Alison Roman

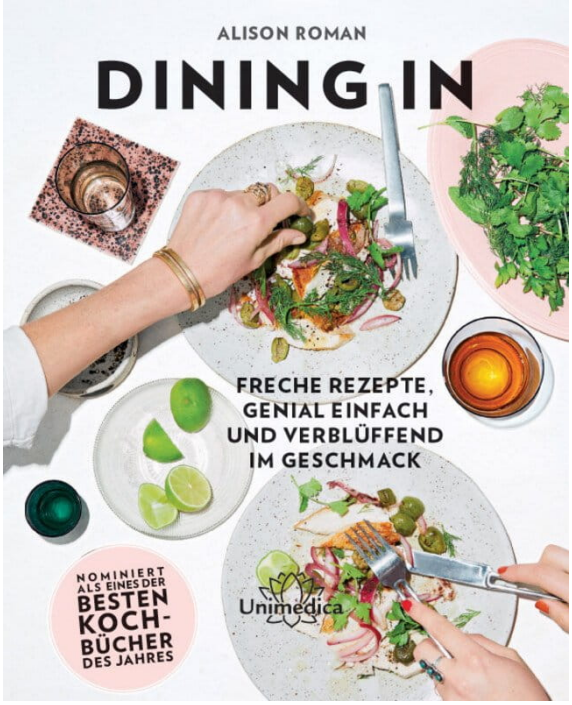
Dining In

Leseprobe

Dining In

von Alison Roman

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

EINFÜHRUNG 10

DER VORRAT 13

WÜRZMITTEL 21

Eingelegtes **26**

Frische Brotbrösel **28**

GEMÜSE

Mit Essig gegarte Rote Beten mit Frühlingszwiebeln und Joghurt **39**

Gegrillte grüne Bohnen mit cremigem Tahini und frischer Chilisauce **40**

Junge Erbsen mit Sardellen, Zitrone und buntem Radieschenmix **43**

Ofengemüse in Olivenöl **44**

Roher Brokkoli-Basilikum-Salat mit Erdnüssen und Schalotte **47**

Ofengebackene Brokkolini und Zitrone mit Parmesanknusper **48**

Gebratene Aubergine mit Harissa und Dill **51**

Auberginen: Ein köstliches, kompliziertes Gemüse **52**

Ein perfektes Tomatenrezept **52**

Geröstete Süßkartoffeln mit scharfer Honig-Nussbutter **53**

Karamellisierter Ofenkürbis mit Gremolata aus gerösteten Kokoschips **54**

Geröstete Kurkuma-Karotten mit Samen und Labaneh **57**

Blumenkohl und Datteln mit Kreuzkümmel geröstet auf Tahini mit Pinien-Minz-Topping **58**

Warum heißt es immer wieder, die Nusskerne zu rösten? **59**

Gedünstete Artischocken mit gesalzener Knoblauchbutter **62**

Gegrillte Artischocken mit Salzzitronen-Labaneh **63**

Artischocken **63**

In Butter geschwenkte Radieschen mit frischem Zatar **64**

Gurken und Kohlrabi in Knusper-Chili-Öl **67**

Kohlrabi **67**

Gebackener Sommerkürbis mit Sahne und Parmesan-Brotbrösel **69**

Karotten-Fenchel-Duo mit Feta und Pistazien **70**

Salat mit gegrilltem Mais, Frischkäse und Corn Nuts **73**

Gegrillte Auberginen mit Knoblauch-Walnussdressing und viel Basilikum **74**

Quick Kimchi **76**

Perfekter Spargel mit Knoblauch und gesalzenem Olivenöl **77**

Krosse Smashed Potatoes mit Röstzwiebeln und Petersilie **78**

Ich liebe gekochte Kartoffeln **79**

MESSER-UND-GABEL-SALATE

Radicchio mit Sardellen-Brotbrösel und Eigelb **85**

Mini-Romanaherzen mit eingelegten Rüben und zitronigem Tahini-Dressing **86**

Unser Ladies-Treff **88**

Romanasalat mit Sauerrahm, Speck und Kräutern **89**

Schwarzkohl roh und geröstet mit Pistazienkernen und Pecorinocreme **90**

OBSTSALATE

Apfel-Chicorée-Salat mit Petersilie und gesalzenen Mandeln **96**

Persimonen und Birnen mit Blauschimmelkäse und würzigen Pekannüssen **99**

Creamsicles – was will man mehr? **100**

Burrata mit Clementinen, Schalotten und Brunnenkresse **101**

Wassermelone und Gurke mit Sumach-Gewürzsalz **103**

Cantaloupe-Melone mit Rucola und schwarzen Oliven **104**

Blutorangen mit roter Zwiebel und Avocado **107**

Fenchel-Grapefruit-Salat mit Honig und Minze **109**

HERZHAFTE FRÜHSTÜCKSGERICHTE

Gebackene Eier auf Kichererbsen und Chorizo mit frischen Brotbröseln **114**

Kimchi-Cheddar-Omelett **116**

Herzhaftes Gersten-Porridge mit Parmesan und Soja **117**

Angedrückte Gurkenstücke und Frühlingszwiebeln auf Knoblauchjoghurt **118**

Frühstückssalat für den Morgen danach **121**

Eier und Krauskohl gebraten in Geflügelfett **122**

Avocados mit Allrounder-Saatenmix **125**

Strenge Familienjury **126**

Matzenbrei **127**

KÖRNER UND KONSORTEN

Spalterbsen-Salat **133**

Dinkel mit knusprig gebratenem Wurstbrät, Cime di Rapa und Frühlingsknoblauch **134**

Knusprige Kichererbsen und Lammfleisch mit Gemüse und Knoblauch-Joghurt **137**

Getreide garen **138**

Würzige Linsen mit Frühlingszwiebeln **139**

Würziger Linsensalat mit Thunfisch in Öl, Radieschen und violetten Kartoffeln **141**

Vier-Bohnen-Salat mit grüner Romesco **142**

In Olivenöl gebratene Linsen mit Kirschtomaten und Chili-Spiegelei **144**

Ein Wort zum fehlenden Reis **145**

Sauerrahm-Fladenbrot **147**

Ansatzweise süßes Granola
mit Kokosnuss und Kurkuma **150**

Buchweizen **150**

Eindeutig »un«-süßes Granola **151**

Extravagante Bohnen in
Tomatensud mit Speck **152**

Getrocknete Bohnen **153**

Spaghetti Vongole mit Chorizo
und Walnussgremolata **155**

Die Mittwochs-Pasta **156**

Vollkornweizen-Pasta mit Nussbutter-
Pilzen, Buchweizen und Eigelb **158**

Bucatini mit gerösteten
Tomaten und Sardellenfilets **161**

Die besten Baked Beans **162**

Würzige weiße Knoblauchbohnen **163**

Pasta mit Kalmar, Zitrone und Chili **164**

Nudelauflauf mit Artischocken, grünem
Blattgemüse und Käse über Käse **167**

Ausgefallene Pasta-Sorten **168**

Kalte Knoblauch-Pasta mit
Kapern und Salsa Verde **169**

Kalte Soba-Nudeln mit Gurken,
Brunnenkresse und Sesam **170**

FISCH

Garnelen in der Schale mit viel Knoblauch
und wahrscheinlich zu viel Butter **176**

Venusmuscheln mit grüner
Knoblauchbutter und Weinresten **179**

Gegrillter Branzino mit
Zitronen-Dreierlei **181**

Gegrillter Kalmar mit
Knoblauchbohnen und Tomaten **185**

Lachs mit Knusperhaut mit
Radieschen und grüner Romesco **186**

Kalmar unter der Lupe **186**

Im Ganzen gebratener Schnapper
mit Harissa und Cocktailtomaten **189**

Schneller Fischeintopf mit Oliven **190**

Frühlings-Fischsuppe mit Erbsen,
Frühkartoffeln und Estragon **193**

In Öl gebackene Sardinen mit Mayonnaise,
eingelegten Zwiebeln und Petersilie **195**

Barschfilet mit würzigem Staudensellerie **198**

Jakobsmuscheln mit Mais, Haselnüssen
und Nussbutter-Chermoula **201**

Langsam gegarter Lachs mit
Zitrusfrüchten und Kräutersalat **203**

Heilbutt in Sojalake mit
Blattsenf, Sesam und Limette **204**

Räucherforelle mit Senf und Apfel **207**

Dads Scotch-Graved-Lachs **209**

Moms Forelle mit Kräuterbröseln **211**

Schwertfisch-Steak mit Kapern-Nussbutter **212**

FLEISCHGERICHTE

Hähnchenkeule aus der Pfanne
mit Oliven und Sumach **218**

Tacos al Pastor hausgemacht **220**

Schweinekoteletts mit Fenchel-Rub **225**

Das perfekte Steak mit
Butter-Radieschen-Toast **226**

Eine besondere Begegnung **229**

Hühnersuppe mit Knoblauch,
Pilzen und Staudensellerie **230**

Mit Essig geschmortes Hähnchen
mit Emmer und Brunnenkresse **233**

Gebratene Short Ribs mit
Quick Kimchi und Sesamsalz **234**

Kreuzkümmel-Lammkoteletts
mit scharf angebratenen Frühlings-
zwiebeln und Erdnüssen **237**

Paprika-Hähnchen vom Blech mit Zitrone **239**

Goldgelbe Hühnerbrühe
mit Kurkuma und Knoblauch **240**

Schmetterlings-Schnitt **240**

Knusprige Hähnchenschenkel mit
Rosmarin, Drillingen und Sauerrahm **242**

Langsam gegarte Schweineschulter
mit Knoblauch, Citrusfrüchten
und Koriandergrün **245**

Lammeintopf mit Fenchel, Salzzitronen
und knusprig gebratenem Brot **247**

Chili-Eintopf mit
Schweinefleisch und Tomatillos **251**

Kurkuma-Lammschulter mit Karotten
und allem Drum und Dran **253**

Geflügel in Gewürzlake **256**

Hähnchen in Buttermilchlake
mit frischem Zatar **257**

Onglet mit Löwenzahn,
Rucola und Grana Padano **258**

Schweinelende im Speckmantel
mit Kohl und Apfel **261**

Sardellen-Butter-Hähnchen
mit Geflügelschmalz-Croûtons **262**

SÜSSE SACHEN

Sorbet in Grapefruit-Cups **268**

Nussbutter-Buttermilch-Kuchen **271**

Bei Upside-Down Cakes **272**

Der Mürbeteig für alle Fälle **273**

Gedeckter Pfirsich-Pie mit
Honig, Ingwer und Limette **275**

Sie werden also jetzt einen Pie backen **276**

Buttrige Himbeer-Hand-Pies **277**

*Die besten Glücksbringer-Biscuits
oder wie kam ich hierher?* **278**

Butter-Schoko-Shortbread mit Salz oder
Warum sollte ich jemals wieder andere
Schoko-Chip-Cookies machen? **280**

Meine Glücksbringer-Biscuits **283**

Gefrorene Brombeeren
und Labaneh mit Honig **284**

Schoko-Tahini-Tarte mit Knuspersalz **287**

Jens Key Lime Pie **288**

Das Abschmecken von Süßspeisen **288**

Bananen-Brot 2.0 **291**

Bananen-Brot-Kakao **293**

Honig-Joghurt-Rührteigkuchen
mit Himbeeren **295**

Karamellisierter Honig mit Feigen und Eis **296**

Lieblings-Festtagskuchen **299**

Kuchendeko aus dem Handgelenk **301**

Rhabarber-Mandel-Galette **303**

Pistazien-Pflaumen-Crumble **304**

Zitronen-Tarte nach Shaker-Art **307**

Heidelbeerkuchen mit Mandeln und Zimt **309**

Erdbeer-Shortcake-Cobbler **310**

INDEX 312

DANK 320

ÜBER DEN AUTOR 322

BEZUGSQUELLEN 323

VERSPRECHEN 325

PRESSESTIMMEN 326

EINFÜHRUNG

Als ich zwanzig war, verkündete ich meiner Mutter, ich würde das College unterbrechen, um mir mit Kochen meinen Lebensunterhalt zu verdienen. Sie schaute mich an mit einem Blick, den nur Mütter haben, die zwischen Weinen und Wutausbruch eine Frage stellen: »Du willst die Schule aufgeben, um bei *Hot Dog on a Stick* arbeiten zu gehen?« Nun, ganz so war es nicht. Es ging vielmehr um ein wirklich schönes Restaurant, das unter anderem von der James Beard Foundation ausgezeichnet worden war. Keine *Corn Dogs*, keine handgepresste Limonade. Es war nicht so, dass ich nicht gern zur Schule ging (ich ging gern) oder dass ich nicht gut war (ich war gut!), ich konnte der Schule einfach keine Begeisterung entgegenbringen und mir war damals das Wichtigste, meinen Gefühlen zu folgen. Elf Jahre später dauert die College-Unterbrechung immer noch an.

Während dieser Zeit habe ich in den verschiedensten Restaurant- und Testküchen meinen persönlichen Kochstil entwickelt, der nicht ganz leicht einzuordnen ist. Ich würde ihn nicht gerade als faul bezeichnen – mir gefällt dafür eher *Low-fi*, als Gegenstück zu *Hi-fi* – aber, um Ihnen einen Einblick in mein Leben als Köchin am heimischen Herd zu gewähren, ich besitze keinen Mixer und bis vor wenigen Monaten nicht einmal eine Küchenmaschine (erst meine Liebe zu guten frischen Brotbröseln konnte meinen Widerstand schließlich brechen). Ich benutze immer dieselbe Edelstahlpfanne, in der ich fast alles zubereite, einen gusseisernen Topf für alles andere und wenn ich mal wieder meine Teigrolle verlegt habe, erfreue ich mich daran, meinen Tarteteig mit einer ungeöffneten Flasche Wein auszurollen. Die meisten in meiner Küche verwendeten Zutaten sind recht gängige Dinge (Kräuter, Zitrone, Olivenöl, Salz) mit nur wenigen Ausnahmen (Yuzukoshō, Lime Pickle), aber sie alle haben sich in dem Chaos, den mein Küchenschrank präsentiert, ihren Platz wohlverdient. Ich esse mein Steak am liebsten nur mit Salz und Pfeffer und bin überzeugt, dass mein von einem Flohmarkt stammender, leicht angeschlagener Schmortopf aus Gusseisen die Arbeit von zehn elektrischen Schongarern leistet.

Die Rezepte in diesem Buch sind an meinem alltäglichen Ansatz ausgerichtet, das heißt, ich würde ebenso wenig verlangen, montags nach der Arbeit neun verschiedene, schwer aufzutreibende Gewürze zu rösten, wie etwas zuzubereiten, was 2 1/2 Stunden dauert, wenn es in einer Stunde einfacher und ebenso lecker geht. Ich bezeichne diese Rezepte als »sehr alltagstauglich«, womit ich zum Ausdruck bringen möchte, dass sie keine komplizierten Zutaten erfordern, gut nachkochbar sind und natürlich beim Essen Freude machen. Sie belegen, dass zwanglos keineswegs langweilig bedeutet und simpel nicht fantasielos sein muss, und außerdem, dass mehr Arbeitsschritte und Zutaten nicht zwangsläufig ein besseres Gericht hervorbringen.

In den meisten Städten ist es ein Leichtes, immer auswärts gut essen zu gehen, wenn man Lust darauf hat. Von einem Teller Knödel für 1 $ bis hin zu Avocado-Salat für 26 $ kann man wirklich alles bekommen. Und verstehen Sie mich nicht falsch, ich mag es sehr, auswärts zu essen, bedient zu werden, Dinge zu bestellen, die ich niemals kochen oder selbst machen würde wie beispielsweise ofengeröstetes Knochenmark auf Toast mit einem

perfekten Martini oder ein stundenlang zubereitetes japanisches Tonkotsu Ramen. Alles andere aber esse ich aber eigentlich lieber zu Hause. Sicher, da gibt es den Einkauf zu erledigen (was ich eigentlich gern tue), das Risiko, dass der Ofen den Geist aufgibt, wenn das Hähnchen mit Avocadobutter erst halbgar ist (garen Sie es einfach auf dem Herd fertig!) und, klar, man steht da mit dem Abwasch (der auch bis zum nächsten Tag warten kann). Aber für mich gibt es kaum etwas, dass mehr Freude macht, als für Freunde, Verwandte, Partner oder, vielleicht sogar vor allem, für mich selbst zu kochen. Vielleicht liegt dies daran, dass ich die geschmackliche Messlatte so unrealistisch hoch anlege, dass mein Essen auswärts genauso schmecken sollte, wie ich es zubereiten würde. Schweinkoteletts mag ich fast zu salzig, Salat fast zu zitronig, Bacon so knusprig gebraten, dass manch einer ihn verbrannt nennen würde. Es mag auch sein, dass es einfach ein anderes Erlebnis ist, zu Hause zu kochen und zu essen, als ins Restaurant zu gehen oder sich etwas liefern zu lassen. Ihre Küche muss nicht mit dem angesagtesten Restaurant der Stadt konkurrieren, aber es gibt keinen Grund dafür, warum das am heimischen Herd gekochte Essen wertloser sein sollte oder weniger Spaß machen sollte.

Sie finden hier eine Rezeptsammlung, die weder abschreckend anspruchsvoll ist noch so simpel und offenkundig, dass man sich fragen muss, wozu man überhaupt das Buch gekauft hat. Es ist eine Zusammenstellung, die irgendwo dazwischen einzuordnen ist, mit vielen guten Tipps, damit das Kochen mit der Zeit immer leichter von der Hand geht. Die Rezepte sollen Sie dazu anregen und ermutigen, sie ruhig auch abzuwandeln, damit zu improvisieren und sich vielleicht sogar einmal völlig davon zu lösen. Meine Hoffnung ist, dass Sie dieses Buch so viel nutzen, dass Sie irgendwann gar nicht mehr hineinschauen müssen, dass Sie so viel daraus kochen, bis jede Seite vor Olivenöl- und Tomatenflecken geradezu trieft, Sie es immer wieder gern zur Hand nehmen, bis die Seiten zerfleddern.

Ein Buch zu kaufen und daraus zu kochen ist eine sehr persönliche Angelegenheit. Sie vertrauen jemandem, den Sie nicht kennen, ihr Geburtstagsessen an, Ihre Einweihungsparty, Ihr Rendezvous, Ihr Mittagessen an. Eigentlich ist das etwas ganz schön Intimes und ich möchte, dass Sie wissen, dass wir (also dieses Buch und ich) diese Verantwortung nicht auf die leichte Schulter nehmen. Ich verspreche, dass wir Sie nie dazu auffordern werden, etwas in zwei Töpfen zu machen, wenn einer ausreicht. Wir werden Sie nie losschicken, eine Zutat zu kaufen, von der Sie noch nie gehört haben, es sei denn, ich kann es Ihnen ruhigen Gewissens zumuten und Ihnen 20 weitere Gerichte für deren Einsatz nennen. Ich verspreche Ihnen, dass wir nie von Ihnen verlangen werden, alle Blätter vom Petersilienstängel abzuzupfen, denn das würde ewig dauern und sowieso werden Sie den Stängel ebenso mögen. Ich verspreche Ihnen, wenn Sie dieses Buch lesen, werden Sie zumindest eine Sache lernen, die dazu beiträgt, dass Sie für den Rest Ihres Lebens besser und lieber kochen.

Nur eine Person? Aber klar, gerne. Wochenendparty? Kein Problem. Kein Anlass ist zu groß oder zu klein, um nicht heute Abend mit Freude zu Hause zu essen.

DER VORRAT

So sehr ich mich auch bemühe, es gelingt mir einfach nicht, meine Küche gut durchzuorganisieren. Meine Zutaten werden nicht in schönen alten Weckgläsern aufbewahrt und ganz gewiss niemals alphabetisch, nach Farbe oder sogar nach Größe sortiert aufgestellt. Fast jedes Mal, wenn ich den Schrank aufmache, fällt irgendeine Konservendose oder Schachtel heraus, und mein Ikea-Regal quillt über vor halbgefüllten Kunststoffbeuteln mit lose verkaufter Ware aus dem Whole Foods Market. Vielleicht ändert sich das ja eines Tages, aber verlassen würde ich mich nicht darauf. Ich habe kein System und das ist wohl mein System.

Mitten im Chaos befinden sich die Dinge, ohne die ich mir das Kochen nicht vorstellen kann: Da ist die Dose Tomaten, versteckt hinter der Flasche Apfelessig, mein flockiges Meersalz in einer Schachtel, die bedenklich wacklig auf einem sehr kleinen Glas mit Kapern steht. Es sind Dinge wie diese, die meine Gerichte am meisten beeinflussen, sie sind die Zutaten, die mich zu einer besseren Köchin machen, organisiert oder nicht.

Die Vorratsliste ist kein Muss, aber die meisten dieser Dinge griffbereit zu haben, macht es sehr viel einfacher, die Rezepte in diesem Buch nachzukochen. Ich habe absolut Verständnis dafür, dass manche Dinge nicht jedermanns Sache sind. Kann sein, dass Sie ein Glas Sardellenfilets kaufen und mir später einen wütenden Brief schreiben mit der Bitte, Ihnen die 8,99 $ zu erstatten. Aber möglicherweise verändert sich dadurch auch die Art und Weise, mit der Sie Tomatensauce und Hähnchen zubereiten, sodass Sie mich mit Dank überhäufen, dass ich dazu angeregt habe, den Sardellenfilets eine Chance zu geben. Ich hoffe auf Letzteres, aber wenn nicht, Sie wissen, wo Sie mich finden.

Mag sein, dass einige dieser Zutaten ungewohnt sind, aber die meisten Dinge auf dieser Liste werden Sie in einem normalen Lebensmittelgeschäft in jeder größeren Stadt finden. Für alles andere gibt es das Internet.

Salziges

SARDELLENFILETS

Sardellen haben es seit den Ninja-Turtles-Comics in den 90er-Jahren zu einem gewissen Ansehen gebracht, meistens aber bedarf es doch noch einiger Überzeugungsarbeit, um die Leute dafür zu begeistern. Und, klar, ich weiß, es sind kleine, sehr fettreiche Fische mit einem irgendwie eher »aggressiven« Geschmack. Und dass man sie im Glas oder in der Dose kauft, macht es auch nicht besser. Ich kann förmlich hören, wie Sie jetzt sagen: »Fisch aus dem Einmachglas? Nein danke.« Es hat in der Tat eine Zeit gegeben, in der ich mir Mühe gegeben habe, sie zu mögen, um meine Zugehörigkeit als »cooles junges Mitglied der Food-Welt « zu untermauern. Als mir aber klargeworden war, dass man sie nicht vorwiegend dazu dienen, wie Kartoffelchips gegessen zu werden (nebenbei bemerkt: Sardellenfilets schmecken klasse zu Kartoffelchips), bin ich ein echter Fan geworden. Allerdings ist dies ist einer der Fälle, in denen die Qualität des Produktes in direktem Zusammenhang zu seinem Preis steht. Es gibt keine »Schnäppchen«-Sardellenfilets und so tun es die billigen Sorten zwar zur Not irgendwie, aber nur eine hochwertige Sorte sorgt sozusagen für die wahre Erleuchtung.

Ich gebe fast zu allen Dingen Sardellen hinzu. Die Sache ist, sie lassen sich mit geringstem Aufwand zu einer feinen Paste zerdrücken und schmelzen in einer heißen Pfanne geradezu dahin, weshalb es wirklich unkompliziert ist, nach dem Glas zu greifen, ein paar Filets herauszuziehen und sie mit Knoblauch als Grundlage für eine super-einfache Pasta anzubraten, in einem Salatdressing nach Caesar-Art zu verwenden oder aber eine aromatische Butter daraus zu machen, um damit ein Hähnchen vor dem Garen einzureiben (Seite 262). Wenn Sie erst einmal anfangen, damit zu kochen, werden Sie vom anfänglichen vorsichtigen Hinzufügen eines kleinen Filets ganz schnell dazu übergehen, bei der nächsten Portion Tomatensauce ganz großzügig damit umzugehen.

KAPERN

In Lake eingelegte Kapern sorgen mit ihren vielfältigen salzigen und leicht säuerlichen Aromen für wahre Mini-Geschmacksexplosionen. Während meiner Kindheit und Jugendzeit gab es keine Sonntags-Bagels ohne das Glas Kapern im Großhandelsformat auf dem Tisch (die handelsüblichen Gläschen, in denen Kapern sonst verkauft werden, sind einfach lächerlich klein), während mein Bruder, meine Schwester und ich darum stritten, wer mehr Kapern gegessen hat aus Sorge, es könnten eines Tages keine mehr da sein. Und so ist es nicht erstaunlich, dass ich sie eigentlich überall gern verwende: fein gehackt in Salsa verde, leicht kross angebraten in Nussbutter, in Knoblauch angebraten und dann mit Gemüse vermengt und, ja, wenn sie jeden Zentimeter auf meinem Bagel bedecken.

FISCHSAUCE

Diese Zutat setze ich sparsam, aber dennoch häufig ein. Manchmal verwende ich sie als eine Art flüssiges Salz, das zusätzlich … Umami bietet (ein Wort, das ich in diesem Buch eigentlich nicht verwenden wollte), was ich eigentlich als Aroma ohne Geschmack betrachte (auch wenn das komisch klingen mag). Fischsauce ist hin und wieder ein akzeptabler Ersatz für Sardellenfilets, beispielsweise in Pastasauce oder Salatdressing, ist aber auch eine feine geheime Zutat in Schmortöpfen, Bratengerichten und Suppen, ähnlich wie die Worcestersauce in den 1950er-Jahren. Beim Kauf einer Flasche kann ich auch hier nur dazu raten, in eine gute Sorte zu investieren, was ja auch keine Unsummen verschlingt (insbesondere, wenn man bedenkt, dass man ewig etwas davon hat). Wählen Sie Fischsauce, die zu 100 Prozent aus Fisch gemacht ist – in der Regel Sardellen – ohne weitere Zusatzstoffe, außer Salz natürlich.

FLOCKIGES MEERSALZ

Ich fühle mich fast wieder ganz jung, wenn ich anfange, die Vorzüge von flockigem Meersalz, Fleur de Sel und sonstigen feinen Salzsorten zu preisen, aber glauben Sie mir, es ist kein Trend, es ist eine Lebensart. Eine Zutat, die fein-salzig schmeckt und gleichzeitig knusperflockig ist, spricht mich einfach

WÜRZMITTEL

Einer der Gründe, warum New Yorker sich irrsinnig hohe Mieten, überfüllte Metrozüge und Lebensmittelgeschäfte antun, die keinen Wein verkaufen dürfen, liegt darin, dass es eine Stadt ist, in der man einfach alles bekommt, was man will und wann man will (außer eben Wein im Lebensmittelgeschäft). Spezialitätenläden wie Sahadi's in Brooklyn sorgen dafür, dass man nie lernen muss, selbst Zitronen einzulegen, weil ihre so gut sind. Man kann jederzeit in einem kleinen, unscheinbaren Laden in Chinatown ganz authentisches Chili-Öl bekommen, warum also sollte man es selbst herstellen. Nun, nicht jeder lebt in New York und selbst den Zug zu Sahadi's zu nehmen ist mir schon zu aufwendig, weshalb ich hier Rezepte für einige Würzmittel angebe, die ich am liebsten nutze, auch wenn ich in der glücklichen Lage bin, sie nie selbst machen zu müssen.

Diese Rezepte tauchen zwar im ganzen Buch als Bestandteil oder Ergänzung zu anderen Gerichten auf, aber es lohnt sich, ruhig etwas extra zu machen, das dann in allen beliebigen Gerichten verwendet werden kann. Stellen Sie sich einfach vor, dass Sie Ihrem zukünftigen Selbst einen Gefallen tun, wenn Sie ihre Würzsaucen selbst machen. Wer erst einmal auf den Geschmack gekommen ist und seine Zwischenmahlzeit mit dem eigenen Chili-Öl (Seite 22) anrichtet, fadeste Salate mit Zitronigem Tahini-Dressing (Seite 25) retten kann oder diese in Rote-Bete-Lake eingelegten Rüben (Seite 27) einfach direkt aus dem Glas nascht, wird den Blick nicht mehr zurückwenden.

Knusper-Chili-Öl

Ergibt etwa 375 ml

So wie man einen guten Feinkostladen an seinem Roggenbrot erkennt, so erkennt man die Qualität eines Szechuan-Restaurants an seinem Chili-Öl. In den besten steht auf jedem Tisch ein Töpfchen des feurigen Zeugs mit in Neonorange leuchtendem salzigen Öl, in dem kleine flockige Samenstückchen schwimmen, und das fast zu scharf zum Essen ist. Ich habe zwar nicht die Absicht, ein Szechuan-Restaurant zu eröffnen, denke aber, dass dieses crunchige Chili-Öl so richtig gut ist.

Der wahre Held dieses Rezeptes ist das Erdnussöl – es bringt schon von Hause aus Röstaromen mit und ist daher ein im Handumdrehen gezaubertes wirklich leckeres Würzmittel. Wer Erdnussöl vermeiden möchte, kann auch ein anderes neutrales Öl mit einem hohen Rauchpunkt verwenden, beispielsweise Traubenkern-, Pflanzen- oder Rapsöl, und dann für einen Kick mehr Aroma einen Spritzer Sesamöl aus gerösteten Samen zugeben.

Ich mag die knusprig-flockige, (auf angenehme Art) fast körnige Textur, die die leicht gebrutzelten Samen und Flocken auf den Tisch bringen und ich bin überzeugt, genau dies macht es so außergewöhnlich. Während des Kochvorgangs wird ein Großteil der Schärfe aus den Chiliflocken und den Pfefferkörnern abgemildert, weshalb man die sich absetzenden Stückchen ruhig gut aufrühren und mitessen kann. Auf jeden Fall können Sie, wenn Sie mit dem Kribbeln der Szechuanpfefferkörner nicht so vertraut sind, einfach mit weniger anfangen und sich langsam hocharbeiten.

Von diesem Öl habe ich immer ein großes Glas im Kühlschrank, sodass ich es auf fast alle Gerichte geben kann, ähnlich wie die meisten Leute Sriracha-Sauce nutzen. Ich vermenge es mit kalten Buchweizennudeln, löffle es über sonst eher öde Schnellimbissgerichte und träufle es in Suppen wie die mit Huhn, Sellerie und Pilzen auf Seite 230. Besonders gut ist es als Dressing für kalte, knackige Gemüsesorten wie Kohlrabi und Gurken (Seite 67), mit Tahini und Soja-Sauce zu einem leckeren Dressing verrührt oder auch einfach mit Reisessig vermischt zu gedämpftem Gemüse.

180 ml naturbelassenes Erdnussöl (alternativ Traubenkern- oder Pflanzenöl)
4 El Chiliflocken oder Pul Biber
4 EL schwarze oder weiße Sesamsamen oder von jeder Sorte jeweils 2 EL
2–3 EL Szechuanpfefferkörner, gehackt
4 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten (optional)
naturreines, mittelgrobes Salz

Das Erdnussöl mit Chiliflocken, Sesamsamen, Szechuanpfeffer und, wenn verwendet, Knoblauch in einem kleinen Topf auf der niedrigsten Stufe erwärmen, bis alles anfängt zu sieden (also die Stückchen im Topf anfangen zu brutzeln) und 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Chiliflocken dunkelrot und die Sesamsamen goldbraun geröstet sind (bei schwarzen Sesamsamen erkennt man den Punkt am Duft). Von der Kochstelle nehmen und einige großzügige Prisen Salz zugeben. Vollständig abkühlen lassen und dann in einem Einmachglas in den Kühlschrank stellen.

IM VORAUS: Chili-Öl hält sich in einem Einmachglas im Kühlschrank 1 Monat.

Geröstete Kurkuma-Karotten mit Samen und Labaneh

Für 4 Personen

Sie wären eine gute Beilage zu gebratenem Hähnchen oder als Salat zu etwas Kräftigem wie einem Eintopf, aber ich reiche sie oft als Zwischending aus Salat und Beilage, wenn ich keine Lust habe, beides zu machen. Das einzigartig erdige Aroma von frischer Kurkuma verleiht diesem Gericht den eigentlichen Pfiff, insbesondere wenn einige kleine Stückchen davon im Ofen einen Tick zu dunkel und knusprig werden, gemahlene Kurkuma ist aber ersatzweise auch geeignet.

Werden Karotten kurz bei starker Hitze geröstet, bräunen sie außen und werden sehr aromatisch, verlieren dabei aber nicht ihre schöne knackige Konsistenz. Und wenn sie gleich zusammen mit Gewürzsamen rösten, brauchen diese praktischerweise nicht mehr einzeln geröstet werden, um ihr Aroma zu entfalten. Das Gericht ist für alle Beteiligten eine rundum gute Sache und wenn ich es mir ganz bequem machen möchte, dann mache ich die Karotten auch einfach ohne Blattgemüse.

500 g kleine Karotten, abgebürstet, am Grünansatz um gut 1 cm gekürzt
3 EL Olivenöl
1 EL fein geriebene frische oder 1/2 TL gemahlene Kurkuma
2 TL Kreuzkümmelsamen
2 TL Fenchelsamen
naturreines, mittelgrobes Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
180 g Labaneh oder 10-prozentiger griechischer Joghurt
1 Knoblauchzehe, fein gerieben
2 EL frisch gepresster Zitronensaft
etwa 100 g würziges Blattgemüse, beispielsweise Blattsenf, Brunnenkresse oder Rucola

IM VORAUS: Diese Karotten schmecken besonders gut bei Zimmertemperatur und können daher gut 4 Stunden im Voraus zubereitet werden.

1 Den Backofen auf 230 °C vorheizen.

2 Größere Karotten längs halbieren. Die Karotten auf einem Backblech mit Rand mit Olivenöl, Kurkuma, Kreuzkümmel und Fenchelsamen sowie Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 20–25 Minuten rösten (das Blech zwischendurch hin und wieder schütteln), bis die Karotten gleichmäßig gebräunt und gar (aber nicht komplett weich) sind. Größere Karotten könnten etwas länger brauchen. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.

3 Das Labaneh in einer kleinen Schüssel mit Knoblauch und 1 EL von dem Zitronensaft mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Das Blattgemüse in eine große Schüssel geben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Einige Löffel vom Knoblauch-Labaneh auf dem Boden einer großen flachen Schale verstreichen und Karotten und Gemüse darüber verteilen. Achten Sie darauf, auch den letzten Rest vom Backblech abzukratzen.

Gebackene Eier auf Kichererbsen und Chorizo mit frischen Brotbröseln

Für 4 Personen

Von allen herzhaften Frühstücksoptionen in diesem Kapitel ist dieses eindeutig das herzhafteste und das zeitaufwendigste, dabei wird es in nur einer einzigen Pfanne zubereitet. Außerdem ist es das Gericht, das ich am ehesten auch zu Mittag oder Abend essen würde, mit oder ohne Eier, denn ich finde mit Chorizo und frischen Tomaten geköchelte Kichererbsen gehören zu den größten Freuden im Leben.

Ein im Ofen zu garen kann eine knifflige Angelegenheit sein, denn man stellt ganz schön hohe Ansprüche daran: Das Eiklar soll gut durchgegart sein, bevor das Eigelb stockt und die leuchtende Farbe verliert, und all dies ohne die Möglichkeit, den Fortschritt zu prüfen, da es in den Ofen kommt. Eier nur in Tomatensauce zu garen – à la Shakshuka – finde ich noch schwieriger, weil es dabei leicht passiert, dass das Eiweiß in der Sauce versinkt, wo man es gar nicht mehr im Blick hat, sodass es schwierig ist zu sagen, ob die Eier gar sind. In diesem Fall aber machen Sie für die Eier kleine Mulden in die Kichererbsen, sodass die Aussichten enorm steigen, es besser im Blick zu haben, wodurch sich das Ganze besser einschätzen lässt.

2 EL Olivenöl, plus etwas mehr zum Beträufeln
170 g getrocknete Chorizo, in dünne Scheiben geschnitten
1 kleine Haushaltszwiebel, fein gehackt
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
naturreines, mittelgrobes Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 mittelgroße Tomaten, gehackt
1 Dose Kichererbsen (400 g), abgegossen und abgespült
4 große Eier
80 g Würzige Kräuter-Brotbrösel (Seite 30)
4 EL grob gehackte frische Petersilie oder Koriandergrün
180 g Labaneh, griechischer Joghurt oder Sauerrahm, zum Anrichten (optional)

1 Einen Rost in das obere Drittel des Backofens schieben und diesen auf 200 °C vorheizen.

2 Das Olivenöl in einer großen ofenfesten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Chorizo, Zwiebel und Kreuzkümmel zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Unter gelegentlichem Rühren 5–8 Minuten braten, bis die Chorizo etwas von dem rötlichen, feurig scharfen Fett ausgelassen hat und die Zwiebeln weich werden.

3 Die Tomaten zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Nochmals 5–8 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten völlig weich und zerfallen sind.

4 Die Kichererbsen sowie Salz und Pfeffer in die Pfanne geben alles gut verrühren, damit sich die Sauce gut auf den Kichererbsen verteilt. Mit der Rückseite eines Holzlöffels oder Pfannenwenders die Kichererbsen leicht zerdrücken (ohne, dass sie dadurch musig werden). 4 EL Wasser zugeben und alles zusammen 5–8 Minuten leise köcheln lassen (wenn nötig, die Kichererbsen noch etwas zerdrücken), bis die Flüssigkeit um die Hälfte eingekocht ist und sich alles geschmacklich gut verbunden hat.

5 Mit dem Rücken eines Löffels oder mit einem Pfannenwender vier gleichgroße Nester in die Kichererbsen drücken. Die Eier in diese Nester aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne auf den Rost im oberen Bereich des Backofens stellen und etwa 5–7 Minuten backen, bis das Eiweiß fast gestockt und das Eigelb noch flüssig ist.

6 Aus dem Ofen nehmen und mit Brotbröseln und Petersilie bestreuen. Nach Belieben mit Labaneh servieren.

BROWN DERBY

PRESSESTIMMEN

»Dies ist kein Kochbuch. Es ist eine wahre Schatzkarte. Alison Roman geleitet uns hier in wunderbare Gefilde außergewöhnlicher Hausmannskost. In jedem dieser wunderbaren Rezepte stecken ihre ganz besonderen Tipps und Tricks, die dafür sorgen, jedes Essen aus der eigenen Küche zu einem Hochgenuss werden zu lassen: Nichts unnötig Kompliziertes, Spaß haben bei der Zubereitung, gute aromatische Zutaten und, allem voran, Genießen im Kreis lieber Menschen.«
—SAMIN NOSRAT, AUTORIN VON SALZ. FETT. SÄURE. HITZE: DIE VIER ELEMENTE GUTEN KOCHENS

»Ich frage mich immer, was Alison Roman kocht, denn das ist genau das, wonach mir gerade der Sinn steht (Sauerrahm-Fladenbrot! Mit Essig geschmortes Hähnchen!). Dank ihrer entspannten Herangehensweise bei all den ideenreichen Kombinationen sind Alisons Rezepte einfach zuzubereiten und machen Spaß. Und so wird aus den eigenen vier Wänden der beste Ort zum Essen überhaupt.«
—JULIA TURSHEN, AUTORIN DES ROMANS SMALL VICTORIES

»Alison Romans Küche ist mühelos auf eine raffinierte Art und ihre Gerichte sind so aromatisch, dass sie einen vom Teller geradezu anspringen. Es ist die Art von Essen, die man gerne jeden Tag isst – und genau das ist jetzt möglich.«
—ADAM RAPOPORT, CHEFREDAKTEUR BON APPÉTIT.

»Mit ihren schlichten, einfallsreichen, anregenden Ansätzen bietet Alison Romans Stimme hier genau das, worauf ich bei Kochbüchern gewartet habe. Schon kurze Zeit, nachdem ich Dining In erstmals aufgeschlagen hatte, war das unwiderstehliche Sardellen-Butter-Hähnchen auch schon im Ofen. Dining In ist dazu bestimmt, für eine neue Generation von heimischen Köchen eine wahre Bibel zu werden, gespickt mit den unweigerlichen Fettflecken und Eselsohren.«
—STEPHANIE DANLER, AUTORIN DES ROMANS SWEETBITTER

»Entschuldigung, Restaurants. Superstar Alison Roman hat uns Rezepte gegeben, die so lecker, so direkt und so unterhaltsam zu lesen sind, dass wir eine Weile zu Hause kochen werden. Möglicherweise für immer.«
—CHRISTINE MUHLKE, REDAKTEURIN BEI BON APPÉTIT

»Dining In beschreibt genau die Art und Weise, wie ich kochen möchte: mit kräftigen, frischen Aromen, wenig Aufwand und ohne viel Federlesen. Dies ist nicht nur eine Sammlung toller Rezepte, es ist Ausdruck dafür, wie eine ausgefallene, eigenwillige Köchin am heimischen Herd die Welt sieht.«
—AMANDA HESSER, MITBEGRÜNDERIN VON FOOD52

»Ohne ausschweifend zu werden lüftet Alison hier das große Rätsel, dem sich jeder am eigenen Herd gegenüber sieht – wie verwandelt man Lebensmittel in ein einfaches One-Pot-Wunder oder ein partygerechtes Meisterwerk, die weit mehr sind als die Summe ihrer einzelnen Zutaten.«
—CHRISTINA TOSI, AUTORIN VON MOMOFUKU MILK BAR

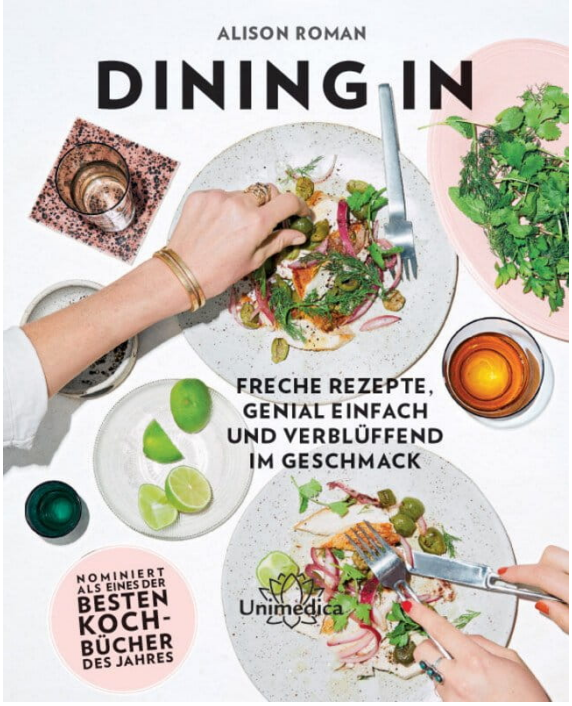
Alison Roman

Dining In

Freche Rezepte genial einfach und verblüffend im Geschmack

328 Seiten, geb.
erscheint 2020

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de