

BEN KINDLER
JAHRESZEITEN
KÜCHE



BEN KINDLER
JAHRESZEITEN
KÜCHE

EINFACH
SCHNELL
GÜNSTIG

INHALT

Liebe Leser:innen	6
Basics	8
Handwerk in der Küche/Küchenwerkzeug	12
Salz	15
Die wichtigsten Zutaten	16
Lieblingsgewürze	19
Pasta	20
Reis	23
Öle	24
Gemüsebrühe	27
Toppings/Knuspriges	28
Vierlei Dressings	30
Brot & Co	34
Frühling	38
Bärlauchcremesüppchen	40
Süßsaures Gemüse	43
Quiche (mit veganer Variante)	44
Karamellierter Spargel mit Ingwer und Miso	47
Gebratene Mie-Nudeln mit Mangold	48
Ofenkarotten mit Joghurt-Minze-Sauce	51
Exkurs Frühling	52
Kartoffelrösti mit Spiegelei	56
Vierlei Rührei (klassisch, mit Speck, asiatisch, vegan)	59
Grüner Spargelsalat mit Erdbeeren	60
Spaghetti mit Spargel und Cherrytomaten	63
Klebreis mit Rhabarber aus dem Ofen und Erdbeersorbet	64
Rhabarberkompott mit Ingwerstreuseln	67
Quark-Vanille-Mousse mit Balsamicokirschen	68
Sommer	70
Bunter Linsensalat mit Schafskäse	73
Burrata mit Pfirsich und Tomaten	74
Lauwarmer Bratkartoffelsalat mit Gemüse	77
Pasta mit geröstetem Blumenkohl und Erbsensauce	78
Cremige Polenta mit Sommergemüse und Kräuterpesto	81
Exkurs Sommer	82
Sommerliches Ofengemüse mit Kräuterpesto	86
Aubergine aus dem Ofen mit Honig und Johannisbeeren	89
Melonen-Tomaten-Gazpacho	90
Tarte von Tomate und Ziegenkäse	93
Ofenaprikosen mit Rosmarin-Vanillecreme	94
Quark-Beeren-Schmarrn	97
Blaubeermuffins mit Schmand	98

Herbst	100
Süßkartoffelpüree mit glasierten Birnen	103
Blumenkohl vom Blech mit Tahini-Sauce	104
Gebratener Reis mit Gemüse	107
Kartoffelgratin	108
Kürbisrisotto mit Chili-Öl	111
Exkurs Herbst	112
Kartoffelsuppe mit Apfelküchle	116
Linsen-Dal mit Pak Choi	119
Tagliatelle mit Pilzrahmsauce	120
Penne mit Kürbis und Tomaten	123
Pochierte Birne mit Schokoladensauce	124
Mousse au Chocolat mit frischen Beeren	127
Topfenknödel mit Balsamico-Zwetschgen	128
Winter	130
Tatar von Roter und Gelber Bete und Misomayo	133
Krautsalat Som-Tam-Style	134
Käsespätzle	137
Rosenkohl-Curry mit Maronen aus dem Ofen	138
Schwarzwurzel-Orangen-Salat	141
Exkurs Winter	142
Knuspriger Topinambur mit Sweet-Chili-Mayonnaise	146
Gebratene Pad-Thai-Nudeln	149
Krautfleckerl	150
Wintergemüse Eintopf mit Kichererbsen	153
Zimtpudding mit gebackenen Bratapfelscheiben	154
Schoko-Orangen-Tarte	157
Banane mit Schokolade und Karamellsauce	158
Überbackene Pfannkuchen mit Quarkfüllung	161
Fleisch & Fisch als Upgrade	162
Saiblingsfilets aus der Pfanne	164
Hähnchenbrust asiatisch	167
Kalbsschnitzelchen in Zitronensauce	168
Lachsfilet aus dem Ofen	171
Ceviche von der Forelle	172
Rumpsteak Klassisch	175
Vegane Bratensauce	176
Weißweinsauce	179
Maispouardenbrust	180
Knusprig gebratener Räuchertofu	183
Mein Alltag	184
Mein Dank	186
Register	188
Vitae	190
Impressum	192

LIEBE LESER:INNEN,

kennt ihr das auch? Diese Nostalgie, wenn man auf den eigenen Weg zurückschaut und sich fragt, wann und wie alles begann? Warum man da ist, wo man ist?

Bei der Entstehung dieses Kochbuches habe ich mir diese Fragen oft gestellt. Was hat mich geprägt? Warum tue ich das, was ich heute täglich tue – mit dieser Leidenschaft – und wie kann ich Menschen in meiner Begeisterung mitnehmen?



Während ich diese Zeilen schreibe und auf meine Kindheit zurückblicke, muss ich schmunzeln. Denn mit dem Abstand vieler Jahre und dem Blick des erwachsenen Mannes und Vaters fühlt es sich ein wenig an wie ein süddeutsches Bullerbü-Leben. Eine Kindheit in der Natur mit Streifzügen durch die schönen dunklen Wälder, über satte Blumenwiesen und über duftende Heuböden.

Es scheint in der Natur der Sache zu liegen, dass man irgendwann mit diesem leicht verklärten Blick zurücksieht und dankbar ist, ganz bestimmte Privilegien genossen zu haben. Damit meine ich nicht Reichtum oder Luxus. Nein, ich meine Bodenhaftung, Naturnähe und ein tiefes Verständnis für Lebenskreisläufe. Und Genuss.

Ich bin schon so lange ein leidenschaftlicher Koch, im Grunde seit ich denken kann. Bereits ganz früh habe ich angefangen, mich mit Lebensmitteln und vor allem guten Produkten zu beschäftigen. Wie sollte es anders sein – es wurde mir in die Wiege gelegt: Von meiner Großmutter, die ich immer noch vor mir sehe. Mit ihrer Schürze, patent, handfest, pragmatisch, wenn sie uns etwas Gutes gekocht hat. Und von meiner Mutter, die die Liebe zu gutem Essen und die Wertschätzung für gute Produkte an mich weitergegeben hat.

Der Garten mit seinen Gemüsen, seinem Obst und seinen Kräutern war eine stetige Quelle. Ganz selbstverständlich wurde aus ihm geschöpft. Marmeladen wurden gekocht und es wurde eingeweckt – was immer die Natur uns bot. Klingt nach Bilderbuch, aber es war so und ich bin bis heute sehr dankbar, auf diese Weise geprägt worden zu sein. Denn mit Oma in der Küche – diesem wunderbaren Bild – war für mich klar ... ich werde Koch.

Und mehr als das. Ich wollte auch noch einen Bauernhof betreiben und das Gasthaus dazu. Ambitionierte Pläne für einen kleinen Jungen, aber nachvollziehbar, wenn man bedenkt, was ich den ganzen Tag so getrieben habe. Nach der Schule bin ich auf einem der umliegenden Bauernhöfe abgetaucht, habe Kuhnamen auswendig gelernt, frische Milch direkt von der Kuh getrunken, bin Traktor gefahren, habe auf hohen Leitern dicke Kirschen geerntet (und dabei immer zu viel genascht),

Heu gemacht und im Wald allein auf Hochständen gegessen, um den Atem des Waldes aufzusaugen. Das nenne ich Prägung.

Aus dem Bauernhof ist nichts geworden. Zu wenig Zeit. Ich habe zwar auf vielen Höfen mit angepackt, im Winter Feldsalat geerntet, auf dem Boden hockend tonnenweise Brechbohnen gepflückt oder Rote Beten aus dem Matsch gezogen. Aber mein Weg war ein anderer. Geblieben ist jedoch diese tiefe Nähe zur Natur. Das Gespür für ihren Takt und ihren Reichtum. Und die Liebe zum Kochen, der ich heute in meiner Kochschule nachgehe. Dort kann ich genau das tun, was schon immer in meiner Familie gelungen ist – andere zu begeistern für Genuss und gutes Essen.

Ich finde diese verinnerlichte Haltung extrem wichtig – die Wertschätzung für das, was wir essen und woher es kommt. Gute Produkte sind das A und O. Das mag vielleicht abgedroschen klingen, aber man kann es nicht oft genug wiederholen. Das, was wir essen, füttert unseren Motor, unseren Körper. Wir sollten ihn und uns selbst wertschätzen, und uns Gutes tun. Das ist gar nicht schwer und – entgegen dem weitverbreiteten Irrglauben – auch nicht teuer.

Unsere Natur, die direkt vor unserer Tür liegt, bietet so viel Reichtum, der gesund und preiswert ist. Die Jahreszeiten offenbaren uns im Wechsel wunderbare Obst- und Gemüsesorten, die auf dem Markt oder direkt beim Bauern erhältlich und nicht teuer sind.

Diesen Rhythmus nehme ich an und richte mich danach – jeden Tag in meiner Kochschule und ich erzähle davon: Ein schöner Kreislauf, aus dem wir schöpfen können und der es uns ermöglicht, uns gesund und genussvoll zu ernähren.

Man braucht keine Edelprodukte (was natürlich auch mal schön ist, keine Frage). Was man aber braucht, sind Produkte, die in ihrer eigenen Aromatik wirken, wie zum Beispiel die viel zitierte richtig gute Tomate, denn nur damit erhält man die beste Pastasauce. Dafür braucht man nichts einfliegen zu lassen, sondern nur zur Tomatenzeit auf den Markt zu gehen. Ihr werdet sehen – alles hat seine Zeit. Der Pilz oder der Kürbis im Herbst, der Spargel im Frühjahr, die Beeren im Sommer.

Mit diesem Buch möchte ich euch begeistern – für den Kreislauf der Natur; für einen achtsamen Umgang mit ihren Ressourcen; für ein bewusstes und gesundes Leben ohne Dogma; für schnelle, leicht nachzukochende und leckere Gerichte; für die Schönheit und Vielfalt, die in allem liegt und die sich in den wunderbaren Bildern meines Fotografen Joss widerspiegelt; für Fantasie, Farben und Aromen.

Wenn ihr zu Hause meine Gerichte nachkocht, für euch, eure Familien, eure Freund:innen, ist es das größte Kompliment für mich. Und wenn ihr mit offenen, wertschätzenden Augen auf den Markt geht, schnuppert, atmet und fühlt, wie einfach es ist, meine Rezepte zu kochen – dann habe ich meinen Job gut gemacht.

In diesem Sinne wünsche ich euch ganz viel Freude, Genuss, Eintauchen, Kennenlernen und natürlich einen guten Appetit!

Euer





BASICS
