

Voll ins Gemüse

120 essentielle Rezepte und 40 Storys

Bearbeitet von
Vincent Klink

1. Auflage 2015. Taschenbuch. 256 S. Paperback

ISBN 978 3 499 63077 4

Format (B x L): 16 x 22,9 cm

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Leseprobe aus:

Vincent Klink

Voll ins Gemüse

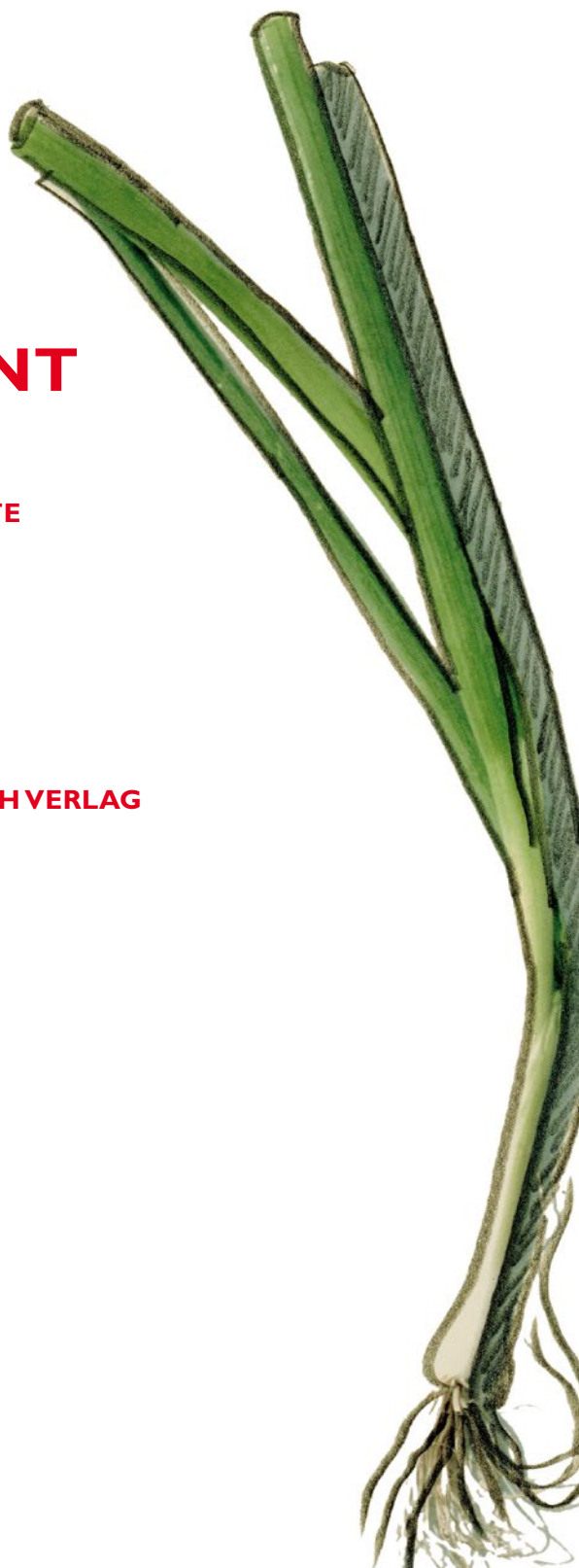


Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf rowohlt.de.

VOLL INS GEMÜSE MIT VINCENT KLINK

**120 ESSENTIELLE REZEPTE
UND 40 STORYS**

ROWOHLT TASCHENBUCH VERLAG



Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,
Reinbek bei Hamburg, Juli 2015
Copyright © 2014 by EDITION VINCENT KLINK –
Häuptling eigener Herd
Umschlaggestaltung ZERO Werbeagentur, München,
nach der Originalausgabe bei EDITION VINCENT KLINK –
Häuptling eigener Herd
Umschlagabbildung Vincent Klink
Satz Gill PostScript, InDesign, im Verlag
Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck, Germany
ISBN 978 3 499 63077 4

Das einzige Gemüse, auf das man sich hundertprozentig verlassen kann, heißt Radieschen von unten.

Wiglaf Droste

INHALT

- 8 GEMÜSE AN SICH**
- 14 AUBERGINEN**
- 24 ARTISCHOCKEN**
- 46 CHICORÉE**
- 58 DURCHFALL**
- 60 SPARGEL**
- 72 DA HABEN WIR DEN SALAT**
- 73 EINTOPF**
- 87 KAROTTEN**
- 97 LINSEN**
- 105 PAPRIKA**
- 111 RETTICH**
- 115 RÜBE**
- 128 SAUERKRAUT**
- 142 SELLERIE**
- 153 TOMATEN**
- 165 BOHNEN & CO**
- 179 EIN WORT ZU QUALITÄT
UND EINKAUF**
- 182 SCHALOTTEN UND ZWIEBELN**
- 198 QUER DURCH DEN GARTEN
UND DIE WELT**
- 217 LIQUAMEN**
- 222 SPINAT**
- 223 KARTOFFELN**
- 238 KARTOFFELSALAT, DAS BESTE GEMÜSE
DER WELT**
- 242 FENCHEL**

- 244** EIN WORT ZU
BUTTERSCHMALZ
- 245** DAS LEBEN WÄRE
SO VIEL LEICHTER ...
WENN NICHT ALLES
BIO HIESSE.
EIN GASTBEITRAG
VON WIGLAF
DROSTE
- 247** DANKSAGUNG
- 248** REGISTER



*La torre
di legumi*

GEMÜSE AN SICH

8

Ein schlechter Ruf kommt nicht von ungefähr. Jedes Geraune, Gerücht, jede Diffamierung enthält häufig wenigstens einen kleinen Funken Wahrheit. Sei es nur, dass die Melodie eines Wortes etwas Unentschiedenes, Beliebigen oder Fades transportiert. «Gemüse» – wem dieses Wort über die Lippen soßt, der erwartet bestimmt etwas Faderes als bei der maskulinen, schussartigen Gewaltmelodik, mit der das Wörtchen «Steak» uns alarmiert.

Warum werden pubertierende Backfische, politisch unkorrekt, auch «junges Gemüse» genannt? Weil sie oft nerven? Einige Gründe fielen einem ja wirklich ein. In Berufsküchen gibt es daher keinen Gemüsekoch, sondern nur das Gegenüber des Sauciers, also des Bratenkochs. Der «Gegenüberkoch» auf der anderen Herdseite hört in der Welt des Berufskochs auf den Namen «Entremetier» und kann tatsächlich mit «Gegenüberkoch» übersetzt werden. Er nahm bisher eine unbeliebte Position ein. In keinem Bereich muss man mehr schuften, nämlich schnippeln, tournieren, Kartoffelpüree schlagen oder beispielsweise eine Karotte in mundgerechte Stückchen schnitzen. Den Beifall bekommt ungerechtfertigt fast immer der Koch diesseits des Herds. Der Küchenheld, der die Steaks brät, die Enten schmurgelt und die Fische hoffentlich nicht versalzt.

Ein gutes Restaurant hat mindestens fünfzehn verschiedene Sorten Gemüse am Start. Wirft man einen Blick in den «Hering», das verbindliche Lexikon der Berufsköche, dann sind dort beispielsweise einige hundert verschiedene Kartoffelvariationen aufgeführt. Ich könnte es einem Entremetier nicht verübeln, wenn er an seinem freien Tag niemals Gemüse anrühren würde. Mit dem Gemüse ist es ein Kreuz. Die Kindheit, die alle so wohlwollend nostalgisch besingen und beflöten, wird automatisch zum Gewaltszenario, wenn die Rede auf ein gewisses Grünzeug, nämlich

den kuhfladenartigen Spinat, kommt. Von Mutter wurde er trotzdem als sooooo gesund ausgelobt, dass er allein deshalb schon unter Verdacht geriet. Kaum drei Jahre alt, empfand ich den Mamppf bereits als allererste bewusst wahrgenommene Gewaltanwendung. Die dazu gereichte rustikale Pädagogik, die in Zwangsernährung mündete, tat ein Übriges. Kam durchfallfarbener Spinat auf den Tisch oder Bohnen, die nicht grün, sondern ins Nato-Oliv changierten, oder war das Gemüse mit Mehl vermenget und dadurch zum Briefbeschwerer entartet, mussten wir Kinder oft bis in den Nachmittag hinein am Teller ausharren, bis Mutters Küchenunfälle endlich vertilgt waren.

Als zusätzliche Beilage setzte es, wenn gar nichts vorwärtsging, Prügel mit dem Teppichklopfer oder Gewalt ohne technische Hilfsmittel, also beispielsweise Ohrfeigen oder Kopfnüsse. Matschgemüse wie Spinat und dazu eine Ration Gewalt, das alles war ein einziges geschlossenes System der Unterdrückung.

Diese Zeiten sind vorbei, aber ein zweifelhafter Ruf haftet dem Gemüse noch immer an und nimmt vielen die Lust. Freilich: «Im Fleisch steckt Kraft», so tönt ein blöder Werbeslogan, das Gemüse jedoch ist allenfalls nur «gesund», von wohlschmeckend redet niemand. Muss man sich nämlich auf das Attribut gesund herausreden, dann ahnt selbst der wenig sensible Hirnkasten einen Hinterhalt. Was gesund ist, das schmeckt häufig einfach nicht, und für diese Unterstellung findet man unzählige Beweise.

Oder sind das alles nur Gerüchte, Nachbeben kindlicher Ernährungsschicksalsschläge? Mag sein, aber vielleicht liegt es auch daran, dass man sich mit der Zubereitung der ohnehin gesunden Pflanzen keine Mühe geben muss.

Verhält es sich womöglich wie mit der jüdischen koscheren Küche, die – seit Jahrhunderten hygienisch gut erprobt, gottgefällig sowieso – oft nicht mehr fein abgestimmt und gewürzt werden will? Das erinnert mich an die geweihte Oblate, die mir in der Klosterschule der Priester am Ende des Gewaltparcours eines Hochamts inklusive Weihrauchvergiftung auf der Zunge parkte, sodass ich mir als Ministrant schon dachte: «Der Jesus schmeckt aber jesusmäßig fad.»

Wozu würzen, wenn etwas heilig ist? Wozu sich kochkünstlerische Gedanken machen, wenn etwas gesund ist? Wozu überhaupt einen Gedanken darauf verschwenden, wenn ein undefinierbarer Klödder den Teller verunziert? Weite Teile der Bevölkerung halten Gemüse auch heute noch für eine Zumutung, die zum Essen gehört, weil man sich mit Fleisch allein nichts Gesundes einverleibt. Was wäre ein amorpher Hamburger ohne das knackige Salatblatt, die Gurkenscheibe, mit der man sich oft einen ganzen Tag vergurken kann? Alles ist weich und jauchig, nur das Grünzeug knackt. Jawohl, denn irgendwann kam die Ernährungswissenschaft darauf, dass auch Gemüse knackt, dass man also die Früchte des Gartens nicht mehr mausetot kocht.

Der Vitamingehalt ist besser, wenn man Gemüse halb roh serviert. Noch gesünder soll Gemüse sein, das man sich wie ein Neandertaler reinwürgt, nämlich total roh. Ich würde an das Zuträgliche gerne glauben, wenn nur viele Rohköstler nicht einen solch gesundheitlich verelendeten Eindruck machten. Das Gemüse strahlt in allen Farben, doch diejenigen, die es unbehandelt vertilgen, grad so, wie es aus dem Boden kommt, warum blickt diese Spezies oft so lehmgrau aus der Wäsche?

Es ist ein Kreuz, und ich glaube, das Fernsehen ist daran schuld. Nein, eigentlich nicht das Fernsehen pauschal, sondern erst mit der Einführung des Farbfernsehens begann der massenweise Betrug der Sehorgane. Plötzlich entdeckte man das bunte Gemüse; und weil es in Bunt so hübsch anzugucken ist und weil die Farben der unzähligen Gemüsevarietäten sich in halb rohem, knackigem Zustand besser erhalten, rückte die Kochkunst durch farbiges Gemüseschnitzwerk ein Treppchen höher.

Keine Frage, viele Köche möchten Künstler sein, und weil es nicht für die Kunstakademie reichte, wird Gemüse misshandelt und verschnitzt, geflochten, verbogen, denaturiert, umstrukturiert, verwürzt und arrangiert. Diese Artisten, die ihr eigenes Zeugs selbst oft nicht richtig mögen, sondern nur messerspitzenweise probieren, finden sich zur Rekonvaleszenz dann gerne in bürgerlichen Wirtschaften wieder ein. Auf die Standard-Journalistenfrage nach dem Lieblingsgericht outet sich der hippe Koch gerne mit Linsen und Spätzle, Hackbraten oder Rindsrouladen.

Wieder zu Hause in des Kochkünstlers Edelstahllabor, werden dann feine Täubchenbrüstchen mit injiziertem Trüffel Fond unter der Haut auf viereckige Teller abgelegt, und das Ganze wird mit einem Minigemüsearrangement aufgehübscht. Arcimboldo hätte sich das alles nicht schöner arrangieren und schöner malen können. Ständig ist die Rede von schönem Gemüse. Beim Zeitgeistbrutzler und Gemüseepochierer läuft es also gerade andersherum als bei der Oma, deren herrlich schmeckende Schnippelbohnen weich wie Kompost im Topf vor sich hin dämmerten und darum meist beschissen aussahen. Ja, die Hausmannskost trieb damals manchen Mann aus dem Haus. Oft war sie aber besser als ihr Ruf.

Mit dem Yin und Yang habe ich es eigentlich nicht, aber es stimmt schon, wo viel Schatten, da viel Licht. Wo viel Dummheit, da findet man in der Nähe auch das Nachdenkliche. Schon zu Großvaters Zeiten gab es Großmütter, die aufs Gemüse keinen Hass schoben, sondern mit Respekt und Lust die Ernte des Gartens würdigten. Und nicht alle Köche sind Plumpsköche. Vor Jahren schon legte sich in Paris das Restaurant «L'Arpège» eine eigene Gärtnerei zu und führt bis heute Gemüsekreationen auf der Speisekarte, für die man 80 Euro bezahlen muss. Nicht gerade billig, aber auch kein Wucher. Alain Passard könnte man einen Gemüsekünstler nennen. Der eigenwillige Koch legt auch gerne mal einen Blumenkohl anstelle der Blumen auf den Tisch. Wenn man überlegt, dass einige Pinselstriche im gehobenen Galeriewesen mal geschwind eine halbe Million kosten können, dann ist Gemüsekunst relativ preiswert. Gut, Paris war noch nie wohlfeil. Man muss als guter Koch auch nicht unbedingt die Lohnkosten einer Supergärtnerei auf die kleine Gästeschar umlegen. Oder doch? Warum eigentlich nicht, denn gutes Gemüse steht gutem Fleisch in nichts nach. Heute ist das «L'Arpège» ein wichtiger Anziehungspunkt für internationale Gourmets. Alain Passard regt mit seiner Kochkunst an, sich intensiver mit Gemüse zu befassen. An dieser Stelle ein Sonderlob.

Man kann sich mit Gemüse eine wunderbare Welt schaffen und riechend und schmeckend sein Leben bereichern. Man wird auch feststellen, dass natürlich gewachsene Karotten & Co, also Bioqualität, besser schmecken als industriell gezogenes Gemüse. Freilich, auch das stimmt: Mancher Biogärtner hat «sein Sach» nicht richtig gelernt und bietet faden Murks oder hocharomatisch Verholztes. Andererseits gibt es konventionelle Gärtner, die sich nicht verstecken müssen. Nicht aufregen, sage ich immer, schmeckt ein Kohlrabi nach gar nichts, dann muss man halt den Gärtner wechseln.

Wer Wert auf gute Ware legt, sollte auf Wochenmärkten einkaufen. Frisch muss das Gemüse sein, nicht nur frisch aussehen oder frisch abgepackt oder womöglich frisch aufgetaut. Geerntete Gartenerzeugnisse verlieren mit jeder Stunde an Geschmack. In Folie eingeschweißtes Zeug, als hygienisch angepriesen, hat oft lange Transportwege hinter sich, und außerdem fühlen sich feindliche Bakterien unter Folie ganz besonders wohl.

Von den modernen Verpackungsmethoden und diverser Haltbarkeitschemie wusste meine Mutter damals noch nichts. Sie kaufte für den täglichen Bedarf. Sie kochte manchmal schlimmen Unrat zusammen, war allerdings auch keine Hobbyköchin mit ständiger Feiertagslaune. Sie malochte als Mussköchin, die oft keine Lust hatte, die Brut zu füttern, trotzdem versah sie stoisch ihren Dienst. Aber wenn sie Lust und gerade keinen Ärger mit dem Alten oder uns Kindern hatte, dann dünstete sie mit Deckel auf dem Topf beispielsweise ein Kohlräbchengemüse. Mit etwas Sahne und Muskat versehen. Ich könnte darob heute noch ins Schwärmen geraten. Die Kunst bestand darin, die Natur nicht zu verbiegen, sie aber trotzdem ein klein bisschen besser zu machen als vom Herrgott vorgesehen.

AUBERGINEN GEFÜLLT

14

Für 2 Personen

2	Auberginen, geschält und klein gewürfelt
2	Auberginen
1/2	abgeriebene Zitrone
1	Zwiebel, fein gehackt und kurz gedünstet
1 EL	gehackte Petersilie
1 Bund	Basilikum, fein geschnitten
2 EL	Olivenöl
1	Ei
1 EL	Parmesan
	Meersalz, Pfeffer
	einige Butterflocken

Die beiden gewürfelten Auberginen in Olivenöl scharf anbraten. Die beiden anderen Auberginen ungeschält der Länge nach halbieren, auf ein gefettetes Backblech legen und etwa 12 Minuten im vorgeheizten Backofen dünsten, dann abkühlen lassen. Das Fruchtfleisch herauschälen, fein hacken und mit abgeriebener Zitrone, gehackten Zwiebeln, Petersilie und Basilikum mischen. Die Masse in heißem Olivenöl kurz anbraten.

Mischung etwas abkühlen lassen. Ei und Reibkäse untermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Masse in die Auberginenhälften füllen. Einige Butterflocken obenauf und bei 220 Grad im Ofen 15 Minuten backen.

SALAT VON LAUWARMEN AUBERGINEN

Für 2 Personen

15

4	Auberginen
2 EL	kalt geschlagenes Olivenöl
	Saft einer Zitrone
1 Bund	Schnittlauch, fein gehackt
	grober, schwarzer Pfeffer
	Salz

Die Auberginen vom dicken Ende zum Blütenansatz in Scheiben schneiden, sodass die Früchte am Blütenansatz zusammenbleiben. Die Früchte um 90 Grad drehen und ebenso einschneiden.

Nun haben wir lange, dicke Streifen, die aber wie ein Bündel vom Blütenansatz zusammengehalten werden.

Die Auberginen 10 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Auf einem Tuch abtrocknen lassen. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade herstellen und die Auberginen darin für zwei Stunden einlegen. Eventuell mit Pfeffer und Salz abschmecken.

AUBERGINE MIT TOMATEN GRATINIERT

16

Für 2 Personen

2	Auberginen
1	Zwiebel, fein gehackt und kurz gedünstet
1 EL	gehackte Petersilie
2	Fleischtomaten
1 Bund	Basilikum, fein geschnitten
2 EL	Olivenöl
2 EL	Parmesan
	einige Butterflocken
	Pfeffer, Meersalz

Auberginen ungeschält der Länge nach halbieren und das Innere aushöhlen.

Das Fruchtfleisch heraus Schälen, fein hacken und mit den gehackten Zwiebeln, Petersilie, gehackten Tomaten und Basilikum mischen. Alles in heißem Olivenöl so lange braten, bis die Flüssigkeit eingekocht ist und die Masse sich relativ trocken präsentiert.

Mischung mit dem Parmesan vermengen. Abschmecken mit gehacktem Basilikum, Pfeffer und Salz. Die Masse in die Auberginenhälften füllen. Einige Butterflocken obenauf und bei 220 Grad im Ofen 15 Minuten grillen.



AUBERGINE MIT TOMATENMOUSSE UND PARMESAN

18

Für 2 Personen

2	Auberginen
1	Zwiebel
1 EL	Blattpetersilie
4	Fleischtomaten
2 EL	Olivenöl
2 EL	Parmesan
1 Bund	Basilikum, fein geschnitten
2 EL	Semmelmehl
	Meersalz, Pfeffer
	einige Butterflocken

Auberginen in fingerdicke Scheiben schneiden und in Salzwasser blanchieren.

Alles klein hacken, Zwiebeln, Petersilie und Tomaten in heißem Olivenöl so lange wenden, bis die Flüssigkeit eingekocht ist und die Masse fast an eine Paste erinnert.

Mischung mit dem Parmesan vermengen. Abschmecken mit fein geschnittenem Basilikum, Pfeffer und Salz.

Die Auberginenscheiben gut trocknen, pfeffern, salzen und in Semmelmehl wenden, abklopfen und in Olivenöl von beiden Seiten braun rösten.

Die Masse auf die Auberginenscheiben streichen, einige Butterflocken obenauf und bei 220 Grad im Ofen 10 Minuten grillen.

AUBERGINEN MIT PAPRIKA-GURKEN-SAUCE

Für 2 Personen

19

4	kleine Auberginen
1	Zitrone
1	rote Paprika
2	Fleischtomaten
1	Salatgurke
1/2	Bund Schnittlauch
4 EL	Olivenöl
1 EL	Agavensirup
1 Bund	Petersilie
1 Msp.	Cayennepfeffer
1 TL	brauner Zucker, Pfeffer, Salz

Die Auberginen in fingerdicke Scheiben schneiden und 5 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Auf einem Tuch abtrocknen lassen. Die Zitrone darüberpressen. Paprika in den heißen Ofen legen, die Tomaten in heißes Wasser tauchen und von beiden die Haut abziehen. Die Früchte halbieren und die Kerne entfernen. Gurke schälen und in Stücke schneiden. Den Schnittlauch fein schneiden.

Aus 2 EL Olivenöl, Zitronensaft, braunem Zucker, fein geschnittenem Schnittlauch und frisch gemahlenem Pfeffer eine Marinade herstellen und die Auberginen darin 2 Stunden einlegen.

Paprika, Tomaten, Gurken, 2 EL Olivenöl, Agavensirup und Petersilie im Mixer pürieren und mit Cayennepfeffer, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit Schnittlauch verfeinern. Auberginen auf Tellern anrichten und mit der Paprika-Gurken-Sauce servieren.

AUBERGINENMOUSSE

20

Für 2 Personen

2	große Auberginen
2	Rosmarinzweige
2	Schalotten, fein gehackt
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
	Pfeffer, Salz
1 TL	gehackter Rosmarin

Mit einer Stricknadel einige Löcher in die Haut der Auberginen pieksen. Dann mit der Stricknadel die Früchte der Länge nach durchbohren und je einen Rosmarinzweig durch die Öffnung ziehen. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen, die Auberginen hineinschieben und 45 Minuten garen.

Die Früchte halbieren und das weiche Innere herauskratzen. Schalotten und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, pfeffern, salzen, den gehackten Rosmarin dazu und alles miteinander vermengen.

Mit dem so gewonnenen Mus kann man sich selbstverständlich kreativ austoben, dass die Küche wackelt. Eine schöne Möglichkeit wäre auch, eine Kuchenform mit dünn gewelltem Mürbteig auszulegen (salzig), die Auberginenpaste hineinzustreichen und im Ofen zu backen.

AUBERGINENRÖLLCHEN

Für 2 Personen

21

1–2	Auberginen (ca. 500 g)
1	kleine Zwiebel, fein geschnitten
3	Tomaten, gewürfelt
2 Scheiben	Kastenweißbrot ohne Rinde
100 g	Feta
2 Zweige	Minze, fein gehackt
1	Ei
75 g	Parmesan, frisch gerieben
	Salz, Pfeffer, Olivenöl

Die Auberginen waschen, putzen und längs in 4 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben kurz in Salzwasser blanchieren. Anschließend mit Küchenkrepp trocken tupfen und in einer Pfanne mit Olivenöl kurz von beiden Seiten anbraten. Auf Küchenkrepp geben und das Fett abtupfen.

Die Zwiebel in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, Tomaten untermischen und 5–10 Minuten einkochen.

Brot und Käse in kleine Würfel schneiden, mit den geschmorten Tomaten mischen. Minze und Ei unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf jede Auberginenscheibe 2 EL Füllung geben und aufrollen. Eine Auflaufform mit Öl ausstreichen, die Röllchen hineinsetzen und mit Parmesan bestreuen. Im Ofen bei 200 Grad 8–10 Minuten backen.

MOUSSAKA

22

Für 2 Personen

1	Aubergine
1	Zwiebel
2	Fleischtomaten
2	abgekochte Kartoffeln
4 EL	Olivenöl
1	Lorbeerblatt
6 Zweige	Thymian
100 g	griechischer Feta
200 g	griechischer Naturjoghurt
2	Eier
	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Die Aubergine der Länge nach in 5 mm starke Scheiben schneiden, salzen und 10–15 Minuten ziehen lassen. Zwiebel schälen und fein schneiden.

Die Tomaten häuten, entkernen und würfeln. Die gekochten Kartoffeln in Scheiben schneiden.

Die gewürfelte Zwiebel in 1 EL Olivenöl anschwitzen, Lorbeerblatt und Thymianzweige zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten braten. Thymian und Lorbeerblatt wieder herausnehmen.