



Meike Peters

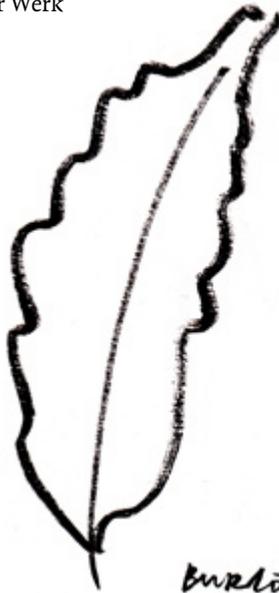
365

Jeden Tag einfach kochen & backen

PRESTEL

MÜNCHEN · LONDON · NEW YORK

Im Gedenken an
Daphne Caruana Galizia
und ihr Werk



Inhalt

Einleitung 7

Januar 11

Februar 49

März 83

April 121

Mai 157

Juni 195

Juli 229

August 263

September 297

Oktober 333

November 371

Dezember 405

Register 442

Dank 448



Einleitung

Was sollen wir heute kochen? Nehmen wir einfach den Druck raus – in der Küche müssen wir uns nicht beweisen. Es liegt an uns, was wir essen, wie wir essen und wie wir uns dabei fühlen, wenn wir es zubereiten. In der Küche können wir es entspannt angehen lassen, die Pflichten vergessen und das Tempo runterfahren. Genießen wir, oder noch besser, feiern wir unser Essen 365 Tage im Jahr.

Also, was essen wir heute? Bei uns zu Hause fängt die Planung des Abendessens oft mit genau dieser Frage an, diskutiert während unseres morgendlichen Espressos an dem kleinen Bistro-Tisch in unserer Küche. Wir wägen unsere Stimmung ab und was Kühlschrank und Vorratsschrank zu bieten haben, und planen die Gerichte, die jeden Abend in unser eigenes kleines Fest verwandeln. Ist die Woche vollgepackt mit Terminen, lasse ich es einfach angehen. Dann kommen schnelle Rezepte zum Wohlfühlen auf den Tisch, frisches Gemüse, Reste vom Vortag, Pasta und bequeme Helfer wie Pesto, gutes Olivenöl und zarte Meersalzflocken, um schlichte Gerichte zu verfeinern und in leckere Mahlzeiten zu verwandeln.

Ich liebe es zu kochen – jeden Tag gehe ich dieser Leidenschaft nach – und ich will gut essen, aber es gibt Zeiten, in denen das nur durch ordentliche Planung machbar ist. Ein wöchentlicher Einkaufs- und Rezeptplan ist ganz einfach umzusetzen. Das mindert den Spaß kein bisschen, spart aber Zeit und unnötige Verschwendung von Lebensmitteln. Ich folge dabei immer noch den Jahreszeiten und meiner Stimmung und lasse mich von den frischen Produkten auf dem Wochenmarkt inspirieren. Nutze ich meine Kreativität aber in einem ruhigen Moment bei einer Tasse Tee, um einen groben Kochplan für die kommenden sieben Tage aufzusetzen, so gibt das meinem gestressten Kopf unter der Woche eine Pause.

Mein Kochen ist stark vom saisonalen Kalender geleitet. Ich habe gerne das gesamte Spektrum an Farben und Aromen auf meinem Teller, das Mutter Natur zu bieten hat. Das funktioniert aber nur, wenn Obst und Gemüse auf ihrem Höhepunkt der Reife sind. Und genauso wichtig ist es, ihrer Herkunft Beachtung zu schenken. Über die Jahre habe ich viele meiner Rezepte vereinfacht, die Zutaten reduziert, um den Fokus auf ihre individuellen Qualitäten zu setzen, anstelle von ihnen abzulenken. Das kann den Geschmack eines Gerichts ungemein verstärken und führt zu Rezepten, die schnell umzusetzen sind.

Tomaten, Bohnen, Zucchini oder Auberginen kaufe ich gerne in größeren Mengen, um Rezeptmengen zu verdoppeln und sie an mehreren Tagen zu genießen. Eine fruchtige *Caponata* bringt einen Hauch Palermo in die Küche, wenn man sie mit Oktopus serviert (Rezept Nr. 243), zusammen mit Chorizo-Bratwurst wird sie zu einem saftigen Sandwich (Rezept Nr. 227) oder ganz pur zu einem schlichten Sommer-Snack. Grillt man gleich ein paar Paprikaschoten auf einmal, kann man sie in einem würzigen Öl aufbewahren und hat sie so immer zur Hand, sei es für Brot oder um Salate und Pastagerichte mit ihrer feinen Süße zu veredeln. Selbst gemachtes Pesto hält sich einige Tage und hilft wunderbar dabei, Kartoffeln, Spaghetti, Fisch oder Geflügel noch schmackhafter zu machen. Ich dehne den Begriff »Pesto« dabei gerne und verwende ihn für alle Gemüse, Hülsenfrüchte, Kräuter, Früchte und Nüsse, die mein Universalzerkleinerer in eine cremige Mixtur verwandeln kann.

Für mich ist deutsches Essen Seelenfutter. Gerade die traditionellen Gerichte können an einem trüben Tag sofort die Stimmung heben und die Kälte vor der Haustür in eine willkommene Einladung verwandeln, es sich drinnen bei einem wärmenden Eintopf oder duftenden Kuchen gemütlich zu machen. Meine zweite Wahlheimat ist Malta. Das kleine Land hat starke Aromen und kühne Kombinationen in mein Küchenleben gebracht – und Gerichte, die manchmal nicht mehr als drei Zutaten brauchen. Das Mittagessen steht innerhalb von Sekunden auf dem Tisch – und schmeckt himmlisch –, wenn Pellkartoffeln, gekochte Rote Bete, Orangen oder warmes Sauerteigbrot auf bestes Olivenöl und knuspriges Meersalz treffen. Es kann so einfach sein. Dank des Heimatlandes meines maltesisch-amerikanischen Mannes begrüße ich die intensiven Aromen von Zitrusfrüchten, Gewürzen und Kräutern, die unter der mediterr-

Januar

Woche 1

Salat	1 / Winter-Caprese mit Blutorange, Roter Bete und Mozzarella di Bufala
Pasta	2 / Spaghetti mit Ricotta, Orange und knusprigem Salbei
Sandwich	3 / Gegrilltes Schinken-Käse-Sandwich mit Kaki
Gemüse	4 / Geschmorte Süßkartoffeln mit Koriander, Oliven und kandierter Orangenschale
Fleisch	5 / Ossobuco mit Knochenmark-Bruschetta
Süßes	6 / Germknödel mit Pflaumen, Mohn und Vanillesauce
Pizza	7 / Pizza Bianca mit Pecorino, Guanciale und Minze

Woche 2

Lasagne	8 / Fenchel-Tomaten-Lasagne mit Speck
Salat	9 / Selleriesalat mit Kardamom-Joghurt, karamellisierten Kumquats und Walnüssen
Sandwich	10 / Crostini mit geröstetem Knoblauch, Rosmarin und Tomaten
Gemüse	11 / Erbsen und Granatapfelkerne mit Kreuzkümmel-Öl
Fleisch	12 / Gewürz-Hähnchenkeulen mit Weißen Bohnen und Minze
Suppe	13 / Grünkohl-Borlotti-Bohnen-Suppe mit pochierem Ei
Süßes	14 / Rotwein-Schokoladen-Marmorkuchen

Woche 3

Pasta	15 / Spaghetti mit Grünkohl-Ziegenkäse-Pesto und Zitrone
Salat	16 / Artischockenherzen mit Pink Grapefruit und Dukkah
Sandwich	17 / Tartine mit gerösteter Aubergine und Balsamico-Basilikum-Ricotta
Gemüse	18 / Gefüllte Kohlpäckchen mit Ingwer-Ricotta und Zitronen-Butter
Fisch	19 / Ingwer-Zitronen-Thunfisch mit Weißen Bohnen und Zwiebel
Süßes	20 / Spanischer Mandelkuchen mit Blutorange
Quiche	21 / Fenchel-Tarte

Woche 4

Fleisch	22 / Koriander-Kreuzkümmel-Hackbraten mit Datteln und Orange
Salat	23 / Chicorée-Kaki-Salat mit rosa Pfeffer
Sandwich	24 / Focaccia mit Prosciutto di Parma, Mozzarella und Basilikum-Pesto
Gemüse	25 / Kräuter-Polenta mit Pastinaken-Chips und Ahorn-Butter
Fleisch	26 / Klassische Rinderrouladen mit Kartoffelknödeln
Süßes	27 / Peanutbutter-Schoko-Cookies
Suppe	28 / Blumenkohl-Tahina-Suppe mit Gremolata

Woche 5

Gnocchi	29 / Spinat-Gnocchi mit Pilzen und Speck
Salat	30 / Regenbogenkartoffel-Gurken-Salat mit Dill-Pistazien-Pesto
Sandwich	31 / Knoblauch-Dinkel-Crostini



Tief in den verschneiten Bergen Norditaliens liegt ein kleines Dorf wie aus dem Bilderbuch. Man erreicht den Ort über eine gefährlich schmale Straße, umgeben von dunklen Tannen auf der einen und einer tiefen Schlucht auf der anderen Seite. Der steile Hang lässt einen Dankesgebete gen Himmel schicken, sobald man Corvara sicher erreicht hat. Dies ist für mich der perfekte Ort, um Germknödel zu essen, gefüllt mit Pflaumen, bestreut mit Mohn und serviert mit einer cremigen Vanillesauce.

Germknödel mit Pflaumen, Mohn und Vanillesauce

Für 4 Personen

Für die Germknödel

270 g Mehl
2 EL Zucker
2 TL Trockenhefe
½ TL gemahlener Zimt, plus
etwas extra für die Pflaumen
¼ TL feines Meersalz
120 ml lauwarme Milch
45 g Butter, zerlassen und
abgekühlt
1 Ei
2 kleine Pflaumen (frisch oder
eingelegt), halbiert und entsteint
4 EL gemahlener Blaumohn

Für die Vanillesauce

500 ml Milch
4 Eigelb
100 g Zucker
30 g Speisestärke
1 Prise feines Meersalz
1 Vanilleschote, der Länge nach
halbiert

15 cm hoher Topf (24 cm breit)
Baumwoll-Küchentuch
4 Wäscheklammern
hitzebeständige (Metall-)Schüssel
(24 cm breit)

Für die Germknödel Mehl, Zucker, Hefe, Zimt und Salz in einer großen Schüssel vermischen. In einer kleinen Schüssel Milch, Butter und Ei verquirlen, zu der Mehl-Mischung geben und 5 Minuten mit dem Rührgerät (Knethakenaufsatz) kneten, bis der Teig glatt ist. Den Teig aus der Schüssel nehmen und 4 Minuten von Hand weiter kneten, bis er ein geschmeidiger Teigball ist. Den Teig in die Schüssel geben, mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort (bevorzugt im 35 °C warmen Ofen, Ober-/Unterhitze) in etwa 70 Minuten auf doppeltes Volumen aufgehen lassen.

Einmal kräftig mit der Faust die Luft aus dem Teig schlagen, den Teig aus der Schüssel nehmen und nochmals 30 Sekunden durchkneten. In 4 gleich große Stücke teilen und zu je 10 cm großen Scheiben formen. In die Mitte jeder Teigscheibe eine Pflaumenhälfte legen und mit etwas Zimt bestreuen. Den Teig um die Pflaumenhälften herum falten und die Teignaht fest zusammendrücken. Die Päckchen zu runden Knödeln rollen und in eine leicht bemehlte Auflaufform legen. Mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort etwa 20 Minuten fluffig aufgehen lassen.

Den hohen Topf etwa zu einem Drittel mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, das Küchentuch darüberlegen und mit Wäscheklammern so an den Griffen des Topfes fixieren, dass das Tuch die Knödel tragen kann, ohne das Wasser zu berühren. Die Knödel dicht nebeneinander in die Mulde des Küchentuchs über dem Dampfbad geben. Die hitzebeständige Schüssel über den Topf stülpen und die Knödel über sanft köchelndem Wasser 20 Minuten dampfgaren, ohne die Schüssel zu lupfen.

Für die Vanillesauce in einer kleinen Schale 60 ml der Milch, Eigelbe, Zucker, Speisestärke und Salz verrühren. In einem mittelgroßen Topf die restliche Milch zusammen mit der Vanilleschote erhitzen. Die Schotenhälften herausnehmen, das Mark mit einem Messer in die Milch schaben und verquirlen. Ständig weiter quirlen, dabei die Eigelb-Mischung unter die heiße Milch mengen und alles kurz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und noch 2 Minuten weiter rühren.

Sobald die Knödel fertig sind, die Haube vom Topf nehmen, dabei den heißen Dampf beachten. Das Küchentuch mit den Knödeln vorsichtig auf eine Arbeitsfläche heben. Nach etwa 2 Minuten mit einem Messer die Knödel vom Tuch lösen, trennen und mit der Vanillesauce sowie mit Mohn bestreut servieren.



20



21



22



25

19

Woche 3/Freitag

Für 2 Personen

Olivenöl

1 EL frisch gepresster Orangensaft

1 EL weißer Balsamico-Essig

¼ TL frischer Zitronenabrieb

¾ TL fein geriebener frischer

Ingwer

feines Meersalz

fein gemahlener schwarzer Pfeffer

250 g abgetropfte Weiße oder

Cannellini-Bohnen aus der Dose,

kurz abgespült

1 kleine rote Zwiebel, halbiert und

in sehr dünne Ringe geschnitten

250 g Thunfischsteak am Stück

(etwa 2,5 cm dick)

Scharf angebratene Thunfischsteaks sollten nur sehr kurz in der Pfanne verweilen und innen leicht rosa sein, sonst werden sie trocken. Die Zubereitung des Bohnensalates dauert auch nicht viel länger und macht das Gericht zu einer guten Wahl für die hektischeren Tage des Lebens.

Ingwer-Zitronen-Thunfisch mit Weißen Bohnen und Zwiebel

In einer mittelgroßen Schüssel 3 EL Olivenöl, Orangensaft, Essig, 1/8 TL des Zitronenabriebs und 1/2 TL des Ingwers verrühren, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen und Zwiebel untermengen und alles nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer kleinen schweren Pfanne einen Schuss Olivenöl bei hoher Temperatur erhitzen und das Thunfischsteak etwa 1–1½ Minuten auf jeder Seite darin scharf anbraten, bis das Fleisch leicht auffächert, aber innen noch rosa ist. Mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit dem restlichen Zitronenabrieb und Ingwer bestreuen.

Die Bohnen auf Teller geben. Das Thunfischsteak in zwei Hälften schneiden und auf den Bohnen anrichten.

20

Woche 3/Samstag

Für 6-8 Personen

350 g gemahlene Mandeln

(oder Haselnüsse)

2 EL frischer Blutorangenabrieb

1 EL gemahlener Zimt

7 Eier

350 g Zucker

2 EL frisch gepresster Blut-

orangensaft

Puderzucker

Butter zum Einfetten

Die traditionelle galicische *Torta de Santiago* ist ein Rezept aus dem Mittelalter, als noch niemand über gluten- oder fettfreies Backen nachgedacht hat. Nichtsdestotrotz ist der Kuchen frei von Mehl und Butter und basiert auf drei Hauptzutaten: Mandeln, Zucker und Eiern. Das Innere ist fast noch weich, aber bevor man sich zum leckeren Kern vorarbeitet, muss man durch die Kruste brechen – und die ist so delikat wie ein zartes französisches *Macaron*.

Spanischer Mandelkuchen mit Blutorange

Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine 20-cm-Springform mit Butter einfetten.

In einer großen Schüssel gemahlene Mandeln, Blutorangenabrieb und Zimt vermischen. In einer weiteren großen Schüssel mit dem Rührgerät (Quirlaufsatz) Eier und Zucker 1–2 Minuten luftig und cremig aufschlagen. Die Mandelmischung und den Blutorangensaft behutsam unter die Eier-Mischung heben, bis der Teig glatt ist. Den Teig in die vorbereitete Form füllen und etwa 55 Minuten im Ofen backen, bis der Kuchen goldbraun und fast fest ist. An einem Spieß, der mittig in den Kuchen gepikst wird, sollte kaum mehr etwas haften bleiben, aber die Kuchenmitte sollte noch schön saftig sein. Den Kuchen 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann mit etwas Puderzucker bestreut servieren.

Bild oben links

Es ist gar nicht schwer, während der grauen kurzen Wintertage die Stimmung mit etwas Farbe auf dem Teller zu heben. Rubinrote Granatapfelkerne sind prall gefüllt mit süßem Saft und lassen das Hähnchen-Sandwich mit Krautsalat und Speck gleich viel aufregender erscheinen.

Granatapfel-Hähnchen-Sandwich mit rotem Krautsalat, Orangen und Speck

Ergibt 6 Sandwiches

Für den Krautsalat

feines Meersalz
225 g geputzter Rotkohl, in feine Streifen geschnitten
90 g griechischer Joghurt
1 EL frisch gepresster Orangensaft, plus etwas extra zum Abschmecken
fein gemahlener schwarzer Pfeffer

Für den Granatapfel-Sirup

180 ml Granatapfelsaft
65 g Zucker

Für die Sandwiches

Olivenöl
400 g Hähnchenbrüste
feines Meersalz
fein gemahlener schwarzer Pfeffer
6 Scheiben Frühstücksspeck
6 Blätter Salat
6 große helle Brötchen, halbiert
2 kleine Orangen (von Schale und weißer Haut befreit), in Segmente geschnitten
Kerne von 1 mittelgroßen Granatapfel
1 Frühlingszwiebel (nur den grünen Teil), dünn geschnitten
1 EL frischer Orangenabrieb

Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Für den Krautsalat in einer großen Schüssel $\frac{1}{4}$ TL Salz über den Rotkohl streuen, mit den Fingern etwa 1 Minute einmassieren und alles 10 Minuten ziehen lassen, damit der Kohl mürbe wird. Joghurt und Orangensaft untermischen und alles mit zusätzlichem Orangensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Granatapfel-Sirup Granatapfelsaft und Zucker in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und bei mittlerer bis hoher Temperatur 5–7 Minuten zu einem Sirup einköcheln lassen.

Für die Sandwiches in einer mittelgroßen schweren Pfanne einen Schuss Olivenöl bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen und die Hähnchenbrüste 1–2 Minuten pro Seite darin anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen, in eine mittelgroße Auflaufform geben und etwa 8 Minuten im Ofen garen. Sobald bei der Garprobe der austretende Saft klar ist, wenn man mit einem Spieß in den dicksten Teil einer Hähnchenbrust pikst, das Fleisch aus dem Ofen nehmen und auf ein Stück Alufolie geben, mit der Folie umwickeln und 5 Minuten ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden.

In einer großen schweren Pfanne einen Schuss Olivenöl bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen und die Speckscheiben darin einige Minuten pro Seite anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Auf einen Teller geben und in Stücke brechen.

Den Salat auf den unteren Brötchenhälften verteilen, die Hähnchenbrust-Scheiben daraufgeben und mit dem Granatapfel-Sirup beträufeln. Je 1 gehäuften EL Krautsalat, 3 Orangensegmente, ein paar Granatapfelkerne und Speckstücke auf jedes Sandwich geben und Frühlingszwiebel sowie Orangenabrieb darüberstreuen. Die oberen Brötchenhälften darauflegen, die Sandwiches ein wenig zusammendrücken und genießen.

40

Woche 6 / Freitag

Für 2-4 Personen

½ großer Kopf Blumenkohl, geputzt und grob zerteilt
60 ml mildes Olivenöl, plus etwas extra nach Bedarf
1 EL fein geriebener frischer Ingwer
¼–½ EL frischer Zitronenabrieb, plus etwas extra zum Garnieren
1 große Knoblauchzehe, zerdrückt
feines Meersalz
fein gemahlener schwarzer Pfeffer
24 große grüne Oliven, entsteint und grob gehackt

Dank Ingwer, Zitrone und grünen Oliven entwickelt Blumenkohl einen mediterranen Akzent in diesem Püree. Ob warm oder kalt, es macht sich gut als schnelles Lunch oder leichte Beilage für Fisch oder aromatisch gewürzte Sonntagsbraten.

Ingwer-Zitronen-Blumenkohl-Püree mit grünen Oliven

In einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und den Blumenkohl 10–15 Minuten darin blanchieren, bis er zart ist. Abgießen, kurz unter kaltem Wasser abschrecken und in den Topf zurückgeben.

In einem kleinen Topf Olivenöl, Ingwer, ¼ EL des Zitronenabriebs und den Knoblauch bei hoher Temperatur erhitzen, bis es brutzelt. Vom Herd nehmen, über den Blumenkohl gießen und etwas Salz hinzufügen. Mit einem Messer den Blumenkohl hacken, bis er einem stückigen Püree ähnelt. Falls das Püree zu trocken ist, 1–2 EL Olivenöl untermengen. Mit Salz, Pfeffer und zusätzlichem Zitronenabrieb abschmecken und auf Schalen verteilen. Mit Oliven, Pfeffer und etwas Zitronenabrieb bestreuen und warm oder kalt servieren.

41

Woche 6 / Samstag

Für 4-6 Personen

90 ml Buttermilch
⅓ TL Safranfäden
200 g Mehl
70 g Speisestärke
1 EL Backpulver
¼ TL feines Meersalz
180 g weiche Butter
180 g Zucker
3 Eier
3 EL frischer Clementinenabrieb
6 EL frisch gepresster Clementinensaft
2 EL Puderzucker

Safran schmeckt eigen und exzentrisch. Ich verwende das Gewürz nur, wenn ich seinen selbstbewussten Geschmack hervorheben möchte, wie bei diesem Teatime-Kastenkuchen. Die Clementinen können auch durch Orangen ersetzt werden.

Safran-Clementinen-Kuchen

Den Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Eine Kastenform (23 × 10 cm) mit Butter einfetten. In einer kleinen Schale Buttermilch und Safran verrühren. In einer mittelgroßen Schüssel Mehl, Speisestärke, Backpulver und Salz vermischen. In einer großen Schüssel mit dem Rührgerät (Quirlaufsatz) Butter und Zucker schaumig schlagen. Stück für Stück die Eier einarbeiten, jeweils gut unterrühren und 1 Minute weiter schlagen. 2 EL des Clementinenabriebs und 3 EL des Saftes untermischen. Mit einem Teigschaber behutsam ⅓ der Mehl-Mischung unter die Butter-Mischung heben, gefolgt von ⅓ der Safran-Buttermilch. Nach und nach die restliche Mehl-Mischung und Safran-Buttermilch glatt untermischen. Den Teig in der vorbereiteten Form verteilen und etwa 50 Minuten im Ofen backen, bis er goldbraun und fest ist. Sobald bei der Garprobe an einem Spieß, den man mittig in den Kuchen pikst, nichts mehr haften bleibt, die Form aus dem Ofen nehmen.

In einer kleinen Schale 3 EL Clementinensaft und den Puderzucker glatt verrühren. Den noch warmen Kuchen mit einem Spieß mehrfach einstechen. Den Sirup über den Kuchen gießen und 10 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und mit 1 EL Clementinenabrieb bestreuen.

Auch wenn im März die Saison von Beeren und Früchten noch in weiter Ferne liegt und die der Zitrusfrüchte sich dem Ende zuneigt, gibt es keinen Grund zur Verzweiflung. Reife Banane, kombiniert mit Schokolade und Peanutbutter, füllt die Lücke, wenn sich am Wochenende süße Gelüste melden. Es klingt zwar nach einem Rezept für einen Kindergeburtstag, aber Erwachsene werden die saftigen gefüllten Schokoküchlein ebenso lieben.

Schokoküchlein mit Peanutbutter-Bananen-Füllung

Für 6 Personen

60 g weiche Butter
 65 g Zucker
 Mark von ½ Vanilleschote, frisch
 herausgeschabt
 1 Prise feines Meersalz
 4 Eier
 280 g Zartbitterschokolade,
 zerlassen und kurz abgekühlt
 45 g Mehl
 85 g weiche Creamy Peanutbutter
 60 g reife Banane

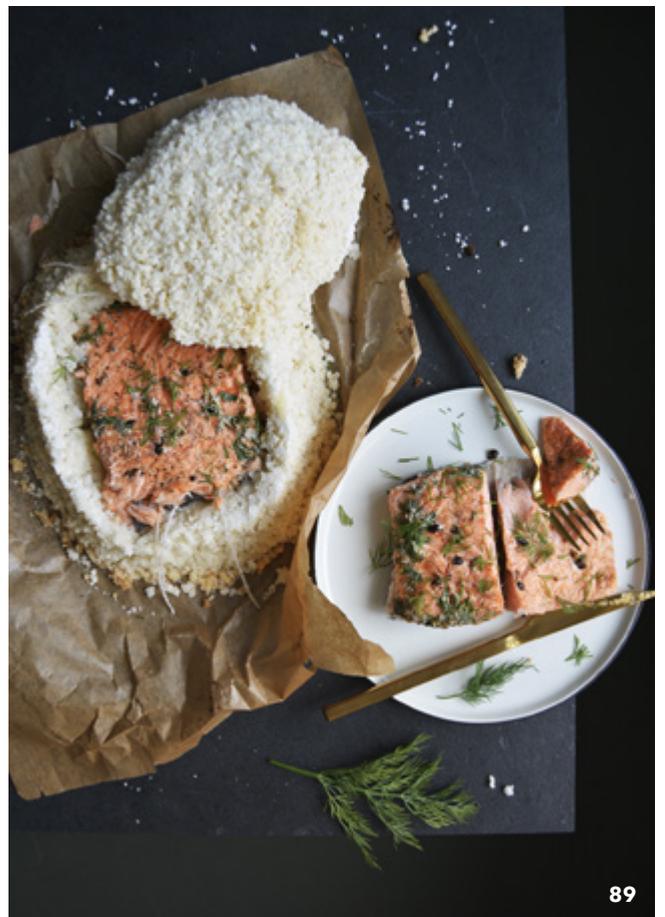
Bild oben links

Den Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. 6 Souffléförmchen à 120 ml mit etwas Butter einfetten.

In einer großen Schüssel mit dem Rührgerät (Quirlaufsatz) Butter, Zucker, Vanillemark und Salz cremig verrühren. Stück für Stück die Eier einarbeiten, dabei jeweils 1 Minute weiterschlagen, bevor das nächste Ei untergerührt wird, und alles verrühren, bis die Mischung dick und cremig ist. Die flüssige Schokolade untermischen, dann das Mehl dazugeben und etwa 1 Minute rühren, bis sich alles gut vermischt hat.

Peanutbutter und Banane im Universalzerkleinerer glatt pürieren.

Etwa $\frac{2}{3}$ des Teigs auf die vorbereiteten Förmchen verteilen. Jeweils 1 gehäuften TL der Peanutbutter-Mischung mittig daraufgeben und vorsichtig in den Teig drücken. Den restlichen Teig darauf verteilen und behutsam glatt streichen. Die Küchlein 12–14 Minuten im Ofen backen, bis sie an der Oberseite anfangen, fest zu werden, sich aber trotzdem noch leicht wackelig anfühlen. Der Teig sollte in der Mitte noch teilweise flüssig sein. Die Küchlein aus den Förmchen lösen und warm oder kalt servieren.



213

Woche 31 / Mittwoch

Für 2 Personen

1 rustikales Baguette (25 cm)
3 EL Olivenöl
85 g würziger Chèvre (bevorzugt Sainte-Maure de Touraine), in dünne Scheiben geschnitten
6 Kirschtomaten, halbiert
6 schwarze Oliven (bevorzugt Kalamata), entsteint
1 große Knoblauchzehe, in dünne Scheiben geschnitten
1 EL frische Thymianblätter
3 EL fein geriebener Raclette, Comté oder Gruyère
grob gemahlener schwarzer Pfeffer

Säße man auf einer alten Bank auf einer blühenden Wiese in Südfrankreich, so würde man die Ruhe um einen herum, das goldene Gras und den im Wind tanzenden Mohn genießen. Doch der erste Bissen von diesem knusprigen Baguette würde die Stille abrupt unterbrechen und einen mit dem sommerlichen Geschmack von Tomaten, Chèvre, Oliven, Knoblauch und Thymian verführen.

Baguette mit gerösteten Tomaten, Chèvre und Thymian

Den Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Das Baguette der Länge nach halbieren. Die untere Baguette-Hälfte auf das vorbereitete Backblech legen, mit 1 EL Olivenöl beträufeln und mit dem Chèvre belegen. Tomaten und Oliven darauf verteilen und mit den restlichen 2 EL Olivenöl beträufeln. Mit Knoblauch, Thymian sowie geriebenem Käse bestreuen und mit Pfeffer würzen. 10–15 Minuten im Ofen überbacken, bis der Käse geschmolzen ist und die Tomaten beginnen, weich zu werden. Die obere Baguette-Hälfte darauflegen, das Sandwich halbieren und genießen.

214

Woche 31 / Donnerstag

Für 2 Personen

6 kleine festkochende Kartoffeln (bevorzugt Regenbogen-Kartoffeln), sauber abgeschrubbt und gekocht
6 kleine Frühlingszwiebeln, der Länge nach halbiert
6 große Knoblauchzehen, mit Schale
Olivenöl
feines Meersalz
fein gemahlener schwarzer Pfeffer
100 g Saure Sahne
1 EL frisch gepresster Limettensaft

Dieses Gericht lässt sich auch außerhalb der Küche zubereiten. Man braucht nur einen Grill, um Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Folienkartoffeln über heißen Kohlen zu garen. Saure Sahne mit geröstetem Knoblauch gesellt sich dazu und ergibt auch einen erfrischenden Dip für gegrillte Steaks und Bratwürstchen.

Zerdrückte Kartoffeln mit Röst-Knoblauch-Dip

Den Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Kartoffeln leicht mit der Hand zerdrücken.

Die Frühlingszwiebeln in einer mittelgroßen Auflaufform verteilen und die Knoblauchzehen in eine Ecke der Form legen. Die Frühlingszwiebeln mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Frühlingszwiebeln etwa 15 Minuten im Ofen rösten, bis sie leicht gebräunt und weich sind, dann auf einen Teller geben. Den Knoblauch nochmals etwa 10 Minuten rösten, bis er weich ist, dabei aufpassen, dass er nicht verbrennt. Den Knoblauch schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Saure Sahne, Limettensaft und 1 EL Olivenöl unterrühren und alles mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Kartoffeln und Frühlingszwiebeln auf Tellern anrichten und mit einem Klecks Dip servieren.



Das Trio aus Spinat, Ricotta und Tomaten ist ein Klassiker in der italienischen Küche. Ob in Lasagne, Crespelle oder niedlichen Pasta-Muscheln – diese dreifarbige Kombination, die an die Flagge des Landes erinnert, schmeckt immer. Grün-weiß ist für die Füllung reserviert, während es sich die *Conchiglioni* auf einem fruchtigen Bett aus gerösteten roten Kirschtomaten bequem machen.

Gefüllte Conchiglioni mit Spinat und Ricotta auf gerösteten Tomaten

Für 3-4 Personen

500 g Kirschtomaten (an der Rispe)
2 EL Olivenöl
1 TL dunkler Balsamico-Essig
feines Meersalz
fein gemahlener schwarzer Pfeffer
400 g geputzter Spinat
200 g frischer Ricotta, abgetropft
gemahlene Muskatnuss (bevorzugt frisch abgerieben)
etwa 25 Conchiglioni (Pasta-Muscheln), al dente gekocht und abgetropft
85 g Parmesan, grob gerieben

Den Backofen auf Grillfunktion stellen (schnellere Methode) oder auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Tomaten in eine große Auflaufform geben und etwa 12 Minuten im Ofen grillen oder bei 220 °C 35–45 Minuten rösten, bis sie stellenweise dunkel gebräunt sind und aufplatzen. Die Tomaten von der Rispe lösen und in eine mittelgroße Auflaufform geben. Olivenöl sowie Essig unterrühren und die Tomaten mit einem Löffel behutsam zerdrücken, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

In einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und den Spinat darin etwa 1½ Minuten blanchieren. Durch ein Sieb abgießen und kurz unter kaltem Wasser abschrecken. Im Sieb 5 Minuten abkühlen lassen und dann die Flüssigkeit herausdrücken, bis er recht trocken ist. Den Spinat grob hacken, in eine mittelgroße Schüssel geben und dann den Ricotta untermengen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die *Conchiglioni* mit der Spinat-Mischung füllen, auf die Tomaten in der Form geben und behutsam in die Tomaten drücken. Mit Parmesan und etwas Pfeffer bestreuen und unter dem Grill oder bei 220 °C einige Minuten goldbraun überbacken. Auf Tellern anrichten und sofort servieren.



Der Dezember ist ein guter Monat. Wir singen lauthals Weihnachtslieder, essen zu viele Kekse und genießen viel zu viel Glühwein. Und Verpflichtungen werden auch mal vernachlässigt, um mehr Zeit mit unseren Lieben zu verbringen. Das festliche Parfüm aus Tannenzweigen und Gewürzen mischt sich mit dem buttrigen Duft von Gebäck und verwandelt das Zuhause in den gemütlichsten Ort der Welt. Eine goldene Spinat-Gorgonzola-Quiche ist genau das Richtige, um den Monat der überschwänglichen Feste zu beginnen.

Spinat-Gorgonzola-Quiche

Für 4-8 Personen

Für den Teig

260 g Mehl
1 TL feines Meersalz
130 g kalte Butter
1 Ei

Für die Füllung

500 g geputzte Spinatblätter
5 Eier
175 g Saure Sahne (oder Crème fraîche)
120 ml Sahne
1 TL feines Meersalz
fein gemahlener schwarzer Pfeffer
gemahlene Muskatnuss (bevorzugt frisch abgerieben)
85 g Gorgonzola, klein gewürfelt

Für den Teig Mehl und Salz in einer großen Schüssel vermischen. Die Butter dazugeben und mit einem Messer in ganz kleine Stücke hacken, dann zügig zwischen den Fingern zu Krümeln verreiben. Das Ei dazugeben und mit dem Rührgerät (Knethakenaufsatz) zu einem krümeligen Teig verarbeiten. Den Teig zu einer dicken Scheibe formen, in Frischhaltefolie wickeln und für 10 Minuten ins Gefriergerät legen.

Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Für die Füllung in einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und den Spinat für etwa 1½ Minuten darin blanchieren, bis er zart ist. In ein Sieb geben und kurz unter kaltem Wasser abschrecken. Im Sieb 5 Minuten abkühlen lassen, dann gut ausdrücken, sodass der Spinat recht trocken ist, und grob hacken.

Den Teig zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit dem Nudelholz zu einer Scheibe ausrollen, die groß genug ist, um Boden und Seiten einer 30-cm-Quicheform damit auszukleiden. Den Teig in die Form legen und gut andrücken, besonders an den Seiten, dabei den Teig etwas über den Rand hängen lassen oder bündig abschneiden. Den Teig mehrfach mit einer Gabel einpiksen, dann etwa 15 Minuten im Ofen backen, bis er goldgelb ist. Falls der Teig Blasen wirft, ihn mit einer Gabel runterdrücken. Die Form aus dem Ofen nehmen, die Temperatur auf 180 °C senken.

In einer mittelgroßen Schüssel Eier, Saure Sahne, Sahne, Salz und großzügig Pfeffer und Muskat verquirlen.

Den Spinat auf dem vorgebackenen Teig verteilen und mit der Eier-Masse übergießen. Mit Gorgonzola bestreuen und etwa 40 Minuten im Ofen backen, bis die Quiche goldbraun und fest ist. Aus dem Ofen nehmen und mindestens 10 Minuten abkühlen lassen. Warm oder kalt servieren.



Ich backe meinen Baumkuchen in einer Kuchenform unter dem Grill und schneide ihn dann in Würfel, die ich mit dunkler Schokolade beträufle. Isst man die kleinen verführerischen Bissen nicht alle alleine auf, ergeben sie ein hübsches Geschenk in der Adventszeit.

Baumkuchen

Ergibt etwa 20 kleine Würfel

Für den Teig

6 Eier, getrennt
 1 Prise feines Meersalz
 65 g Mehl
 30 g Speisestärke
 200 g weiche Butter
 200 g Zucker
 100 g weiches Marzipan, fein gehackt
 2 EL Brandy
 Mark von 1 Vanilleschote, frisch herausgeschabt
 1 TL frischer Orangenabrieb
 ¼ TL gemahlener Zimt

Für das Topping

100 g Zartbitterschokolade
 1 TL Butter
 etwa 2 EL frischer Orangenabrieb

Den Backofen auf Grillfunktion stellen (schnellere Methode) oder auf 220 °C (bevorzugt Oberhitze) vorheizen. Boden und Seiten einer 20-cm-Springform oder einer Kastenform (20 × 15 cm) mit Butter einfetten und mit Backpapier auslegen.

Für den Teig in einer großen Schüssel mit dem Rührgerät (Schneebeenaufsatz) Eiweiße und Salz zu steifem Schnee aufschlagen. Mehl und Speisestärke vermischen und in eine mittelgroße Schüssel sieben.

In einer weiteren großen Schüssel mit dem Rührgerät (Quirlaufsatz) Butter, Zucker, Marzipan, Brandy, Vanille, Orangenabrieb und Zimt cremig schlagen. Die Eigelbe weitere 3 Minuten unterrühren, dann die Mehl-Mischung unterheben und zum Schluss behutsam den Eischnee. Etwa 3 großzügige EL Teig als dünne Schicht auf dem Boden der vorbereiteten Form verteilen. Die Form in das obere Drittel des Backofens stellen und die Teigschicht etwa 3–4 Minuten backen, bis sie goldgelb und fest ist. Die Form aus dem Ofen nehmen, eine weitere dünne Teigschicht auf den gebackenen Teig streichen und erneut in den Ofen schieben. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren, um 10–11 weitere Schichten zu backen. Sobald die letzte Schicht fertig ist, den Baumkuchen mindestens 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter geben und vollständig abkühlen lassen.

Für das Topping in einem kleinen Topf Schokolade und Butter bei niedriger Temperatur schmelzen und glatt verrühren; einige Minuten abkühlen lassen. Den Baumkuchen in kleine Würfel schneiden, mit der geschmolzenen Schokolade beträufeln und mit etwas Orangenabrieb bestreuen. Die Schokolade aushärten lassen oder das Gebäck sofort servieren.

Ich habe ein süßes Motto: Ein Nachtsch mit gebackenem Teig ist ein guter Nachtsch. Meine Crème Brûlée liegt auf einem Mürbeteigboden (Rezept Nr. 343) und sogar eine elegante Pavlova wird noch dramatischer, wenn sie eine Tarte und nicht nur ein Baiser-Sahne-Dessert ist. Ein Hauch Rosenwasser, knackige Pistazien sowie Granatapfelkerne und -sirup machen das Dessert weihnachtstauglich und garantieren einen festlichen Genuss.

Granatapfel-Pavlova-Tarte mit Pistazien und Rosenwasser

Für 6-8 Personen

Für den Teig

200 g Mehl
65 g Zucker
1 Prise feines Meersalz
100 g kalte Butter
2 Eigelb

Für das Topping

60 ml Granatapfelsaft
Zucker
200 ml Sahne, steif aufgeschlagen
1 TL hochwertiges Rosenwasser (bevorzugt Bio-Qualität), plus etwas mehr zum Abschmecken
Kerne von ½ großen Granatapfel
1 kleine Handvoll ungesalzene Pistazienkerne, gehackt

Für die Baiser-Haube

4 Eiweiß
1 Prise feines Meersalz
½ TL Apfel-Essig
200 g Zucker
1½ TL Speisestärke
2 TL Rosenwasser, plus etwas extra zum Abschmecken

Für den Teig Mehl, Zucker und Salz in einer großen Schüssel vermischen. Die Butter dazugeben und mit einem Messer in ganz kleine Stücke hacken, dann zügig zwischen den Fingern zu Krümeln verreiben. Die Eigelbe mit dem Rührgerät (Knethakenaufsatz) einarbeiten, bis ein krümeliger Teig entsteht. Den Teig zu einer dicken Scheibe formen, in Frischhaltefolie einwickeln und 12 Minuten ins Gefriergerät legen.

Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Den Teig zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Nudelholz zu einer Scheibe ausrollen, die groß genug ist, um Boden und Seiten einer 23-cm-Tarteform (bevorzugt mit losem Boden) damit auszukleiden. Den Teig in die Form legen und gut andrücken, besonders an den Seiten. Überstehenden Teig mit einem Messer bündig abschneiden, dann den Teigboden mehrfach mit einer Gabel einpiksen. Etwa 10 Minuten goldgelb im Ofen backen. Falls der Teig Blasen wirft, ihn mit einer Gabel runterdrücken. Die Form aus dem Ofen nehmen, die Temperatur auf 180 °C senken. Den Teig vollständig abkühlen lassen.

Für das Topping in einem kleinen Topf Granatapfelsaft und 1½ EL Zucker zum Kochen bringen und etwa 1½ Minuten zu einem Sirup einköcheln, dann vollständig abkühlen lassen.

Für die Baiser-Haube in einer großen Schüssel mit dem Rührgerät (Schneebeenaufsatz) Eiweiße und Salz 1 Minute aufschlagen, dann den Essig dazugeben, alles weiter schlagen und dabei nach und nach den Zucker einarbeiten, bis nach etwa 12 Minuten ein glänzender steifer Eischnee entstanden ist. Speisestärke und Rosenwasser unterrühren, dann den Eischnee auf dem abgekühlten Tortenboden verteilen und auf der Oberseite mit einem Messer dekorative Spitzen ziehen. 5 Minuten im Ofen backen, dann die Temperatur auf 130 °C senken und weitere 60 Minuten backen, bis der Eischnee noch blass, aber knusprig ist. Den Ofen ausschalten, die Ofentür einen Spalt breit öffnen und die Tarte 15 Minuten im Ofen stehen lassen. Dann aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Die aufgeschlagene Schlagsahne mit 1 TL Rosenwasser und etwas Zucker vermischen, mit zusätzlichem Rosenwasser abschmecken, dann die Sahne mittig auf dem Baiser verteilen. Mit dem Granatapfel-Sirup beträufeln, mit Granatapfelkernen und Pistazien bestreuen und sofort servieren.