alles in eine Salatschüssel geben. Schon mal Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer darübergeben.

Dann folgt das Dressing: Anchovi-Filets klein hacken und in eine kleine Schüssel geben. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, das Hellgrün fein hacken und hinzufügen. Die Schale von der Zitrone entfernen, Fruchtfleisch fein hacken, in die Schüssel geben, alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen. Dressing über den Salat gießen.



SPARGELSUPPE MIT SCHNITT- LAUCH UND GERÖSTETEM BROT

ZUTATEN FÜR
2 PERSONEN

1,5 kg Spargel (600 g Abschnitte
und Schalen von etwa 1,5 kg
grünem und weißem Spargel)
3 kleinere Kartoffeln
1 Schalotte
1 TL Butter
Salz
30 g Sahne
1 Prise Zucker
1 Brötchen, etwas Olivenöl,
Schnittlauch (zum Servieren)

Restaurants fehlten mir während der Pandemie. Was mir nicht fehlte, waren kreative Spargelgerichte. Spargel-Burger, Spargel-Eis, Spargel-Wrap, wir sehen uns dann nächstes Jahr wieder. Ich mag am liebsten geistlose Spargelgerichte wie zum Beispiel eine Spargelsuppe mit Croûtons. Sie ist sehr gut, denn sie schmeckt einfach nach Spargel. Der Trick ist: Wenn man nicht jeden Tag Spargel isst, obwohl Spargelzeit ist, braucht man gar nicht so viel Abwechslung. Man isst zum Beispiel einmal die Woche eine Spargelsuppe und einmal die Woche einen Salat mit dem Spargel, dessen Schalen und Abschnitte man für diese Suppe braucht. Und dann ist schon wieder der 24. Juni, und das Leben geht weiter. Spargelabschnitte und -schalen in ungefähr 1,2l Wasser bei geschlossenem Deckel 45 Minuten lang auskochen (etwas mehr oder weniger Wasser wird nicht schaden). Den Fond durch ein

feines Sieb absieben, die Flüssigkeit aus den Spargelstücken drücken. Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte schälen, fein hacken, in Butter kurz dünsten, bis sie glasig ist. Kartoffelwürfelchen zur Schalotte in den Topf geben, dann nach und nach langsam den Spargelfond dazugießen. Salzen. Die Kartoffeln im Fond gar kochen, das dauert ungefähr 15 Minuten. Sahne hinzufügen. Die Suppe pürieren und eine Prise Zucker dazugeben, mit Salz abschmecken.

Während die Suppe kocht, ein Brötchen (es kann vom Vortag sein) in Stücke reißen, in einer Pfanne in Olivenöl rösten, bis die Croûtons etwas Farbe annehmen. Dann abkühlen lassen, eventuell zwischen den Fingern zerkrümeln, sodass die Croûtons etwas kleiner werden. Die Suppe mit gehacktem Schnittlauch und den Croûtons servieren.

ZEIT  MAGAZIN
WOCHENMARKT



FLADEN- BROTE AUS DER PFANNE

ZUTATEN FÜR
8 BIS 10 PERSONEN

20 g frische Hefe
300 g Mehl (Type 550)
½ TL Salz
1 EL Olivenöl (plus etwas
mehr zum Anbraten)

Plötzlich kam mir die Idee, ich könnte mein Brot selbst backen. Eigentlich Unsinn, denn in Berlin sind Bäckereien inzwischen so exklusiv, dass man nur über Gästeliste hineinkommt. Fühlt sich zumindest so an. Man steht Schlange bis auf die Straße hinaus, um das Sauerteigbrot des, sagen wir, jungen Dänen mal zu probieren, von dem alle reden. Ich bin sicher, dass für mein Brot niemand Schlange stehen wird. Aber ich kann es essen, wenn es noch warm, ja, heiß ist, kann Butter daraufgeben, die sofort schmilzt, etwas Salz, und ich bin glücklich, ganz allein mit meinem Brot. Wie man auf dem Foto sehen kann, handelt es sich um ein flaches Brot, fast einen Fladen. Man kann aber auch eher bulettenförmige Brötchen daraus backen, sodass man mehr Innen und weniger Kruste hat, was sicher total unprofessionell ist, aber köstlich schmeckt.

Für den Teig Hefe und 200 ml lauwarmes Wasser verrühren. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Aufgelöste Hefe und das Öl dazugießen und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder mit einem Teigschaber zu einem Teig verkneten. Mit Mehl bestäuben, abgedeckt 15 bis 30 Minuten gehen lassen. Den Teig kurz durchkneten, dann in 8 bis 10 gleich große Stücke teilen. Ein Teigstück auf der bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz zu einem dünnen runden Fladen ausrollen (oder eben zu einem Brötchen formen). Eine große Pfanne erhitzen, Olivenöl hineingeben, den Fladen hineinlegen, etwas Öl daraufgeben. Den Fladen wenden, wenn sich die untere Seite leicht braun gefärbt hat. Deckel auf die Pfanne legen, den Fladen noch ein paar Minuten durchziehen lassen. Die restlichen Fladen genauso backen.

18. Woche

APRIL/MAI

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
29.	30.	1. <small>Tag der Arbeit</small>	2.	3.	4.	5.



REISKUCHEN AUS BOLOGNA (TORTA DI RISO)

ZUTATEN FÜR
EINE SPRINGFORM
(Ø 26 CM)

1 l Milch
200 g Zucker
abgeriebene Schale
von 1 Bio-Zitrone
Mark von 1 Vanilleschote
200 g Risottoreis
5 Eier
50 ml Orangenlikör
100 g gemahlene Mandeln
etwas Butter und
Grieß für die Form

Es soll ja Raucher geben, die behaupten, sie seien nicht abhängig, sondern rauchten aus Genuss. Daran muss ich manchmal denken, wenn ich meinen Zuckerkonsum reflektiere. Ich sage mir: Ich könnte jederzeit mit dem Zucker aufhören. Aber ich will nicht. Zuckersteuer, Aufklärungskampagnen über die Folgen des Zuckeressens, Lebensmittelampel, Schockbilder von dicken Bäuchen im Backregal des Supermarkts – nichts würde mich davon abhalten, diese Reistorte zu backen. Das Kuchenrezept stammt aus Bologna, im Prinzip handelt es sich um im Ofen gebackenen Milchreis, und für diese ebenso einfache wie überzeugende Idee bin ich den Bolognesern dankbar. In Bologna wird die Torta di Riso traditionell im Mai zu einer Himmelfahrt gegessen, um wes-

sen Himmelfahrt genau es sich handelt, weiß ich nicht. Ich esse den Kuchen aus den oben beschriebenen profanen Gründen. Milch zusammen mit Zucker, Zitronenabrieb und Vanille aufkochen, den Reis zufügen und al dente kochen. Reis abgedeckt auf Zimmertemperatur abkühlen und quellen lassen, bis die Milch komplett aufgesogen wurde. Den Backofen auf 170 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eier, Likör und Mandeln unterrühren. Boden einer Springform mit Backpapier auslegen, die Ränder einfetten und mit ein wenig Grieß bestreuen. Teig in die Springform füllen und den Kuchen 45 bis 55 Minuten backen.

MAI

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

6.

7.

8.

Christi Himmelfahrt

9.

10.

11.

12.



HÄHNCHEN- SALAT

ZUTATEN FÜR
1 BIS 2 PERSONEN

etwas Salz
1–2 Hähnchenbrustfilets
2–3 hart gekochte Eier
3–4 ganze Sardellen
1 Salatherz
etwas Olivenöl
etwas Weißweinessig
etwas scharfer Senf
2–4 Scheiben Weißbrot
etwas Butter

In unserer Zeitung durfte man früher als Frau nur arbeiten, wenn man mindestens Gräfin war. Viele kennen die Gräfin Dönhoff, legendäre Chefredakteurin der *ZEIT*. Es gab auch Sybil Gräfin Schönfeldt, sie war Kochkolumnistin des *ZEITmagazins*. Inzwischen ist sie 91 und hat ihren Sinn für lustige Buchtitel nicht verloren. Ihr neuestes Buch heißt *Kochbuch für die kleine alte Frau*, erschienen bei Edition Momente, eine Sammlung von Rezepten, die sie als Witwe für sich allein kocht. Ihr erstes Kochbuch, das damals bei Rowohlt erschien, hieß: *Kochbuch für die Frau vom dicken Mann*. Dieses Rezept stammt aus erstgenanntem. Ich bin nicht sicher, ob ich die Geduld hätte, es für mich allein nachzukochen. Wahrscheinlicher ist, dass ich mir diese Mühe nur mache, wenn

mein dicker Mann zu Hause ist. Aber die Idee, dass man für sich selbst ein »Salatbett« anrichtet, wie die Gräfin es in ihrem Buch ausdrückt, ist natürlich sehr reizvoll. Leicht gesalzenes Wasser aufkochen; sobald es sprudelt, vom Herd nehmen, Hähnchenfleisch hineinlegen, Deckel draufgeben und 12 bis 15 Minuten ziehen lassen, bis das Fleisch gar ist. Das Fleisch in Scheibchen schneiden. Die harten Eier pellen, achteln. Die Sardellen in Stücke schneiden. Jetzt macht man sich an das Salatbett: Blätter waschen, trocken schleudern, in einer flachen Schale verteilen, darauf Fleisch, Eier und Sardellen anrichten. Vinaigrette aus Olivenöl, Essig, Senf und etwas Salz anrühren und darübergießen. Weißbrotscheiben von beiden Seiten in etwas Butter anbraten, dazu servieren.

20. Woche

MAI

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
13.	14.	15.	16.	17.	18.	Pfingstsonntag 19.



KARTOFFELN MIT KRÄUTER- QUARK

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Für die Kartoffeln:

1 kg Drillinge

Salz

Olivenöl

schwarzer Pfeffer

Für den Kräuterquark:

2 Handvoll frische Kräuter

200 g Quark

200 g Crème fraîche

1 EL Senf

4 Essiggurken

Saft von ½ Zitrone

Pfeffer

Salz

Kartoffeln, die so knusprig wie Pommes schmecken: Was könnte es Besseres geben? Dazu gibt es keinen Ketchup, sondern einen frischen Kräuterquark. Nie würde ich mich trauen, hier Tiefkühlpommes auf die Zutatenliste zu schreiben. Der Dreisternekoch Christian Jürgens hingegen serviert Tiefkühlpommes, wenn seine Schwiegereltern zu Besuch kommen. Das hat er mir gesagt, als ich ihn für die neue Ausgabe des *ZEITmagazins* *WOCHENMARKT* interviewt habe. Gegen Tiefkühlpommes sei gar nichts einzuwenden, meint er. Da ich aber nun kein Dreisternekoch bin, muss ich mir hier etwas Mühe geben. Diese Kartoffeln schmecken eigentlich wie Pommes, nämlich knusprig, fettig und köstlich, aber man muss schon ein bisschen kochen. Es gibt einen Kräuterquark dazu, weil man jetzt nach dem Winter jedes Grün hinunterschlingen will wie ein Hund sein Würstchen.

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln 20 Minuten in Salzwasser kochen. Ein Backblech mit Olivenöl einpinseln, sodass eine dünne Schicht die Oberfläche bedeckt. Gegarte Kartoffeln auf das Blech legen, mit einem Kartoffelstampfer (oder einem Topfboden) flach drücken, sodass die Schale aufplatzt und die Kartoffelfladen ungefähr 1,5 cm dick sind – nicht zu fest drücken, die Kartoffeln sollen nicht komplett zerquetscht werden. Mit Öl bepinseln, salzen, pfeffern und 25 bis 30 Minuten im Ofen backen. Für den Dip die Kräuter fein hacken oder mit dem Pürierstab pürieren, mit Quark, Crème fraîche, Senf und fein gehackten Essiggurken vermengen, mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

21. Woche

MAI

MO
Pfingstmontag

20.

DI

21.

MI

22.

DO

23.

FR

24.

SA

25.

SO

26.



TIRAMISU MIT BEEREN

ZUTATEN FÜR
6 BIS 8 PORTIONEN

170 g Löffelbiskuits
ausgepresster Saft
von 3 Orangen
60 ml Sherry
3 Eier
4 EL Puderzucker
500 g Mascarpone
1 Msp. gemahlene Vanille
150 g Himbeeren
370 g Heidelbeeren

Für Löffelbiskuits gibt es nicht viel Verwendung in der Küche. Man kann sie einem dreijährigen Kind zum Frühstück servieren. Man kann eine kalte Charlotte damit zubereiten, ein aus Frankreich stammendes adrettes Törtchen, oder diese Nachspeise, die wir aber lieber nicht süße Elisabeth nennen wollen, sondern einfach Beeren-Tiramisu.

Trotz der Beeren ist auch dieses Tiramisu alles andere als gesund, es ist im Übrigen auch überhaupt nicht adrett, sondern geradezu ausufernd. Gut ein halbes Kilo Beeren (kein Problem zu dieser Jahreszeit) wird in einer vanilligen Sahnecreme versenkt, einen kleinen Sherry gibt es dazu – ein typisches Rezept des britischen Kochs Nigel Slater. Slater verlebte, wie er in seiner Autobiografie schreibt, eine unglückliche Kindheit und Jugend, beide Eltern starben früh, sodass er einer jener im Essen Trost suchenden Kö-

che wurde, also ein sehr guter Koch, voller Hingabe, ob es sich nun um eine Aubergine oder geschmolzenen Käse handelte. Die Löffelbiskuits nebeneinander in eine Form legen (Maße zum Beispiel 24 × 16 cm). Orangensaft mit Sherry vermischen und darüberträufeln. Das Ganze 30 Minuten lang ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Eier trennen. Eigelb und Puderzucker mit den Rührbesen eines Handrührgeräts vermengen, bis die Masse cremig ist. Dann Mascarpone und Vanille dazugeben. Die Himbeeren in eine Schüssel geben, mit der Gabel andrücken, sodass etwas Saft austritt. Das Eiweiß steif schlagen, in die Mascarpone-Mischung geben, ebenso die Himbeeren. Vorsichtig vermengen, die Masse soll nicht pink werden. Dann über die Löffelbiskuits geben. Tiramisu noch mal etwa 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Zum Servieren mit Heidelbeeren bedecken.



STEAK MIT SPARGEL UND ERBSEN

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

1 Bund Frühlingszwiebeln
500 g grüner Spargel
200 g frische gepaltete Erbsen
300 g Entrecôte (ca. 3–4 cm dick)
Salz

etwas Bratöl (z. B.
Sonnenblumenöl)
schwarzer Pfeffer

Für die Soße:
1 TL scharfer Senf
1 EL Olivenöl
1 TL Essig (z. B.
Weißweinessig)

Wie man ein Steak richtig brät, ist Gegenstand vieler, vieler, vieler Betrachtungen. Meistens von Männern, aber das soll uns an dieser Stelle nicht stören. Es ranken sich die Mythen um das Braten von Fleisch, und genauso viele Versuche werden unternommen, die Mythen zu zerstören. Ein ewiges Spiel aus Sakralisierung und Bildersturm.

Mich erinnert das an die Zeit im Wochenbett. Zu jedem einzelnen Handgriff am Säugling gibt es zahlreiche, sich widersprechende Meinungen, allesamt mit Studien belegt, allesamt unumstößlich. Man macht also auf jeden Fall etwas falsch, was natürlich auch irgendwie befreiend ist. (Damit hat man das Prinzip Mutter dann auch bereits erfasst, aber das ist nun wirklich ein anderes Thema.) Gern würde ich deshalb schreiben: Braten Sie Ihr Steak einfach, wie Sie wollen. Aber so liberal bin ich dann auch wieder nicht.

Zunächst die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Spargelenden entfernen, die Stangen waschen

und in ungefähr 2 cm lange Stücke schneiden. Das Steak auf beiden Seiten salzen. Eine gusseiserne Pfanne erhitzen, dann etwas Öl hineingeben. Darin das Steak, das Zimmertemperatur haben sollte, 3 Minuten lang anbraten. Wenn sich das Fleisch leicht lösen lässt, dreht man es um und brät es noch mal 3 Minuten lang. Etwas schwarzen Pfeffer daraufgeben. Das Steak dann auf einem vorgewärmten Teller noch knapp 10 Minuten lang ruhen lassen, bedeckt mit Alufolie.

Währenddessen im Bratensatz in der Pfanne erst Frühlingszwiebeln unter Rühren anrösten. Salzen und pfeffern. Dann Spargel und Erbsen dazugeben. Droht das Gemüse anzusetzen, einen Schluck Wasser dazugießen. Mit geschlossenem Deckel einige Minuten lang garen, bis der Spargel weich, aber noch bissfest ist.

In der Zwischenzeit eine schnelle Soße aus Senf, Olivenöl und Essig anrühren. Alles zusammen servieren.



AUFREGENDER FENCHEL

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Bio-Zitronen
- 2 EL Olivenöl (plus etwas mehr zum Beträufeln)
- 1 EL getrockneter Thymian
- 4 Knollen Fenchel
- 2 Zwiebeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 ½ kg Hähnchenschenkel

»Elisabeth, du isst zu viel Fenchel.« Derlei Kritik kommt aus meinem näheren Umfeld. Ich entgegne: »Man kann gar nicht zu viel Fenchel essen. Fenchel ist sogar gesund ...«. »Fenchel ist langweilig, und du solltest aufpassen, dass du es nicht auch wirst.« »Fenchel deckt den Tagesbedarf an Calcium zu einem Viertel, liefert Folsäure, Eisen und Magnesium und enthält doppelt so viel Vitamin C wie eine Orange!« »Früher hast du über Alkohol und Sex geschrieben, jetzt redest du von Magnesium.« »Ich habe noch nie was über Sex geschrieben.« »Trotzdem.« »Aber wenn du Fenchel aufs Blech legst und noch ein Hühnchen dazu ...«. »Jeder weiß, wie man Fenchel im Ofen röstet. Man nennt es Ofengemüse.« »Okay, aber mit Zitrone, und man isst die Zitrone samt gerösteter Schale mit, das schmeckt wirklich, äh, aufregend!« Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unter-

hitze vorheizen. Die Zitronen heiß waschen und abtrocknen. Von 1 Zitrone die Schale fein abreiben und ca. 60 ml Saft auspressen. Die andere Zitrone quer in Scheiben schneiden. In einer Schüssel das Olivenöl, Zitronenschale und Zitronensaft sowie Thymian verrühren. Fenchelknollen waschen, putzen und achteln, Zwiebeln schälen und vierteln. Beides auf einem Backblech verteilen. Zitronenscheiben darauflegen. Mit Öl beträufeln, salzen, pfeffern. Hühnerschenkel salzen und pfeffern (wenn man welche ohne Knochen findet, was selten ist, gern zugreifen). Das Fleisch durch die Öl-Zitronen-Mischung ziehen. Mit der Hautseite nach oben auf das Blech legen. 30 Minuten backen. Zwischendurch mit dem ausgetretenen Bratensaft begießen. Dann die Temperatur auf 150 °C herunterschalten und alles 20 Minuten weitergaren.

JUNI

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.



DIP AUS GERÖSTETEN PAPRIKA (MUHAMMARA)

ZUTATEN FÜR
4 PERSONEN

3 rote Paprikaschoten
etwas Olivenöl
Salz
80 g Walnusskerne
1 TL Kreuzkümmelsamen
2 Scheiben Weißbrot
2 EL Tomatenmark
1 EL Aceto balsamico
1 EL dunkler Honig
1 TL Chiliflocken
Saft von ½ Zitrone
Weißbrot zum Servieren

Ich ahne, dass niemand Dips so gern mag wie ich, dass viele Leute Dips sogar bescheuert finden, wegen ihrer lächerlichen lautmalerschen Bezeichnung, wegen ihrer breiartigen Konsistenz oder einfach weil es schlicht keine Anlässe gibt, einen Dip zuzubereiten. Vor allem, wenn man sich nach einem warmen, umarmenden Essen sehnt. Ein Dip ist kein richtiges Abendessen, auch kein schnelles Mittagessen. Man könnte einen Dip als Vorspeise vor einer Vorspeise zubereiten, wenn Gäste kommen. Ich persönlich esse ihn auch zum Frühstück, Liebe braucht keinen Anlass. Und so empfehle ich hier wahrscheinlich vergeblich diese Paste namens »Muhammara« aus gerösteten Paprika mit Walnüssen. Sie wird vor allem in Syrien, im Irak, im Libanon und in der Türkei gegessen, und ja, ich liebe alle Dips, ungeachtet ihrer Herkunft, ihres Glaubens und ihrer politischen Anschauungen. Für Muhammara verwendet man Granatapfelsirup, der süß und fast so sauer wie Essig schmeckt und nichts mit der Art von Sirup zu tun hat, die man mit Wasser trinkt. Die Islamisierung des

Abendlandes ist aber noch nicht so weit vorangeschritten, dass es hier in jedem Supermarkt Granatapfelsirup gäbe. Alternativ kann man Balsamico und Honig verwenden. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Paprikaschoten halbieren, Stiel und Kerne entfernen, Paprikahälften vierteln, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen, mit Olivenöl benetzen, salzen und im heißen Ofen ungefähr 25 Minuten lang backen. Währenddessen Walnüsse und Kreuzkümmel ungefähr 5 Minuten lang in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Weißbrot toasten (man kann auch welches vom Vortag nehmen, dann entfällt das Toasten), grob zerbröseln. Paprika aus dem Ofen holen. Zusammen mit den Walnüssen, dem Kreuzkümmel und dem zerbröselten Brot in eine hohe Schüssel geben. Tomatenmark, Balsamico, Honig, Chili, Zitronensaft, etwas Salz und 4 EL Olivenöl dazugeben. Alles zu einer glatten Masse pürieren. In der Pfanne in etwas Olivenöl ein paar Scheiben Weißbrot von beiden Seiten goldbraun rösten und zum Dip servieren.

25. Woche

JUNI

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.



ERDBEER- KUCHEN

ZUTATEN FÜR
EINE KASTENFORM
(26 CM)

75 g Butter (plus etwas mehr
zum Fetten der Backform)
150 g Zucker
2 Eier
100 g Crème fraîche
170 g Mehl
1 ½ TL Backpulver
200 g Erdbeeren
abgeriebene Schale
von 1 Bio-Zitrone

Ich beginne mit einer potenziell geschäftsschädigenden Einschränkung: Für Erdbeeren braucht man kein Rezept. Beziehungsweise das beste Erdbeerrezept lautet: Kaufen Sie im Juni ein Körbchen (heimischer) Erdbeeren, und essen Sie sie im Gehen. Aber ich verstehe schon, dass man auch mal was anderes will, zumal wenn man bereits einige Erdbeersommer erlebt hat. Und dann gibt es ja auch eine regelrechte Erdbeerflut, an jeder Ecke lachen sie einen an, sodass man morgens wie oben empfohlen mit den Früchten verfährt und abends trotzdem noch gut einen Erdbeerkuchen wie diesen backen kann. Es handelt sich um einen recht simplen Rührkuchen, er wurde von Testessern zunächst etwas abfällig als »nett« bezeichnet. Doch dann war der Kuchen so schnell verschwunden in den Bäuchen der Testesser, dass ich es für gerechtfertigt halte, das Rezept hier vorzustellen.

Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kastenform mit etwas Butter einreiben, dann mit Backpapier auslegen. Restliche Butter bei sehr niedriger Hitze langsam zerlassen. Mit dem Zucker verrühren. Eier hineinrühren, dann die Crème fraîche. Mehl und Backpulver erst vermengen, dann in die Teigschüssel geben. Es entsteht ein recht dicker Teig. Die Erdbeeren je nach Größe vierteln oder halbieren, vorsichtig unterheben. Die Zitronenschale ebenfalls dem Teig hinzufügen. Den Teig in die Backform geben, die Oberfläche glatt streichen. Den Kuchen im heißen Ofen 40 bis 45 Minuten backen. Nach 35 Minuten immer mal wieder prüfen, ob der Kuchen schon durchgebacken ist. Er schmeckt meiner Meinung nach besser, wenn er nicht voll und ganz durchgegart, sondern noch etwas feucht im Inneren ist.

JUNI

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.



SALAT MIT PFIRSICHEN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 4 große, reife Pfirsiche
- ausgepresster Saft von 1 Zitrone
- 2 EL Rotweinessig
- Salz
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- 1 Handvoll Koriandergrün
- schwarzer Pfeffer
- 3 EL Olivenöl

Nichts wird so genau gelesen wie Kinderbücher und Rezepte. Mama, ein Wiesel ist kleiner als ein Kaninchen, das ist falsch gemalt. Elisabeth, da gehören 340 Gramm Mehl in den Aprikosenkuchen, nicht 40 Gramm. Ja, okay, das stimmt. Es passieren Fehler. Ich bitte um Verzeihung! Für das Wiesel kann ich nichts, das mit dem Mehl geht auf meine Kappe, die 3 hat das Redaktionssystem verschlungen, vielleicht war es auch mein urlaubsbedingt langsamer arbeitendes Hirn. Ich darf hier noch schnell diesen höchst originellen, nicht ganz so mengenangabensensiblen Salat aus Pfirsichen, Rucola und Koriander vorstellen, falls jemand an einem lauen Sommerabend auf der Suche nach einem zum Weißwein passenden Essen ist. Dann kehre ich schnell auf meine Urlaubsterrasse zurück und erwarte die Leserbriefe zum

Aprikosenkuchen (und natürlich werde ich beleidigt sein, wenn keine kommen).

Die Pfirsiche waschen, halbieren, entkernen, in schmale Schnitze schneiden, diese in einer Salatschüssel mit Zitronensaft und Essig vermengen. Salzen. Die Zwiebel schälen, sehr fein schneiden und 10 Minuten in kaltes Wasser einlegen. So verliert sie ein bisschen von ihrer Schärfe. Zwiebel abtropfen lassen und zu den Pfirsichen geben. Rucola von groben Stielen befreien, je nach Größe die Blätter noch mal in zwei Hälften reißen, waschen und trocknen. Basilikum und Koriander ebenfalls waschen und trocknen. Die Kräuter grob hacken und mit dem Rucola zusammen zu den Pfirsichen geben. Schwarzen Pfeffer darüber und Olivenöl dazu.

JULI

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.



SPAGHETTI MIT FRISCHEN TOMATEN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

700 g kleine Tomaten
Olivenöl
2 kleine Knoblauchzehen
Salz
1 Handvoll Basilikumblätter
130 g Spaghetti
schwarzer Pfeffer
etwas Parmesan

Über manche Menschen sagt man, sie hätten ein kühles Auftreten, seien aber eigentlich total lieb. Die Tomate ist außen süß und innen säuerlich, was es bei Menschen auch gibt. Entfernt man die Kerne und schmort die Tomaten auch noch, schmeckt die Soße fast wie gezuckert. In einem italienischen YouTube-Video kocht ein mittelalter Mann mit seiner Mutter, einer etwa 90-jährigen Frau. Mama, soll ich noch mehr Öl in die Pfanne geben?, fragt der Mann. Die Mutter redet eigentlich gar nicht, sagt nur hm, ja, nein, stopp. Aber sie zeigt ihrem Sohn einen Trick, wie man Tomaten entkernt. Man legt sie in eine große Schale kaltes Wasser und zerdrückt sie. Kerne und Saft spritzen nicht durch die Gegend, sondern landen im Wasser. Außerdem macht es Spaß, Essen in den Händen zu zerdrücken. Eine gute Beschäftigung für Söhne, auch wenn diese erst vier Jahre alt sind. Die Tomaten waschen, in eine größere Schüssel kaltes Wasser laufen lassen, Tomaten hineingeben. Jetzt die Tomaten unter Wasser zerdrücken, sodass sie zerplatzen und Kerne und Saft im Wasser ver-

bleiben. Die zerdrückten Tomaten in eine weitere Schüssel geben und beiseitestellen. Den Boden eines Topfs oder einer hohen Pfanne mit Olivenöl bedecken, erhitzen. Die Knoblauchzehen schälen, mit der breiten Seite eines Messers andrücken. Knoblauch ins Öl geben, unter Rühren andünsten. Dann die zerdrückten Tomaten dazugeben, salzen, einige Minuten dünsten, dann die Basilikumblätter im Ganzen dazugeben. Weiterdünsten. Am besten hat man zu diesem Zeitpunkt bereits das (gesalzene) Wasser für die Spaghetti aufgesetzt. Wenn die Spaghetti schon ein paar Minuten im Wasser gekocht haben, nimmt man eine Suppenkelle des Nudelwassers und gibt es zu den Tomaten. Einkochen lassen. Insgesamt sollten die Tomaten ungefähr 15 Minuten lang geschmort werden, die Soße ist fertig, wenn die Tomaten zerfallen sind und die Flüssigkeit eingekocht ist. Die Soße mit Salz abschmecken, etwas Pfeffer hinzufügen. Mit etwas geriebenem Parmesan, noch mehr Olivenöl und noch mehr frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer servieren.

JULI

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.

ZEIT  MAGAZIN
WOCHENMARKT



TOMATEN- TARTE

ZUTATEN FÜR
EINE SPRINGFORM
(Ø 24 CM)

Für den Teig:
140 g Mehl
60 g Dinkelvollkornmehl
1 Prise Salz
60 ml Olivenöl

Für den Belag:
550 g Schalotten
Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer
1 TL Weißweinessig
2 Zweige Thymian
250 g Tomaten

Sehr unrealistisches Szenario: Man isst im Sommer so viele Tomaten, dass man sich im Winter danach nicht sehnt. Ich probiere es trotzdem. Vergangene Woche gab es Tomatencassoulet, diese Woche Tomatentarte. Ist Tomatentarte ein vornehmes Wort für Pizza? Nein, sie ist wirklich vornehm. Sie besteht aus einem mit Olivenöl gekneteten Mürbeteig, und die Tomaten werden auf Schalotten gebettet, die man zuvor in einer Pfanne zum Schmelzen gebracht hat, sodass sie süßlich, fast cremig schmecken.

Für den Teig beide Mehlsorten und das Salz miteinander vermengen. Dann Olivenöl und 80 ml Wasser hinzufügen, alles zu einem Teig kneten. Teig in Frischhaltefolie einwickeln, in den Kühlschrank legen. Für den Belag Schalotten schälen, längs halbieren, in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden, dann in einer großen beschichteten Pfanne in Olivenöl anbraten, Hitze runterschalten, salzen, pfeffern, Essig dazugeben, eventuell ein bisschen Wasser

(falls die Schalotten ansetzen). Einen Thymianzweig hineingeben und das Ganze ungefähr 25 Minuten bei geschlossenem Deckel schmoren lassen, bis die Schalotten weich sind und süßlich schmecken.

Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden, dabei den grünen Strunk entfernen. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen, die Ränder mit Olivenöl fetten. Teig mit den Fingern darin in Form drücken, einen Rand stehen lassen. Schalotten abschmecken, eventuell noch mal salzen, auf dem Teig verteilen. Dann die Tomaten darauflegen, sodass die Tarte vollständig mit Tomaten bedeckt ist, eventuell nimmt man eine oder zwei mehr. Den restlichen Thymian auf den Tomaten verteilen, noch mal salzen und pfeffern, mit etwas Olivenöl beträufeln. Tarte 35 Minuten im Ofen backen.

29. Woche

JULI

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.



APRIKOSEN- KUCHEN

ZUTATEN FÜR
EINE BACKFORM
(24 × 24 CM)

300 g plus 1 EL Zucker
1 EL abgeriebene
Bio-Orangenschale
4 Eier
160 ml mildes Rapsöl
180 g Crème fraîche
120 ml Milch
ausgekratztes Mark
von 1 Vanilleschote
340 g Mehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz, Butter zum
Fetten der Form
10 Aprikosen (oder mehr
je nach Geschmack)

Tapfer kämpft die kleine Gruppe der Aprikosen in diesem Kuchen gegen das Ungesunde an, das sie umschließt, ja zu erdrücken droht: Öl, Crème fraîche, weißes Mehl, jede Menge weißer Zucker. Die Aprikosen rufen: Wir enthalten Kalium, Kalzium, Karotin! Ihr dagegen leistet nichts, macht nur dick und dürft hier trotzdem tun und lassen, was ihr wollt, es ist so ungerecht. Das bisschen Orangenschale ist für die Sache der Aprikosen auch keine große Hilfe. Sollen die Aprikosen einfach aufgeben? Kann man den Kuchen auch ohne Obst machen?

Aber nein. Die Aprikosen sollten sich einfach damit abfinden, dass sich für ihren Kaliumgehalt niemand interessiert. Sie sollen hübsch auf dem Kuchen herumliegen und ein bisschen Saft und Süße abgeben und ein schönes Gefühl von Sommer verbreiten.

Und vielleicht findet sich ja jemand, der statt 10 Aprikosen 12 nimmt oder gar 13.

Den Backofen auf 170°C vorheizen. In einer Schüssel 300g Zucker, Orangenschale und Eier mit den Rührbesen des Handrührgeräts ein paar Minuten vermengen, bis die Masse blassgelb ist. Rapsöl, Crème fraîche, Milch und Vanille hinzufügen. Gut verrühren. Mehl, Backpulver, Salz vermengen und hinzufügen.

Die Form mit Butter fetten, mit etwas Mehl bestäuben. Teig hineingeben. Die Aprikosen waschen, halbieren und entkernen, mit der Schnittfläche nach oben in gleichmäßigen Abständen auf den Teig setzen. Mit 1 EL Zucker bestreuen. Den Kuchen im heißen Ofen 45 Minuten backen.



FATAYER MIT MANGOLD

ZUTATEN FÜR CA. EIN BLECH

Für den Teig:
420 g Mehl
1 TL Salz
1 TL Zucker
10 g frische Hefe
40 ml Olivenöl

Für die Füllung:
2 EL Pinienkerne
500 g Mangold
1 Zwiebel
1 TL Kreuzkümmelsamen
2 EL Olivenöl
250 g Rinder- oder
Lammhackfleisch
200 g Schafskäse
½ TL Salz

Ich wollte hier mal ein kompliziertes Rezept anbieten. Eine Challenge, die Sie ein bisschen nervös macht, nicht immer dieses gemütliche Herumkochen. Ermutigung durch Entmutigung! Das mag paradox klingen, aber es ist ein bewährtes Mittel zur Leistungssteigerung. Also habe ich mich gefragt: Was macht einem Hobbykoch Angst, was bringt ihn durcheinander? Da kam ich auf Hefeteig. Stets ist man schon beim Kneten von der Sorge erfüllt, etwas falsch zu machen, aber erst wenn es zu spät ist, nach dem Backen, wird das Urteil gesprochen. Ich wünsche viel Glück! Ich wollte außerdem, ein banaleres Motiv, etwas mit Mangold kochen, weil meine Gemüsebox derzeit voll davon ist.

Für den Teig Mehl und Salz mischen. Erst Zucker, dann Hefe in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen und verrühren. Der Mehlmischung hinzufügen. Ebenso das Olivenöl zum Teig geben. Gut verrühren. Den Teig ungefähr 4 Minuten kneten, zu einer Kugel formen, dann mit etwas Olivenöl einstreichen und in einer

Schüssel mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 40 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Für die Füllung Pinienkerne kurz ohne Fett in der Pfanne anrösten, beiseitestellen. Mangold putzen, Stiele in feine Streifen schneiden und die Blätter grob hacken. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Kreuzkümmel im Mörser zerstoßen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Zwiebel und Kreuzkümmel hinzufügen. Erst Mangoldstiele zugeben und ungefähr 15 Minuten dünsten, dann die Blätter hinzufügen, alles ungefähr 5 Minuten dünsten. Pfanne vom Herd nehmen, Pinienkerne dazugeben, den Schafskäse dazukrümeln. Die Mischung mit Salz abschmecken. Teig ausrollen und Kreise (Ø 4 bis 5 cm) ausstechen. Fladen füllen und zu Dreiecken zusammenfalten. Die Taschen mit Öl einpinseln, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im heißen Ofen 20 Minuten backen.



CAMEMBERT

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Camembert (ca. 250 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Weißwein
- schwarzer Pfeffer

Ich muss Sie hier mit meinem Camembert-Wissen behelligen. Ich muss Sie auch mit der Information nerven, dass ich so manchen Abend in französischen Restaurants verbracht habe, und zwar in solcherart Restaurants, in denen ein Käsewägelchen durch den Raum geschoben wird, bis es zum Abschluss des Menüs vor dem entzückten Gast stehen bleibt. Aufgrund der etwas autoritären Küchentradition Frankreichs ist es leider verboten, sich mehr als drei Käsesorten zu wünschen, worauf ein von deutschen Käsegelüsten ungerührter Kellner gern hinweist. Diese Art von Käsewägelchen-Camembert – aus Rohmilch, von Hand geschöpft – eignet sich am besten für das Rezept, das ich hier vorstelle (und das aus dem Buch *Rezepte aus dem Garten der Zitronen* stammt). Es tut mir leid, der Camembert aus dem Supermarkt wird den Zweck nicht erfüllen. Dafür muss man aber praktisch nichts mehr tun, sobald man einen solchen echten französischen Camembert

aufgetrieben hat. Man schmückt ihn mit etwas Rosmarin, Knoblauch, Zitrone und steckt ihn in den Ofen.

Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die Nadeln vom Rosmarinweig streifen. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale dünn abschneiden und fein hacken. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Käse in eine ofenfeste Form legen – sie sollte möglichst passgenau sein, falls der Käse ausläuft. Man kann auch die Spanholzform verwenden, in der ein Camembert meist verkauft wird. Den Käse sternförmig 1 cm tief einritzen. In die Spalten drückt man Rosmarinnadeln, Zitronenschale, Knoblauchscheibchen möglichst so tief, dass sie nicht mehr herausragen (damit sie nicht verbrennen). Käse mit Olivenöl und Weißwein beträufeln. Den Camembert ungefähr 20 bis 25 Minuten lang im Ofen backen. Zum Schluss schwarzen Pfeffer darüberstreuen.

AUGUST

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.

ZEITMAGAZIN
WOCHENMARKT



GEBACKE- NE UND GESCHMORTE PAPRIKA (PEPERONATA)

ZUTATEN FÜR
4 PERSONEN

2 rote und 2 gelbe
Paprikaschoten
Olivenöl
Salz
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
400 g geschälte Tomaten
(aus der Dose)
2 EL Essig
1 Lorbeerblatt
1 gute Prise Zucker
2 EL gehacktes Basilikum

Die Leute haben Mitleid mit mir, sie sagen: »Du Arme, du musst immer so viel kochen, hier hast du ein Rezept, das du für deine Kolumne verwenden kannst.« Dieses hier stammt von einer Freundin, die es in einem Kochbuch entdeckt hat, das sie wiederum von ihrer Mutter geschenkt bekommen hat. Das Buch heißt *Die neue digitale Kochschule*, und wir drei sind uns einig, dass das ein unattraktiver Titel ist: Das Schöne am Kochen ist ja, dass es zur Abwechslung mal nicht digital ist, und eine Schule ist jetzt auch nicht das Sinnlichste, was einem so einfällt. Aber hinter dem Titel verbirgt sich eine Sammlung wunderbar klassischer Rezepte, die eigentlich so wirken, als hätten sie noch nie etwas von Digitalisierung gehört und von Yotam Ottolenghi auch nicht. (Neben den Rezepten stehen QR-Codes, die die Zubereitung des Essens in einem Video zeigen.) Es werden Rindercarpaccio und Entenrilettes serviert, Balsamico-Zwiebel-Tarte, Erbsenrisotto und ebendiese köstliche, einfache süßsaure Peperonata.

Paprikaschoten waschen, vierteln, entkernen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, etwas Olivenöl darübertröpfeln und salzen. Den Backofengrill einschalten und die Paprika 15 bis 20 Minuten grillen. Die Haut der Paprikaschoten hat sich dann schwarz gefärbt. Ein Küchenhandtuch nass machen, feucht über das Blech legen und ungefähr 10 Minuten warten. Dann lässt sich die verbrannte Paprikahaut leicht mit den Fingern entfernen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. In Stücke geschnittene Paprika, Dosentomaten, Essig und Lorbeer dazugeben und alles ungefähr 20 Minuten schmoren lassen. Peperonata mit Zucker und etwas Essig abschmecken, nicht zu sparsam sein. Gehacktes Basilikum hinzufügen. Dazu passen mit Parmesan oder Mascarpone verfeinerte Polenta oder in Olivenöl geröstetes Weißbrot.

33. Woche

AUGUST

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
12.	13.	14.	Mariä Himmelfahrt 15.	16.	17.	18.



PASTA MIT BLUMENKOHL

ZUTATEN FÜR
2 PERSONEN

½ Blumenkohl (ca. 250 g)
Olivenöl
2 Knoblauchzehen
Salz
150 g gemischte kurze
Pasta (z. B. Beispiel Fusilli,
Orzo und Filini)
30 g Parmesan (oder mehr,
je nach Geschmack)
schwarzer Pfeffer
1 TL Butter

Eigentlich hätte ich Lust gehabt, den Blumenkohl, den ich in meinem Kühlschrank fand, mit möglichst vielen Kalorien zu überbacken. Ich dachte an Butter, Sahne, Käse; alles, was die Kuh hergibt. Aber dann stieß ich auf dieses Rezept, das sich *Pasta e cavolfiore alla napoletana* nennt, eine Blumenkohl-Pasta aus Neapel. War mir gar nicht klar, dass in Neapel überhaupt Blumenkohl gegessen wird, aber doch, und zwar auf eine ganz besondere Art und Weise: Der Blumenkohl wird zusammen mit der Pasta gekocht wie ein Risotto, also alles in einem Topf. So wird der Blumenkohl cremig, sämig, weich, mild, als wäre er selbst aus Sahne. Ich kann nicht genau erklären, wie sich diese wundersame Wandlung vollzieht, aber in der italienischen Küche lautet die Antwort meistens: It's the Nudelkochwasser, stupid!

Den halben Blumenkohlkopf waschen, inklusive Strunk in schmale Streifen schneiden – es ist nicht schlimm, wenn er dabei

zerfällt. Den Boden eines Topfs mit Olivenöl bedecken und dieses erhitzen. Knoblauchzehen schälen und im Olivenöl einen Augenblick lang erhitzen. Knoblauch entfernen. Blumenkohl ins heiße Öl geben, salzen und kurz andünsten. Er sollte nicht braun werden. Dann ungefähr 400 ml Wasser dazugeben, aufkochen und Blumenkohl bei mittlerer Hitze ungefähr 15 Minuten garen, bis er weich ist. Den Blumenkohl grob pürieren, nicht so, dass die Masse glatt wird, sondern so, dass einige Röschen erhalten bleiben. Nun gibt man die Pasta hinzu – am besten schmeckt es, wenn sie verschiedene Formen hat, die ungefähr dieselbe Garzeit brauchen. Das Ganze auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Pasta gar ist. Wie bei einem Risotto gießt man noch Flüssigkeit hinzu, in diesem Fall Wasser, sobald die Masse ansetzt, aber die Pasta noch nicht gar ist. Zum Schluss fügt man den fein geriebenen Parmesan hinzu, sehr viel schwarzen Pfeffer und ein bisschen Butter.



APFEL- KUCHEN NORMANDIE

ZUTATEN FÜR
EINE FORM (Ø 22 CM)

Für den Teig:
250 g Mehl
30 g Puderzucker
1 Prise Salz
125 g weiche Butter
1 Eigelb

Für den Belag:
250 g Crème fraîche
4 Eier
90 g Puderzucker (plus etwas
mehr zum Garnieren)
½ TL gemahlener Zimt
4 Äpfel (z. B. Boskop)

Crème fraîche heißt auf Deutsch »festes Sauerrahmerzeugnis« und deshalb sagen wir in Deutschland ebenfalls Crème fraîche. Diese wird für einen Apfelkuchen der normannischen Art benötigt. Die Crème fraîche aus der Normandie ist natürlich gar nicht zu vergleichen mit unserer, sie ist fetter und nicht weiß, sondern geht in Richtung Puddinggelb und schmeckt am besten zu Kaviar (habe ich gehört). Aber ich bin ehrlich, auch mit festem deutschem Sauerrahmerzeugnis lässt sich dieser Apfelkuchen backen. Es würde mich wundern, wenn jemand, dem man diesen Kuchen womöglich noch etwas warm direkt aus dem Ofen serviert, aufsteht und sich mit den Worten verabschiedet: »Ich esse normannischen Apfelkuchen grundsätzlich nur mit Crème fraîche d'Isigny«. Probieren Sie es aus. Für den Teig Mehl, Puderzucker und Salz in einer Schüssel vermengen, Butter hinzufügen und alles zu einer krümeligen Masse

rühren. Eigelb und nach und nach 50 ml Wasser hinzufügen, eventuell braucht man etwas weniger. Zu einer Teigkugel kneten. Diese in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Für den Belag Crème fraîche, Eier, Puderzucker, Zimt (wenn man will, noch ein bisschen Calvados, ungefähr 20 ml) vermengen. Die Äpfel schälen, vierteln, das Gehäuse entfernen. Die Viertel noch mal halbieren, dann die Schnitze in 3 Stücke schneiden (in richtige, fast würfelförmige, dicke Stücke, nicht in Schnitze).

Teig in die Form drücken, einen Rand stehen lassen. Mit der Gabel den Boden einige Male einstechen. Äpfel auf dem Teig verteilen. Die Creme darübergießen. Den Kuchen bei 190°C Umluft 40 Minuten lang backen. Die Äpfel dürfen dabei ein bisschen braun werden. Zum Servieren mit etwas Puderzucker bestreuen.

AUGUST/SEPTEMBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
26.	27.	28.	29.	30.	31.	1.



FENCHEL- BÄLLCHEN

ZUTATEN FÜR
CA. 12 BÄLLCHEN

2 mittelgroße Knollen Fenchel
Salz
1 Ei
1 Prise frisch geriebene
Muskatnuss
150 g Ricotta
1 EL gehackte Petersilie
80 g Semmelbrösel
(plus 2 EL mehr)
Pfeffer
Olivenöl

Dies ist die 556. Folge des Wochenmarkts, aber ich habe erst jetzt erfahren, dass aus Fenchelknollen kleine, im Ofen gebackene Bällchen werden können. Sie heißen offenbar Polpette di finocchio, und ich bin immer noch zu perplex, um das ins Deutsche zu übersetzen: Fenchelbällchen? Fenchelfrikadellen? Fenchelgnocchi? Man kocht die Fenchelknollen, püriert sie dann, um daraus einen Teig zu kneten, was sich für mich schon fast wie Molekularküche anhört. Das Ergebnis schmeckt ganz außergewöhnlich – ein knuspriges kleines Fenchelding, ein bisschen süß, das man prima zu einem Salat essen kann, und wenn man Glück hat, bleibt eins übrig, das es am nächsten Tag kalt zum Frühstück gibt.

Die äußeren Schichten der Fenchelknollen entfernen, Knollen dann waschen und vierteln. In leicht gesalzenem Wasser ungefähr 15 Minuten bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel ko-

chen. Abgießen, abkühlen lassen, dann mit dem Pürierstab pürieren. Die Fenchelmasse im Sieb noch mal abtropfen lassen. Dann in eine Schüssel geben, Ei, noch mal Salz, Muskatnuss und Ricotta dazugeben und alles vermengen. Petersilie unterheben. Nach und nach die Semmelbrösel dazugeben, bis ein glatter, kompakter Teig entsteht (eventuell nimmt man etwas mehr als in der Zutatenliste angegeben). Den Teig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Händen kleine Kugeln formen. 2 EL Semmelbrösel auf einem Teller verteilen, die Fenchelbällchen darin wälzen, sodass sie von allen Seiten mit Bröseln bedeckt sind.

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Boden mit etwas Olivenöl einfetten. Die Bällchen daraufgeben. Noch mal etwas Olivenöl darüberträufeln. Bällchen im heißen Ofen 15 Minuten backen. Nach der Hälfte der Garzeit die Bällchen wenden.

SEPTEMBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.



BROMBEER- TARTE

ZUTATEN FÜR
EINE SPRINGFORM
(Ø 26 CM)

Für den Teig:
100 g weiche Butter
80 g Zucker
1 Ei
200 g Mehl
1 Prise Salz

Für den Belag:
75 g weiche Butter (plus
etwas mehr für die Form)
75 g Zucker
1 Ei
75 g gemahlene Mandeln
10 g Mehl
1 TL fein gehackter Rosmarin
300 g Brombeeren

Der Sommer geht und schenkt zum Abschied Brombeeren. Ich kaufe alle, die ich im Supermarkt bekommen kann, will Marmelade damit kochen, aber dann esse ich sie doch alle einfach so auf, und zwar sofort. Neulich aber habe ich für einen Moment so viel Selbstbeherrschung geübt, dass ich die Zeit hatte, schnell ein altes Kuchenrezept herauszukramen, nämlich dieses hier für eine Tarte mit Mandelcreme. Ich habe genau diese Tarte schon mal mit Nektarinen und Aprikosen und mit Birnen zubereitet, jetzt aber eben mit Brombeeren. Ich gebe außerdem etwas Rosmarin dazu, sodass die Tarte ein ganz kleines bisschen nach Saunaaufguss schmeckt. Für den Teig die Butter würfeln und in einer Schüssel mit dem Zucker verkneten. Eiiterrühren. Mehl und Salz in einer Schüssel vermengen und hinzufügen. Zu einem glatten Teig kneten,

diesen zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Dann den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Belag Butter und Zucker verkneten. Ei, Mandeln und Mehliterrühren. Die Rosmarinnadeln unter die Mischung mengen. (Natürlich kann man die Idee mit dem Rosmarin auch sein lassen, ganz schlicht schmeckt die Tarte auch sehr gut.) Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen, den Rand buttern. Teig in die Form drücken, einen Rand stehen lassen. Mandelcreme auf den Teig streichen. Brombeeren waschen, trocken tupfen und darauf verteilen. (Die Creme geht beim Backen auf.) Die Tarte im heißen Ofen 30 bis 35 Minuten backen. Nach 15 Minuten Backpapier auf den Kuchen legen, damit er nicht zu braun wird.

SEPTEMBER

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

ZEIT  MAGAZIN
WOCHENMARKT



ZWETSCHGEN- CRUMBLE MIT MARZIPAN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

800 g reife Zwetschgen
50 g Zucker
1 TL Mehl
100 g Marzipan

Für den Teig:
150 g kalte Butter
250 g Mehl
50 g Zucker
80 g Demerara-Zucker

Zum Servieren:
Crème fraîche

Wenn der Sommer zu Ende geht, bekomme ich Torschlusspanik. Habe ich genug Nektarinen und Himbeeren gegessen? Genug Tomaten? Habe ich ausreichend Aperol Spritz getrunken? Genug Sommerkleider getragen? War nicht gerade erst Mai? Es ging wieder alles so schnell.

Aber ich tröste mich, indem ich mir sage: »Sommer«, das ist das gleichzeitige Auftreten von Sonnenschein, Nichtstun, einem schönen Badensee in der Nähe, den wundersamerweise nur wenige, freundliche Menschen besuchen, und zufällig hat man auch noch eine Wassermelone dabei. Das muss man erst mal hinbekommen. Jetzt stürze ich mich also auf die Zwetschgen, die so freundlich sind, noch ein paar Wochen zu verweilen, bevor dann wieder die lange, sehr lange Zeit des Wurzelgemüses beginnt. Ja, ich weiß, dass ein Crumble kein richtiges Rezept ist. Aber er schmeckt nun

mal großartig, besonders wenn er gerade aus dem Ofen kommt. Außerdem habe ich wenig Zeit, wegen Badensee eben.

Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Zwetschgen waschen, halbieren, entkernen und die Hälften so in eine Auflaufform legen, dass sie dicht den Boden bedecken. Zucker und Mehl vermengen, darüber geben und untermengen. Marzipan in etwa 1 cm große Stücke reißen, zwischen die Zwetschgen legen.

Den Teig zubereiten. Dazu die kalte Butter würfeln, in einer Schüssel mit Mehl und den beiden Zuckersorten mit den Fingern kneten. Aber nicht zu lange, der Teig soll nicht feinkrümelig sein, sondern aus dicken Streuseln bestehen. Diese auf den Pflaumen verteilen. Crumble 30 bis 35 Minuten im Ofen backen. Den Crumble sofort mit Crème fraîche zusammen essen. (Er hält sich allerdings auch ein bis zwei Tage im Kühlschrank.)

SEPTEMBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.



PILZCURRY

ZUTATEN FÜR
2 BIS 3 PERSONEN

250 g Champignons
(plus ein paar Shiitakepilze
und Kräutersaitlinge)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer
2 kleine Tomaten
3 EL Pflanzenöl
1 Lorbeerblatt
Samen von 2
Kardamomkapseln
3 Nelken (gemahlen
oder am Stück)
½ TL Kreuzkümmelsamen
½ TL Chilipulver
½ TL gemahlene Kurkuma
1 TL gemahlener Koriander
1 Prise Salz
4 EL saure Sahne

Eigentlich schmecken Pilze am besten, wenn man sie in Butter oder Olivenöl dünstet, eventuell mit einer gehackten Schalotte, vielleicht mit etwas Weißwein oder Wermut ablöscht, einen Esslöffel Sahne zum Schluss hinzufügt und noch etwas gehackte Petersilie, mehr braucht es nicht. Allerdings gilt das Gegenteil für Champignons. Sie brauchen eine starke Hand. Also viele Gewürze (ganze acht sind es in diesem Rezept), dazu noch Knoblauch, Ingwer, Zwiebeln, das volle Programm. Denn Champignons schmecken eigentlich nach nichts und haben meiner Meinung nach in der Küche nur dank ihrer großartigen Konsistenz überlebt. Darin sind sie dem Hühnchen verwandt, das sie in diesem Curry locker ersetzen, ohne dass es jemand merkt (machen Sie den Test). Der Vorteil dabei ist, dass Champignons im Gegensatz zu Hühnern nicht mit Gensoja aus Brasilien gefüttert werden müssen.

Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, grob hacken und mit dem Pürierstab zu einer glatten Masse pürieren, dann beiseitestellen. Tomaten waschen, halbieren, von den Stielansätzen befreien, würfeln und im selben Gefäß ebenfalls pürieren. In einem Schmortopf Pflanzenöl erhitzen, Lorbeerblatt, Kardamomsamen, Nelken, Kreuzkümmelsamen und die Zwiebelmasse unter Rühren einen Augenblick lang andünsten. Dann Tomaten hinzufügen und das Ganze weiterdünsten. Es sollte nicht am Topfboden ansetzen. Chilipulver, Kurkuma und Koriander hinzufügen, außerdem 1 Prise Salz. Alles gut verrühren, dann die Pilze hinzufügen. Den Topf abdecken, das Curry ungefähr 5 Minuten garen. Dann die saure Sahne untermischen, Curry noch mal 5 Minuten simmern lassen, bis die Pilze weich sind (die saure Sahne wird etwas flockig, was aber nicht schlimm ist).

SEPTEMBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.



GESCHMOR- TES LAMM MIT ÄPFELN

ZUTATEN FÜR
3 BIS 4 PERSONEN

5 mittelgroße Äpfel
600 g Lammshulter
etwas Olivenöl
2 Zwiebeln
2 Lorbeerblätter
¼ TL gemahlene Nelken
1 Prise Chiliflocken oder
½ kleine Chilischote
½ TL Salz
150 ml Weißwein
Saft von ½ Zitrone

Ich gebe mir Mühe, mich über den Herbst zu freuen, ich esse gerösteten Kürbis und trinke Rotwein in der Badewanne. Aber seien wir ehrlich: Herbst heißt, dass es ständig regnet, und ich persönlich hatte schon zwei Erkältungen. Außerdem wird aus Herbst Winter, das heißt, die Lage verschlimmert sich in den nächsten Monaten. Mir erscheint die vorgetragene Freude über welche Blätter etwa so glaubwürdig wie die vorgetragene Freude übers eigene Altern. Klar, theoretisch gesehen wird man mit den Jahren weise und trifft weniger dumme Entscheidungen oder trifft sie zumindest bewusst, weil man sie regelmäßig mit seinem Therapeuten bespricht – aber praktisch heißt Altern einfach, dass die Zahl der Sommer, die man noch erleben wird, kleiner wird. Sorry. Aber die bunten Äpfel auf dem Wochenmarkt sind ja wirklich sehr hübsch. Hier also ein tolles Herbstrezept: Äpfel, mit Lamm geschmort. Ich wünsche viel Freude damit. Äpfel schälen,

entkernen und in ungefähr 2 cm große Würfel schneiden. (Jede Apfelsorte ist geeignet, manche zerfallen beim Kochen, andere bleiben halbwegs in Form.) Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Lammshulter in ungefähr 2 cm große Würfel schneiden. Mit etwas Olivenöl in einen Topf mit schwerem Boden geben und anbraten, sodass das Fleisch etwas Farbe annimmt. Äpfel und Zwiebeln zum Fleisch hinzufügen, ebenso Lorbeer, Nelke, Chili und Salz. Unter Rühren alles kurz andünsten. Dann mit Wein und 150 ml Wasser ablöschen. Flüssigkeit aufkochen. Die Hitze runterschalten, den Topf zudecken und alles bei mittlerer Temperatur ungefähr 1 Stunde lang schmoren. Das Fleisch sollte weich und zart sein. Am Schluss mit etwas Zitronensaft und Salz abschmecken. Kartoffeln passen als Beilage. Oder besser noch zerstampfte gekochte Kartoffeln, mit Butter vermengt, auch bekannt unter dem Namen Kartoffelstampf.

SEPTEMBER/OKTOBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
30.	1.	2.	3.	4.	5.	6.



GESCHMORTE ROTE BETEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 Zwiebeln
8 Rote Beten
4 Karotten
3 Lorbeerblätter
2 Zweige Thymian
30 g Butter
1 EL Tomatenmark
300 ml Rotwein
400 ml Gemüsebrühe
150 g Linsen
Salz

Für das Topping:
5 Schalotten
2 Knoblauchzehen
200 g Shiitakepilze
30 g Butter

Schönen Gruß von meiner Mutter: Rote Bete schmecke sehr speziell, nämlich »nach Kellerräumen«, was viele vor allem in ihrer Generation nicht mögen, und wenn ich schon ein Rezept mit Roten Beten machen müsse, solle ich wenigstens vorwegschicken, dass mir das bewusst sei. Mein Problem mit der Roten Bete ist ein ganz anderes. Ich weiß nicht, wie ich sie zubereiten soll. Sie hat eine so lange Garzeit, so viele Stunden am Stück verbringe ich gar nicht zu Hause. Für diesen Schmortopf habe ich die Roten Beten also recht klein geschnitten, aber ein schnelles Gericht ist es trotzdem nicht. Während des Wartens kann man die Schalotten schmelzen und die Pilze anbraten, die dann als eine Art Topping wie bei einem *Bœuf bourguignon* am Ende auf den Teller kommen. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden, Beten schälen und in ungefähr 2 cm große Würfel schneiden. (Keine Panik, die Hände färben sich rot, aber das ist nicht bleibend.) Karotten putzen, schälen, ebenfalls

würfeln. Das Gemüse mit Lorbeer, Thymian und etwas Salz in Butter in einem großen Schmortopf ungefähr 5 Minuten lang unter Rühren dünsten. Dann Tomatenmark, Wein, Brühe und Linsen dazugeben. Alles ungefähr 30 bis 40 Minuten bei geschlossenem Deckel schmoren lassen. Mit Salz abschmecken. Während des Schmorvorgangs für das Topping Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und andrücken. Shiitake halbieren. In einer Pfanne Butter zergehen lassen und darin die Schalotten schmelzen, also bei schwacher Hitze langsam unter regelmäßigem Rühren dünsten, bis sie ganz weich werden. Das dauert 20 bis 25 Minuten. Zwischendurch salzen. Die Schalotten beiseitestellen. In derselben Pfanne die Shiitakepilze einige Minuten lang andünsten, Knoblauchzehen mitdünsten. Die geschmorten Beten auf Teller verteilen, Schalotten und Pilze als Topping daraufgeben. Als Beilage passt zum Beispiel Kartoffelstampf oder Polenta.

OKTOBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.



MIT TRAUBEN GEBRATENER FISCH (SOLE VÉRONIQUE)

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

150 g rote Trauben
2 EL Olivenöl
4 Seezungenfilets
etwas Mehl
Salz
50 g Butter
25 ml Wermut
25 ml Weißwein
1 EL Kapern
1 EL gehackte glatte Petersilie
etwas Zitronensaft
schwarzer Pfeffer

Ein Fisch, gebraten in etwas Butter, mit süßen Trauben, Kapern, Wermut – dieses Gericht ist schlicht und einfach, köstlich und besonders. Also perfekt, könnte man meinen. Doch als die Sole Véronique Ende des 19. Jahrhunderts in London erfunden wurde, stellte sie eine Provokation dar, gerade wegen ihrer aufreizenden Schlichtheit. Unter Hochgenuss verstand man damals hoch aufgetürmtes Marzipan, und ein Rinderfilet allein genügte nicht, es musste von derselben Menge Trüffeln und Gänsestopfleber begleitet werden. Das Weglassen war die Revolution, ein Fischlein mit ein paar Trauben also gewissermaßen die Reformation in der Küche; es trug seinen Teil dazu bei, dass die Kuchenpaläste einstürzten. Eine Seezunge ist allerdings etwas Feines, und nicht im-

mer hat man Glück, eine zu bekommen. Dann fragt man den Fischhändler nach Ersatz, der dann vielleicht einen Petersfisch, einen Wolfsbarsch oder einen Steinbutt anbieten wird. Die Trauben waschen und halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Seezungenfilets mit etwas Mehl bestäuben, salzen und bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten je 2 Minuten im Öl braten. Den Fisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Butter und Trauben in die Pfanne geben, unter Rühren einen Moment lang andünsten, dann Wermut und Wein dazugießen. Die Flüssigkeit aufkochen, und das Ganze dann 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Pfanne vom Herd nehmen, Fisch wieder in die Pfanne geben, ebenso Kapern, Petersilie, Zitronensaft und 1 Prise schwarzen Pfeffer.

OKTOBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.



RISOTTO MIT SALSICCIA

ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN

1 rote Zwiebel
300 g Salsiccia
etwas Olivenöl
2 Zweige Rosmarin
150 ml Rotwein
200 g Risottoreis
600 ml Gemüsebrühe
50 g frisch geriebener Parmesan
30 g Butter
Pfeffer

Sehr viele Dinge kann ich nicht – Singen, Zeichnen, Stricken, Kopfstand, Kopfrechnen, aber eines gelingt mir wirklich immer: Risotto kochen. Gut, das ist vor allem mein eigenes Urteil, das ich da spreche. Aber wenn man mit sich selbst zufrieden ist, spielt es ja auch gar nicht mehr so eine große Rolle, was die anderen denken. Ja, ich weiß, man muss sich Kritik anhören können, tue ich auch, und zwar ständig. Für meinen Geschmack etwas zu viel. Kritik wird auch ein bisschen überschätzt. Wenn man nichts Interessantes zu sagen hat, sagt man was Kritisches. Dieser Risotto ist ein Traum. Kritik werde ich nicht akzeptieren.

Zwiebel schälen und fein schneiden. Wurst aus der Hülle befreien, grob hacken. In einem großen Topf etwas Olivenöl erhitzen und bei-

des zusammen darin ungefähr 5 Minuten anschwitzen. Wenn man keine Salsiccia auftreiben kann, nimmt man fein geschnittenen Speck, aber sehr viel weniger, ich würde sagen, höchstens 100 Gramm.

Die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen, sehr fein hacken. In den Topf geben und mit Rotwein ablöschen. Die Flüssigkeit in 3 bis 5 Minuten etwas einkochen lassen. Den Reis unterrühren. Dann etwa ein Fünftel der Brühe hinzugießen, Flüssigkeit wieder unter Rühren einkochen lassen. Diesen Vorgang wiederholen, bis der Reis gar ist, das dauert ungefähr 20 Minuten. Gegebenenfalls mehr Brühe verwenden als angegeben oder Wasser hinzufügen. Topf vom Herd nehmen und Parmesan und Butter unterrühren. Risotto mit etwas schwarzem Pfeffer übermahlen servieren.

OKTOBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.



KÜRBISGRATIN

ZUTATEN FÜR
2 PERSONEN

600 g Hokkaidokürbis
150 ml Sahne
Salz
Pfeffer
1 große Prise frisch
geriebene Muskatnuss
20 g geriebener Parmesan

Ich habe von den irren Fortschritten im Bereich der künstlichen Intelligenz gelesen, vor allem über ein Programm namens ChatGPT. Man tippt in ein Fenster Fragen ein, die sofort beantwortet werden. Hi!, schrieb ich, ich brauche ein Kürbisrezept für Anfang Januar, wenn allen kalt ist, hast du eine Empfehlung? Sure!, schrieb die KI zurück. Und dann brauche ich bitte noch eine Anekdote dazu, einen Witz oder so, denn es ist das Prinzip meiner Kolumne, dass ich immer eine kleine Geschichte zum Rezept erzähle. Die KI, als sei sie selbst jahrelange Leserin der Kolumne: Sure!

Allerdings habe ich den Witz nicht verstanden. Er klang ehrlich gesagt nicht besonders witzig, ziemlich bemüht. Sie wollte ihn erklären: Es war ein Wortspiel, tut mir leid, dass der Witz nicht klarer war.

Schon gut, meinte ich, kennst du noch einen?
Sure!

Den nächsten verstand ich leider auch nicht, und weil ich keine KI bin, empfand ich die Situation sofort als irgendwie peinlich. Ich tippte: Tut mir leid, dass ich nicht lachen musste. Sie so: Nein, ich entschuldige mich, bitte fühle dich nicht verpflichtet, über meine Witze zu lachen, Humor ist sehr subjektiv. Ich: Du bist so nett zu mir.

Antwort: Ein Fehler ist aufgetreten. Wenn das Problem weiter besteht, kontaktieren Sie bitte unser Help Center.

Den Backofen auf 170°C Umluft vorheizen. Kürbis putzen, waschen, entkernen und in 5 mm dicke Spalten schneiden. In einem kleinen Topf Sahne aufkochen, kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kürbisspalten in eine Auflaufform schichten. Sahne darübergießen und alles mit geriebenem Parmesan bestreuen. Gratin im heißen Ofen 30 Minuten backen.

PS: Auch das Foto hat diesmal eine KI unter Angabe der Zutaten erstellt.

OKTOBER/NOVEMBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
28.	29.	30.	Reformationstag 31.	Allerheiligen 1.	2.	3.

ZEITMAGAZIN
WOCHENMARKT



SÜSS- KARTOFFEL- GRATIN

ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN

1 kg Süßkartoffeln
150 ml Olivenöl (plus 3 EL)
40 g Harissa
2 EL Weißweinessig
Salz
1 TL Fenchelsamen
2 EL Pistazienkerne
(ungesalzen)
1 EL Sesam
saure Sahne (zum Servieren)

In meinem Küchenschrank wohnt eine kleine Küchenmaschine, die geduldig darauf wartet, mal rauszukommen, aus ihrem Zuhause unten links neben dem Herd, um sich beim Kochen nützlich zu machen. Oft geht die Schranktür auf, schließt sich wieder, und ihre Hoffnungen werden enttäuscht. Ich kann ihr Seufzen hören. Denn die kleine Küchenmaschine ist sehr dienstfertig, aus beschichtetem Aluminium, in stilvollem Design. Guten Tag, ich bin eine Trommelreibe mit Handkurbel und extra starkem Saugfuß für sicheren Halt, so stellt sie sich vor, wenn sich mal wieder ein leeres Senf- oder Gurkenglas neben ihr niederlässt, das aber meist völlig unbeeindruckt wirkt und selbst wenig Ehrgeiz zeigt, jemals wieder zum Einsatz zu kommen, ebenso wenig wie der unerklärlich große Stapel Topflappen, Geburtstagsgeschenke aus Verlegenheit, die nur träge herumliegen, eine Folge der Langzeitarbeitslosigkeit. Neulich war endlich der Tag gekommen. Ich habe doch so ein Dings zum Drehen, dachte ich, als ich auf die Idee kam, ein Gratin

aus Süßkartoffeln zuzubereiten. Die Trommelreibe zerteilt flink die Kartoffeln in feine Scheiben. Man kann zum Zerteilen der (geschälten) Süßkartoffeln auch eine Mandoline oder eine Vierkantreibe benutzen, jedenfalls sollen die Scheiben sehr dünn sein. In einer Schüssel werden dann Olivenöl, Harissa und Weißweinessig mit etwas Salz vermengt. Die Süßkartoffelscheiben in die Schüssel legen, mit den Händen vermengen, bis die Kartoffelscheibchen mit der Paste bedeckt sind. 1 EL Olivenöl in einer Auflaufform verteilen. Die Süßkartoffelscheiben aufrecht hineinstellen, damit sie am oberen Rand schön knusprig werden. Noch mal 2 EL Olivenöl darübergeben, noch mal salzen. Die Form mit Alufolie locker abdecken, Gratin bei 200°C Umluft 45 Minuten backen. Dann die Folie entfernen und das Gratin weitere 15 Minuten backen. Währenddessen Fenchel, grob gehackte Pistazien und Sesam ohne Fett in der Pfanne rösten, mit dem Mörser zerstoßen. Zum Servieren über die Süßkartoffeln geben. Dazu etwas saure Sahne oder Ähnliches essen.

NOVEMBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.



GRILLED CHEESE

ZUTATEN FÜR
2 PORTIONEN

4 Scheiben Sauerteigbrot
Butter
ca. 120 g würziger
Schnittkäse (z. B. Gruyère,
alter Cheddar, Bergkäse)
schwarzer Pfeffer

Gut, ich gebe es freiheraus zu, ein gebratenes Käsebrod ist kein Rezept, sondern die totale Regression. Armer Wolfram Siebeck, wenn er wüsste. Tut mir leid, Meister! Aber es schmeckt einfach köstlich, knuspriges Brod, geschmolzener Käse, ein bisschen Butter. Man kann dieses klassische amerikanische Rezept auch ein bisschen siebeckifizieren und sehr teuren Käse verwenden und frischen schwarzen Trüffel auf den Käse geben. Man kann auch etwas fein geriebenen Knoblauch und gehackte Petersilie unter die Butter rühren, bevor man sie auf das Brod streicht. Man kann eine dünne Scheibe gekochten Schinken auf den Käse legen. Man kann einen grünen Salat, angemacht mit einer kräftigen Vinaigrette, dazu essen und einen sehr guten Wein dazu trinken. Man

kann sowieso einfach machen, was man will, da man mehr oder weniger allein zu Hause sitzt.

Zwei Scheiben Brod mit Butter bestreichen. Eine (gusseiserne) Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen, die Brodscheiben mit der Butter nach unten in die Pfanne legen. Den Käse in Scheiben schneiden und auf den beiden Broden verteilen. Schwarzen Pfeffer darübergeben. Die anderen beiden Brodscheiben darauflegen, mit der Butterseite nach oben. Das Brod ungefähr 4 Minuten lang braten. Die Hitze im mittleren Bereich lassen, das Brod soll langsam Farbe annehmen und nicht schwarz werden. Dann die Brodscheiben wenden und weitere 4 Minuten braten lassen, bis der Käse geschmolzen ist.

NOVEMBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.



PASTA MIT PILZEN, BOHNEN UND SPECK

ZUTATEN FÜR
4 PORTIONEN

1 rote Zwiebel
Olivenöl
180 g Pancetta
300 g gemischte Pilze
Salz
schwarzer Pfeffer
3 Zweige Rosmarin
400 g Bohnen
(Cannellini; im Glas)
300 g kurze Pasta

Wie jeden Herbst nehme ich mir vor, Yotam Ottolenghis *spicy mushroom lasagne*, seine Pilzlasagne, zuzubereiten. Jetzt koch doch endlich mal diese Lasagne, denke ich. Und wie jeden Herbst werde ich es wahrscheinlich sein lassen, weil mich schon bei der Lektüre der Anweisungen (pürieren, backen, braten, dünsten, schichten, um nur ein paar zu nennen) und spätestens beim Schreiben der Einkaufsliste der Mut verlässt. Ich bin mir sicher, die Lasagne schmeckt perfekt: die Pilze wahrscheinlich überraschend knusprig, weil sie zuvor im Ofen gebacken werden, ebenso unerwartet die Kombination aus Chili, Tomaten und Pilzen, dann nicht eine, sondern zwei Käsesorten. Diese Lasagne ist für mich das, was Moskau für Tschschows Schwestern ist, ein Mantra der Hoffnung, dass ich eines Tages eine tatkräftige Köchin sein werde und

keine, die nur das Nötigste tut, nämlich Pasta kocht mit Pilzen, Pancetta und Cannellinibohnen.

Zwiebel schälen und fein schneiden, in einer Pfanne in etwas Olivenöl andünsten. Pancetta klein schneiden und hinzugeben. Pilze putzen, klein (nicht zu klein) schneiden und dazugeben, salzen und pfeffern, alles einige Minuten lang dünsten, bis die Pilze gar sind. Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und diese hacken. Rosmarin und die abgessenen Bohnen zu den Pilzen geben.

Man hat parallel schon gesalzenes Wasser für die Pasta aufgesetzt, Pasta darin al dente kochen. Eine Kelle vom Kochwasser aufbewahren. Abgetropfte Pasta zur Pilzsoße geben, eventuell mit dem Kochwasser etwas verdünnen.

NOVEMBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
18.	19.	Buß- und Bettag 20.	21.	22.	23.	24.



THAI-SUPPE MIT HUHN

ZUTATEN FÜR
2 BIS 3 PERSONEN

2 Stängel Zitronengras
5 Schalotten
5 kleine rote Chilischoten
(z. B. die Sorte Vogelaugenchili)
1 l Hühnerbrühe
2 Dosen Kokosmilch (à 400 ml)
1 Prise Salz
2 TL brauner Zucker
10 Scheibchen Ingwer
3 Kaffirlimettenblätter
(ersatzweise ½ TL gemahlene
Kaffirlimettenblätter)
200 g Pilze (Kräuterseitlinge
oder Austernpilze)
2 Hühnerschenkel
Fischsoße
Saft von 1–2 Limetten

Diese Hühnersuppe ist ein klassisches, sehr beliebtes Gericht der Thai-Küche, sie heißt Tom Kha Gai. Meine Variante, ich nenne sie Thaisuppe à la Elisabeth, zeichnet sich dadurch aus, dass eigentlich immer mindestens eine Zutat fehlt. Mal bekomme ich kein Zitronengras, mal keine Kaffirlimettenblätter, mal vergesse ich, den Ingwer dazuzutun, mal gibt es im Supermarkt nur Champignons. Ich würde sagen: Je mehr man weglässt, desto deutscher schmeckt die Suppe. Also nicht schlecht, nur eben sehr mild und konsensorientiert. Zitronengras von den äußeren harten Blättern befreien und in Stücke schneiden. Schalotten schälen, grob würfeln. Chilischoten waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Hühnerbrühe mit der Kokosmilch in einen Topf geben, zum Kochen bringen. Salz

und Zucker hinzufügen. Zitronengras, Schalotten, Ingwer und Chilis in einem Mörser oder mit einem Stabmixer zu einer Paste zerkleinern, zusammen mit den Kaffirlimettenblättern in die kochende Brühe geben. Suppe ein paar Minuten köcheln lassen. Pilze dazugeben, ebenso die Hühnerschenkel. Am besten wären solche, die schon entbeint sind, also ohne Knochen. Die sind aber selten zu bekommen. Hitze herunterschalten, das Ganze köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist (ungefähr 20 Minuten lang). Das Fleisch aus der Suppe nehmen und in mundgerechte Stücke reißen oder schneiden. Fleisch in zwei Suppenteller legen, etwas Fischsoße, Limettensaft, eventuell noch mehr gehackte Chilis hinzufügen. Mit Suppe aufgießen.



RICOTTA- PISTAZIEN- KEKSE

ZUTATEN FÜR 2 BLECHE

150 g gehackte,
ungesalzene Pistazienkerne
250 g Zucker
100 g Butter
250 g Ricotta
1 TL Vanilleextrakt
1 Ei
260 g Mehl
1 TL Backpulver
Salz

Für den Zuckerguss:
120 g Puderzucker
2 EL Milch
3 EL gehackte Pistazienkerne

Diese Kekse haben eine zartgrüne Farbe, sodass sie ein bisschen aussehen wie Zucchini-Bällchen und irgendetwas mit Petersilie. Daher bestreicht man die Kekse nach dem Backen mit Zuckerguss und bestreut sie mit gehackten Pistazien. Aber der Zuckerguss sollte auch deshalb nicht weggelassen werden, weil die Kekse sehr süß sein müssen. Ich habe versucht, weniger Zucker in den Teig zu geben, aber das schmeckt nicht. Sie kommen aus Italien, und man muss, wenn man hineinbeißt, sofort gedanklich in einer Pasticceria stehen, vor sich einen kleinen, sehr schwarzen Kaffee. Gut, in Wirklichkeit sitzen wir womöglich in einem trüben Wohnzimmer und trinken einen Hafer-Cappuccino dazu, aber was soll's, man darf träumen, es ist Advent.

Den Backofen auf 175°C Umluft vorheizen. Gehackte Pistazien mit dem Pürierstab zu Mehl zerkleinern. In einer Schüssel Zucker und Butter 3 Minuten mit den Rührbesen des Handrührgeräts verrühren. Ricotta, Vanille, Pistazienmehl und das Ei hineinrühren. Dann Mehl, Backpulver und Salz dazugeben, bis ein Teig entsteht. Mit einem Teelöffel Kekse formen, die man auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzt. (Den Teig an der Oberfläche eventuell mit den Fingern etwas glatt streichen.) Die Kekse im heißen Ofen 15 Minuten backen, ab Minute 12 sollte man aber aufpassen, ob sie nicht zu braun werden.

Für den Zuckerguss Puderzucker und Milch verrühren, die Kekse damit bestreichen. Ein paar gehackte Pistazien daraufsetzen. Den Guss trocken werden lassen.

DEZEMBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.

ZEIT  MAGAZIN
WOCHENMARKT



HIRSCH- RAGOUT MIT ZITRONE UND SPECK

ZUTATEN FÜR
3 PERSONEN

700 g Hirschgulasch
1 Bio-Zitrone
3 Pimentkörner
5 schwarze Pfefferkörner
100 ml Portwein
2 große Zwiebeln
2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
1 TL Salz
ca. 400 ml Wildfond
100 g magerer Speck

Als der heilige Hubertus bei der Jagd einen Hirsch aufspürte und ihm nacheilte, drehte der Hirsch sich um, auf seiner Stirn erstrahlte ein Kreuz, und Christus sprach in Gestalt des Tiers: »Hubertus, warum verfolgst du mich?« Sollte einem so etwas auch einmal passieren, könnte man antworten: »Ja, warum? Sieh mal, was du wieder mit den Buchen angerichtet hast: alles weggebissen! Das hier ist laut Landesverordnung ein rotwildfreies Gebiet, deshalb.« In Wahrheit ist einfach Weihnachten und für mich eine der wenigen Gelegenheiten, ein Hirschragout zu essen. Für dieses wird das Fleisch kurz mit Zitronenschale und Portwein mariniert. Obendrauf gibt es gebratenen Speck und Zwiebel.

Das Fleisch sollte in mundgerechte Stücke geschnitten sein. Diese in eine Schüssel geben. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Piment- und Pfefferkörner im Mörser zerstoßen, beides zum Fleisch geben. Etwa ein Drittel des Portweins über das Fleisch gießen. Alles vermengen und unge-

fähr 15 Minuten ziehen lassen. Zwiebeln schälen, eine der beiden Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einem Topf mit schwerem Boden erhitzen. Die Zwiebel darin dünsten, ungefähr 3 Minuten lang. Tomatenmark und Salz dazugeben. Das Fleisch hinzufügen und ein paar Augenblicke lang braten. Dann den restlichen Portwein hinzugießen. Sobald die Flüssigkeit etwas eingekocht ist, den Wildfond hinzugießen. Ragout aufkochen und dann die Hitze herunterschalten. Das Ganze 1 bis 1 ½ Stunden zugedeckt köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist. Sollte zum Schluss zu wenig Flüssigkeit im Topf sein, Wasser oder Fond nachgießen. Eventuell noch mal salzen. Das Ragout passt gut zu Polenta, Kartoffel- und Pastinakenpüree oder zu Pasta. Aus Zwiebeln und Speck bereitet man eine Art Topping zu: Dazu schneidet man, während das Ragout noch schmort, die verbliebene Zwiebel in feine Ringe und brät sie zusammen mit dem ebenfalls feingeschnittenen Speck in einer Pfanne an.

50. Woche

DEZEMBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.



FRIKADELLEN MIT WASABI

ZUTATEN FÜR 15 FRIKADELLEN

2 weiße Brötchen vom Vortag
200 ml Milch
1 kleine Zwiebel
500 g gemischtes Hackfleisch
1 Ei
1 TL Senf
1 Prise Salz
1 Prise schwarzer Pfeffer
2 TL Butterschmalz

Für die Mayonnaise:

1 Ei
120 ml Sonnenblumenöl
1 Prise Salz
etwas Saft und Schale
von 1 Bio-Limette
2 TL Wasabipaste
1 Prise Zucker

Ich werde manchmal gefragt, ob die Leute nervös sind, wenn sie für mich kochen müssen, wegen Kochkolumne und so, Sie wissen schon. Aber tatsächlich ist überhaupt niemand nervös, wenn er für mich kochen muss, ich habe offenbar keine besonders ehrfürchtig machende Ausstrahlung. Dafür bin ich aber selbst total aufgeregt, wenn ich für andere kochen muss, wegen Kochkolumne eben. Neulich habe ich Frikadellen für ein sehr anspruchsvolles Publikum zubereitet, und ich finde, sie sind mir sehr gut gelungen. Es war aber riskant, denn Frikadellen sind unberechenbare kleine Biester. Mal gelingen sie, mal zerfallen sie, und niemand kann sagen, warum. Es ist so, wie man abends seine nassen Haare zusammenbindet, sich ins Bett legt und am nächsten Tag entweder mit der besten Frisur seines Lebens aufwacht oder mit einem Vogelnest auf dem Kopf. Man weiß es vorher nicht. Frikadellen sind also kein optimales Weihnachtessen, selbst gemachte Mayonnaise auch nicht, denn sogar an den Gelingt-garantiert-Rezepten

wie diesem hier kann man scheitern. Dann sitzt man Heiligabend vor Hackfleischkrümeln mit Mayosuppe. Aber wenn beides gelingt: ein Festmahl.

Für die Frikadellen die Brötchen in Stücke reißen, ungefähr 15 Minuten lang in Milch einweichen, bis sie ganz weich sind. Dann Milch abgießen. Zwiebel schälen, sehr fein hacken und dann mit der Brötchenmasse, dem Fleisch, Ei, Senf, Salz und Pfeffer vermengen (am besten mit der Hand). Butterschmalz in der Pfanne zergehen lassen, darin die Frikadellen 10 bis 15 Minuten braten.

Für die Zubereitung der Mayonnaise nimmt man einen Stabmixer. Das Ei sollte nicht direkt aus dem Kühlschrank kommen, alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben. Man gibt Ei, Öl, Salz, Limettensaft und -abrieb, Wasabi und Zucker in ein hohes Gefäß, stellt den Stabmixer hinein, schaltet ihn an, ohne ihn zu bewegen. Nach ein paar Sekunden zieht man den Mixer langsam nach oben.

DEZEMBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.

ZEITMAGAZIN
WOCHENMARKT



KICHER- ERBSEN MIT KÄSE UND PFEFFER

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

300 g getrocknete Kichererbsen
1 ¼ TL Natron (oder Backpulver)
8 Knoblauchzehen
80 g Parmesan
3 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer
Salz
1–2 kleine Chilischoten
2 EL Apfelessig
250 g Spinat
15 g Petersilie
100 g Butter

An Feiertagen kommen die Kichererbsen nicht aus dem Glas, da nehmen wir die feinen getrockneten, die man über Nacht einweichen muss. Wobei dieses Gericht ein Weihnachtessen ist, aber nicht für Heiligabend oder den Verwandtschaftsbesuch am zweiten Weihnachtsfeiertag, sondern für den 27. Dezember, wenn man sich zwar satt fühlt, aber Hunger hat. Das Rezept stammt von Yotam Ottolenghi, aus seinem Kochbuch *Shelf Love*, was so viel heißt wie: Liebe aus dem Regal. Die Rezepte lassen sich aus dem zubereiten, was man im Vorratsschrank hat, wo man, sofern man Ottolenghi heißt, nicht nur Haferflocken und Haribo aufbewahrt, sondern Sriracha-Soße und maurizische Garnelenpaste. Kichererbsen über Nacht oder 12 Stunden lang in reichlich Wasser mit 1 TL Speisnatron oder Backpulver einweichen. Die Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und die Zehen andrücken. Den Parmesan reiben, die Rinde aufheben. In einem ofenfesten Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, Knoblauchzehen darin an-

braten. Parmesanrinde dazugeben, ebenso Kichererbsen, noch mal Speisnatron und 1,2l Wasser sowie eine Menge grob gemahlene schwarze Pfeffer (etwa 40 Umdrehungen mit der Mühle). Flüssigkeit zum Kochen bringen, Schaum auf der Oberfläche abschöpfen. Topf verschließen, Kichererbsen 75 Minuten im Backofen bei 160°C Umluft garen. ¾ TL Salz hinzufügen, Kichererbsen weitere 30 Minuten schmoren lassen, bis sie weich sind und die Flüssigkeit mindestens um die Hälfte reduziert ist. Chilischoten waschen, putzen und hacken, mit Essig in einer kleinen Schüssel verrühren, etwas Salz hinzufügen, beiseitestellen. 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Spinat hinzufügen, salzen, etwa 4 Minuten garen. Petersilieiterrühren und vom Herd nehmen. Topf mit den Kichererbsen aus dem Ofen nehmen. Parmesanrinde entfernen. Butter in Würfeln nach und nachiterrühren, ebenso den geriebenen Parmesan. Nochmal mit schwarzem Pfeffer würzen. Chili-Essig-Mischung, Spinat und eventuell noch etwas geriebenen Parmesan unterheben.

52. Woche

DEZEMBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
		1. Weihnachtstag	2. Weihnachtstag			
23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.



PASTA MIT KARTOFFELN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Zwiebel
1 Karotte
2 Stangensellerie
1 kg Kartoffeln
5 EL Olivenöl
Salz
1 Lorbeerblatt
250 g kurze Pasta
100 g Parmesan
4 Basilikumblätter
schwarzer Pfeffer

Es gibt natürlich elegantere Gerichte als Pasta mit Kartoffeln. Denn eigentlich brauchen beide Zutaten, also die Pasta sowie auch die Kartoffel, einen Partner auf dem Teller, der sagt: Los, hoch vom Sofa, raus aus der Jogginghose, wir unternehmen jetzt was. Also zum Beispiel ein nervöses Gemüse oder einen vornehmen Käse. Hier aber treffen sich zwei, die sich vielleicht ein bisschen zu ähnlich sind. Als Paar sind sie nicht sonderlich dynamisch, gehen sicher samstags nicht zum Brunch, später nicht ins Gym, aber schlafen abends beim Netflix-Gucken trotzdem ein. Deshalb sind sie genau die Richtigen für die erste Januarwoche, in der man sich einer dicken Kartoffel oder einer etwas zu lang gekochten Nudel so nah wie sonst selten fühlt. Zwiebel schälen, fein würfeln. Karotte putzen, schälen und ebenfalls fein würfeln. Sellerie waschen und in feine Scheiben schnei-

den. Kartoffeln waschen, schälen, in 1 cm große Würfel schneiden. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und darin unter Rühren Zwiebel, Karotte und Sellerie zusammen mit einer guten Prise Salz anbraten. Nach ungefähr 5 Minuten gibt man die Kartoffeln dazu, vermengt alles, dann Lorbeer und 1,2l Wasser hinzufügen. Flüssigkeit aufkochen, dann das Ganze 12 Minuten bei geschlossenem Deckel und bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann noch mal die Flüssigkeit richtig aufkochen, Pasta hineingeben, garen, bis diese al dente ist (wie lange das dauert, hängt von der Pastaform ab). Wenn am Ende zu wenig Flüssigkeit im Topf ist, gießt man etwas Wasser nach. Topf vom Herd nehmen, Parmesan fein reiben und nach und nach unterheben. Zum Servieren die fein gehackten Basilikumblätter über die Pasta geben sowie viel frisch gemahlene schwarze Pfeffer.

1. Woche

DEZEMBER/JANUAR

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
30.	31.	Neujahr 1.	2.	3.	4.	5.

