

**Chris Bay
Monika Di Muro**

The image shows a campfire with several logs burning brightly. In the foreground, a black cast-iron skillet sits on a metal stand over the fire. Inside the skillet, a yellow omelette is cooking, topped with fresh green herbs. The background is a blurred natural setting, suggesting an outdoor cooking environment.

feuer kochen

**Rezepte und Techniken
für das Kochen
über offenem Feuer**

atVERLAG

Inhalt

7	Vorwort	23	REZEPTE
		25	Feuerkochen im Kochtopf
		49	Feuerkochen in Edelstahl
		63	Feuerkochen in der schweren Eisenpfanne
		89	Feuerkochen in der Ofenpfanne
		101	Feuerkochen im Blechofen
		117	Feuerkochen im Wok
		133	Feuerkochen mit dem Flachwok
		147	Feuerkochen auf der Eisenplatte
		167	Feuerkochen im Tongefäß
		173	Feuerkochen unter der Rauchhaube
		181	Feuerkochen im Dampf
		185	Feuerkochen mit dem Grillgitter
		207	Feuerkochen am Metallspieß
		219	Feuerkochen mit Holzsprissen
		241	Feuerkochen mit dem Haselstecken
		253	Feuerkochen mit Steinen
		267	Feuerkochen in der Glut
		285	ANHANG
		286	Maß- und Mengenangaben
		287	Glossar
		296	Rezeptverzeichnis nach Gerichtgruppen
		298	Rezeptverzeichnis nach Jahreszeit
		300	»füüri« – die Location
		302	Autoren
		303	Fotograf

© 2022
AT Verlag AG, Aarau und München
Fotografie: Lukas Lienhard
Lektorat: Nicola Härms (Rezepte);
AT Verlag (Grundlagen)
Grafische Gestaltung und Satz:
Carla Schmid, Heidi Schuppisser, AT Verlag
Bildbearbeitung: Christian Spirit, bilderbub.ch
Cover Rückseite, Vorsatz, Nachsatz:
© iStock.com/seamartini
Druck und Bindearbeiten: Graspö CZ, a.s.
Printed in Czechia

ISBN 978-3-03902-147-5

www.at-verlag.ch

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur
für die Jahre 2021–2024 unterstützt.



Vorwort

Feuerkochen ist anders.
Feuerkochen ist ein Erlebnis.
Feuerkochen ist ein Fest.

Unser Buch ist kein weiteres Grillbuch, auch keine Survival-Anleitung. Es geht weder um Natur-Experimentalküche noch um Lagerfeuerromantik. In »Feuerkochen« möchten wir fantasie- und sinnvolle einfache Zubereitungsarten mit Feuer beschreiben und eine besondere Art des Genießens zeigen. Im Mittelpunkt stehen das eigentliche Feuerkochhandwerk und die Inspiration für leicht nachkochbare Gerichte. Dieses Kochbuch ist also nicht nur eine Rezeptsammlung, sondern zugleich eine Feuerkoch- und Genussschule.

Lustvoll transferieren wir die schlichte Alltagsküche aus Ländern rund um den Globus aufs Feuer. Dort lassen wir der Kreativität genügend Raum und achten gleichzeitig auf Tradition, Sorgfalt und hohe kulinarische Ansprüche. Die bewusste Produktauswahl, der erlebnisreiche und sachverständige Weg der Zubereitung und der wertschätzende und wache Genuss sind zentral.

Bei der Auswahl der Gerichte ging es uns um Bescheidenheit beim Kochequipment und bei den Zutaten, um gute Praktikabilität sowie intensive Erlebnisse bei möglichst geringem Aufwand. Die Rezepte berücksichtigen zudem die Ernährungsformen omnivor, vegetarisch und vegan. Sie lassen sich individuell und frech kombinieren und spielen auf der ganzen Klaviatur der Aromen und Texturen: von salzig bis süß, von knusprig bis cremig, von fleischig bis gemüsig und fruchtig.

Wir richten uns an Personen, die Freude am lustvollen Kochen mit Feuer haben und unbekannte und ungewöhnliche Arten, auf dem Feuer zu kochen, entdecken möchten. Mit Freude geben wir das Fachwissen weiter, das wir uns in vielen Jahren des Feuerkochens und auf zahlreichen Reisen in alle Welt angeeignet haben. Wichtige und ausgefallene Begriffe erläutern wir im Glossar (Seite 287 ff.).

Die Aufnahmen der Bilder sind in der ästhetischen Umgebung der »füüri« entstanden, einer ehemaligen Brauerei, in der unsere Feuerkochschule untergebracht ist.

Monika Di Muro und Chris Bay

Feuergerichte sind anders

Feuerkochen ist für uns eine faszinierende Erlebnisreise mit den unglaublichsten Entdeckungen. Auch nach vielen Jahren der Arbeit am und mit dem Feuer erfahren wir jeden Tag neue Facetten dieser faszinierenden Technik – und erweitern so die Antwort auf die Frage, was Feuergerichte letztlich so besonders macht. Deshalb sagen wir oft: Feuergerichte sind anders.

FEUERGERICHTE WERDEN ANDERS ZUBEREITET

Feuergekocht wird heute nicht nur aus Tradition, sondern oft auch mangels Alternativen. Diese für uns spezielle Kochart ist nicht immer nur romantisch, sondern vielenorts alltäglich. Feuergerichte werden nicht wegen der Show auf dem Feuer zubereitet, sondern weil man es eben so macht. Sie dienen der guten und manchmal auch sehr bescheidenen Ernährung.

Feuerkochen schafft Vertrauen. Meist sind es passionierte und erfahrene Persönlichkeiten, die auf dem Feuer kochen. Sie kochen mit Stolz und sind entspannt, freundlich, begeistert und authentisch. Wir hatten immer das Gefühl, dass man sich auf jemanden, der feuerkocht, verlassen kann. Da unter freiem Himmel Wände und Türen fehlen, gibt es in der Feuerküche keine Geheimnisse, und die Kochenden müssen sich über die Schultern blicken lassen. Und weil die Zutaten nur in beschränkter Menge vorhanden sind, müssen die Köchinnen und Köche in der Feuerküche alles beim ersten Mal richtig machen. Es gibt auf die Schnelle keine zweite Chance. Die kochende Person ist deshalb konzentriert, im Hier und Jetzt und nimmt sich Zeit. Entsprechend wird das Gericht den Gästen dann mit Stolz präsentiert und nicht einfach nur ausgegeben.

Saisonalität und Lokalität sind nicht gesucht, sondern ergeben sich auf natürliche Weise. Man kocht mit den Zutaten, die vorhanden sind und die es schon immer gegeben hat. Die Auswahl ist oft beschränkt und die Zutaten in geringer Menge vorhanden. Nicht immer stehen Kühlschränke oder Tiefkühler zur Verfügung, weshalb die Zutaten meist direkt vom Garten, vom Stall oder vom Markt in den Kochtopf geschnitten werden.

Feuergerichte geben den Geschmack des jeweiligen Landes wieder. Es ist echtes Essen, das sich über Generationen bewährt hat, das wirklich gut und frisch zubereitet ist. Der herrliche Duft zieht durch die Gassen und Straßen und lädt zum Essen ein. Die Menüauswahl ist oft sehr übersichtlich, da nicht viele Feuerstationen parallel unterhalten werden können. Feuergerichte sind deshalb in einer gewissen Weise immer etwas Außergewöhnliches und Einmaliges und gerade deshalb so wertvoll.

Die Feuerküche ist, wenn sie nicht touristischen Zwecken dient, keine Snack-Küche, auf die zu jeder beliebigen Zeit zugegriffen werden kann. Meist werden die Gerichte in einem festen Rhythmus gekocht, zum Frühstück, zum Mittagmahl oder zum Abendessen. Und: Es hat, solange es hat.

Auf der ganzen Welt werden in den Feuerküchen einfachste Geräte und minimales Zubehör eingesetzt. Zutaten werden direkt in den Topf oder in den Ofen gegeben, und es wird ebenso direkt daraus geschöpft.

FEUERGERICHTE WERDEN ANDERS GEGESSEN

Es beginnt schon mit der Platzwahl: Man setzt sich dorthin, wo es Platz gibt, gern auch zu anderen Gästen. Die Tische sind einfach, das Gedeck unkompliziert und das Geschirr nebensächlich. Die Atmosphäre der gemeinsamen Verpflegung ist berauschend und regt Appetit und Durst an.

Je nach Gericht wird mit Besteck oder mit den Händen gegessen. In solchen Fällen wird auch bei einfachster Küche großen Wert auf Hygiene gelegt und eine Waschgelegenheit für die Hände zur Verfügung gestellt. Händewaschen ist ein wichtiger Teil des Rituals in Feuerküchen, sei das Gericht auch noch so bescheiden.

Für die Auswahl des Gerichts braucht es keine Schaukästen und kein Marketing. Man schaut einfach in den Topf oder auf die Teller der Sitzenden und entscheidet dann, ob man das essen möchte. Ein Blick in die Gesichter der Tischnachbarn lässt erahnen, wie es schmecken könnte. Das fanden wir als nicht heimische Gäste immer praktisch, besonders bei Gerichten oder Gewohnheiten, die wir nicht kannten. Man schaut zu und versteht das Gericht.

Getränken wird in der Feuerküche eher eine untergeordnete Rolle beigemessen, da das Gericht selbst geschmacks- und erlebnisintensiv ist und die Aufmerksamkeit für sich besetzt. Auf dem Tisch steht meist eine Karaffe, aus der man sich einschenkt.

Da man direkt neben der Küche sitzt, kann man während des Essens dem Spektakel der Feuerköchinnen und -köche zusehen und ist dadurch in Kontakt mit ihnen. Es ist die perfekte Unterhaltung. Umgekehrt erkennen die Kochenden an den Gesichtsausdrücken der Gäste, ob sie zufrieden sind.

FEUERGERICHTE SCHMECKEN ANDERS

Feuergerichte sind erfüllend. Sie machen glücklich, zufrieden und lebendig. Dazu tragen neben den Zutaten und der Kochkunst die eben geschilderten Ereignisse jenseits des Tellerrandes bei. Aber es gibt noch viele andere Antworten auf die Frage, warum Feuergerichte besser schmecken:

- Feuergerichte sind frisch. Sie werden unmittelbar nach dem Kochen gegessen.
- Unsere Feuerküchen sind immer draußen und wenn immer möglich an einem ungewöhnlichen Ort. Damit trägt der Würzstoff »Ort« zum besseren Geschmack bei.
- Feuerkochen braucht mehr Zeit als die heute üblichen Kochmethoden. Die entspanntere Atmosphäre in der Feuerküche bringt die Essenden zur Ruhe und öffnet ihre Sinne.
- Feuergekocht wird selten allein. Kochen und genießen in Gesellschaft führt zu mehr Lebensfreude und wirkt appetitanregend.
- Feuer und Rauch wecken Urinstinkte im Menschen. Auf der einen Seite bedeutet der Geruch von Rauch Gefahr durch Feuer, auf der anderen Seite, insbesondere in Kombination mit Essensdüften, vermittelt er das Gefühl von Zuhause sein, Wärme, Geborgenheit und Nahrung.
- Rauch ist ein wirkungsvolles Gewürz, das an allen Feuerspeisen haftet und diese dadurch schmackhafter macht.
- Gerichte auf dem Feuer werden heißer gekocht. Das begünstigt das Karamellisieren und Maillard-Reaktionen.
- Auf ein Feuergericht wirkt ein breiteres und ungleichmäßigeres Spektrum an Licht- und Wärmewellen als auf konventionell zubereitete Speisen.

Diese Aufzählung ist unvollständig, aber sie zeigt die Vielschichtigkeit der Einflüsse auf den Geschmack und den Geruch. Beides nimmt man mit, auch wenn das Feuer längst erloschen ist. Man trägt nach dem Essen das eine in sich und das andere an sich.



FEUERKOCHEN IN EDELSTAHL

Trotz bester Beschichtung kann es beim Kontakt von Eisen mit säurehaltigen Lebensmitteln (z. B. Wein, Essig, Tomaten, Zitrone) und mit Lebensmitteln, die empfindlich auf Oxydation reagieren (z. B. Artischocken, Champignons), zu unangenehmen Reaktionen kommen. Dabei entsteht metallischer Geschmack, oder es kann zu unerwünschten Farbveränderungen der Gerichte führen. So werden im Eisenwok gebratene Artischocken oder Champignons nach kurzer Zeit schwarz.

Um dies zu vermeiden, kochen wir oft anstelle von Eisenpfannen mit Edelstahlpfannen, die gegen chemische Reaktionen resistent sind. Diese haben zwar nicht so einen ursprünglichen Charakter, wirken sich dafür aber nicht auf die Qualität der gekochten Gerichte aus.

Aus diesem Grund ist den rostfreien Edelstahlgefäßen ein eigenes Kapitel gewidmet, und wir bezeichnen sie als eigene Feuerkochmethode. Die Handhabung auf dem Feuer geschieht jedoch genauso wie bei den aus anderen Materialien hergestellten Feuerkochtöpfen aus dem vorherigen Kapitel.



Chorizo con Huevos

ZUTATEN

- 2 gute Rohwürste,
z.B. Bauernbratwurst, Longaniza, Luganighe, Salsiccia, Lauenerli, Chorizo oder andere Lieblingswürste vom Bauern oder Metzger
- 8 frische Eier

Salz nach Belieben

FEUERKOCHUTENSILIEN

Eisenpfanne mit Deckel,
Feuerkochsprisse

FEUER

Kleines Feuer

VORBEREITUNG

Weiche Würste müssen nicht vorbereitet werden und können mitsamt dem Darm gebraten werden. Trockene, harte Würste sollten vor dem Braten gehäutet und möglichst klein geschnitten werden.

AM FEUER Die (weichen) Würste in der Pfanne ohne zusätzliches Fett im Wurst darm langsam zugedeckt anbraten. Das zugedeckte Braten lässt den Darm platzen und die Wurst aufquellen und auseinanderfallen. Anschließend kann der geplatze Darm entfernt werden. Die Wurst dann offen im eigenen Fett so lange weiterbraten, bis sie krümelig ist und knusprig zu werden beginnt.

Die Eier in die Pfanne aufschlagen und je nach verwendeter Wurst leicht salzen. Die Pfanne vom Feuer nehmen und so lange rühren, bis das Ei gestockt, aber noch nicht trocken ist.

TIPP Die Kunst dieses Gerichtes liegt darin, die richtige Konsistenz zu erreichen. Die Pfanne muss deshalb rechtzeitig vom Feuer genommen werden, sodass die Pfannenhitze knapp ausreicht, um das Ei zu stocken, aber nicht auszutrocknen. Dieser Zeitpunkt variiert je nach Pfannentyp.

VARIANTEN Eine klein geschnittene Zwiebel vor dem Anbraten der Wurst in die Pfanne geben, das sorgt noch mal für eine andere Geschmacksnote.

Anstelle von Wurst können für eine vegetarische Variante Zwiebel- und Tomatenwürfel angebraten werden.

DAS ANDERE GESCHMACKSERLEBNIS Eine Wurst ohne Fett schmeckt nicht wirklich. Fett ist einerseits Geschmacksträger und andererseits »Schmiermittel«, das das trockene Wurstfleisch erst richtig zum Genuss werden lässt. Wird die Wurst offen gebraten, tritt dieses Fett sichtbar aus. Es vermengt sich dann gut mit dem zugegebenen Ei und gibt diesem eine geschmackliche Bühne. Der Applaus ist ihm sicher.

JAHRESZEIT ganzjährig

ERNÄHRUNGSFORM omnivor, vegetarisch

DAZU PASSEN feuergeröstetes Brot, Chipotles (rauchgetrocknete Jalapeño-Chilis), Gartenkresse, Erdbeeren, Weißwein (Chardonnay), Mandarinen-saft, Kaffee

Dieses Gericht, das wir in Mexiko in der Markthalle von Mérida zum Frühstück gegessen haben, ist so fantastisch, dass wir es einfach aufschreiben mussten. So simpel, so gut. Die Chorizo wird einfach krümelig gebraten und dann mit den aufgeschlagenen Eiern vermengt. Fertig!

FEUERKOCHEN IM BLECHOFEN

GRUNDSÄTZLICHES

Backen mit Feuer kennen wir normalerweise von einem Holz- oder Pizzaofen. Das Prinzip ist einfach. Im Ofen wird ein Feuer entfacht, die Steine des Ofens speichern die Hitze und geben diese während einer gewissen Zeit wieder an das Gargut ab. Um Wärmeverluste im Ofen zu kompensieren, brennt im Ofen meist ein kleines Feuer an der Seite.

Nicht jeder hat einen solchen Ofen verfügbar, möchte aber trotzdem mit Feuer backen.

In Erweiterung der im vorigen Kapitel beschriebenen Methode mit der Ofenpfanne haben wir die Methode des Blechofens entwickelt. Dabei wird in zwei übereinandergelegten gleichen Blechbrättern gebacken. Sie können für wenig Geld gekauft werden und erfüllen perfekt ihren Zweck.

AUSWAHLKRITERIEN

Beim Kauf von Blechbrättern ist darauf zu achten, dass sie sich beim Erhitzen nicht verziehen, da dann der Ofen nicht mehr schließt. Praktisch ist es, wenn die Bräterschalen seitliche Metallgriffe haben und mit einem flachen Rand abgeschlossen sind. Zudem ist es hilfreich, wenn der Boden der Bräterschalen etwas eingelassen ist, damit die aufgesetzte Glut besseren Halt hat.

FEUERSTELLE

Wie bei der Ofenpfanne besteht die Feuerstelle aus zwei Bereichen. Einerseits der Backbereich mit Dreipunktauflage, Grillrost oder Glutbett, andererseits ein zweiter Bereich, in dem die Glut zum Backen nachgezüchtet wird. Es ist beim Backen von Vorteil, wenn die untere Schale gut waagrecht und stabil steht, um das ganze Gewicht zu halten.

FEUERBACKEN

Die untere Schale wird kalt mit dem eingelegten Gargut direkt auf ein Glutbett gestellt und dann passgenau mit der oberen Schale zugedeckt. Auf diese wird dann ebenfalls Glut gelegt und mit Holzscheiten am Brennen gehalten. Fertig ist der perfekte Ofen mit feuriger Ober- und Unterhitze. Geöffnet und geschlossen wird der Ofen durch Auflegen oder Abheben des oberen Teils, natürlich mithilfe von Feuerhandschuhen.

ALTERNATIVEN

Für nur kleine Mengen kann auch mit einer Ofenpfanne und Deckel feuergebacken werden.



Gemüsegarten

ZUTATEN

Hierzu nehmen wir Saison-
gemüse. In unserem Fall:

- 2 rote Zwiebeln
- 4 Paprika
- 2 große fleischige reife
Sommertomaten
- 2 mittlere Zucchini
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone in Bio-Qualität, Schale
- 100 ml Olivenöl
- Salz
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 ml Wasser
- Salbei-, Rosmarin- oder
Thymianzweige
- Pfeffer aus der Mühle

FEUERKOCHUTENSILIEN

2 Feuerkochbräter, 2 Feuer-
handschuhe, Messer,
Schneidebrett, Löffel

FEUER

Kleines Feuer

VORBEREITUNG

Gemüse putzen, nach Belieben
klein schneiden und direkt
in den Feuerkochbräter. Die
abgeschälte Zitronenschale
begeben. Etwa die Hälfte
des Olivenöls zugeben, salzen
und alles gut unterheben,
sodass alles Gemüse mit Öl
überzogen ist. Den Weißwein
und das Wasser angießen.

Unser großes Anliegen ist es, zu Alternativen
zum oft gesehenen gegrillten Gemüsespieß
zu inspirieren. Dabei geht es nicht um festge-
fahrene Rezepte, sondern um einfache Zuberei-
tungsarten jener Gemüsesorten, die der Garten
gerade hergibt. Die Machart ist immer ähnlich,
das Resultat immer herrlich und überraschend
anders. Inspiriert zu unserem Rezept wurden
wir auf dem Ballenberg im Berner Oberland,
wo wir frisches Gemüse direkt aus den Bauern-
gärten in unseren Feueröfen gebacken haben.

AM FEUER Den Feuerkochbräter direkt auf
das Glutbett legen und mit der oberen Form zude-
cken. Auf diese glühende Kohle legen und mit
Holzscheiten nachfeuern. Nach etwa einer halben
Stunde den Deckel abnehmen, die Kräuterzweige
begeben und alles gut unterheben. Zugedeckt
eine weitere halbe Stunde backen lassen.

Nach dem Fertigbacken das restliche Öl zuge-
ben und nochmals unterheben. Das Öl trägt die
Aromen und verbindet die Gartenschätze.

TIPP Wir mögen das Gemüse gut gar. Je nach
Vorliebe kann es aber in kürzerer Zeit auch nur
bissfest gebacken werden.

VARIANTEN Der Charakter dieses Gerichtes
ändert sich mit der Saison. Wir backen es das
ganze Jahr über mit allem, was der Garten
oder der Markt hergibt. Spannend ist im Frühling
die Variante mit Spargel, frischen Morcheln
und etwas Speck und im Winter die Variante mit
seltenem Wurzelgemüse, etwa mit Knolligem
Kälberkropf (Kerbelrübe).

DAS ANDERE GESCHMACKSERLEBNIS

Wir lieben die Gemüsestücke groß und ungleich-
mäßig. Am schönsten ist es, das Gemüse aus
der Hand und ganz ohne Brett direkt in die Ofen-
form zu schneiden. Dieses Schneidegefühl
lässt uns die Persönlichkeit des Gemüses viel
besser erfahren, und der Schnitt erfolgt der Struk-
tur des Gemüses intuitiv angepasst. Niemand
verlangt Gleichmäßigkeit, und jeder erfreut
sich an einem ganz besonders schräg geschnitte-
nen Stück.

JAHRESZEIT ganzjährig

ERNÄHRUNGSFORM vegan, omnivor

DAZU PASSEN rauchgeröstete Brotscheiben,
schwarzer Reis, Amarant, Chimichurri (eine argen-
tinische Sauce), saure Sahne, wilder Majoran,
Holunderbeerenkompott, Weißwein (Sauvignon
Blanc), Orangensaft





FEUERKOCHEN IN DER GLUT

GRUNDSÄTZLICHES

Außer einer guten Feuerstelle und einer Feuerkochzange braucht es nichts, um direkt in der Glut zu kochen. Einfacher geht es nicht. Trotzdem lassen sich beste kulinarische Ergebnisse erreichen, wenn ein paar Grundsätze dazu beachtet werden.

AUSWAHLKRITERIEN

Um gute Glut zu bereiten, sehen wir uns immer nach einem Platz für eine genügend große Feuerstelle um. Etwa ein Quadratmeter Feuerfläche ist für uns ideal. Weiter braucht es genügend Zeit und Geduld, bis die Glut reif ist. Zu oft hat man dazu nicht die nötige Ruhe, das Resultat wird entsprechend ausfallen.

FEUERSTELLE

Auch beim Feuerkochen in der Glut hat sich eine Aufteilung der Feuerstelle in zwei Bereiche bewährt: eine zum Backen oder Braten in der Glut und die andere zum Nachzüchten von Glut. Das Holz sollte gut verkohlt sein, und es sollten keine offenen Flammen mehr sichtbar sein. Die Hitze wird dann ideal, wenn sich die Glut beruhigt und sich eine weiße Ascheschicht gebildet hat. Wurde die Feuerstelle groß genug angelegt, erübrigt sich sogar ein Nachzüchten von neuer Glut.

FEUERKOCHEN

Es wird direkt in der Glut gebacken oder gebraten. Generell sollte auch bei dieser Methode nicht zu heiß gearbeitet werden. Wichtig ist es hier, die anfängliche Angst vor dem Verbrennen des Gargutes zu überwinden. Durch die Hitze der Glut wird Wasser verdampft. Dieser Dampf bildet eine Schutzschicht und verhindert ein Anbrennen. Es brennt erst dann an, wenn das Wasser an der Berührungsstelle mit der heißen Glut verdampft ist und der Schutzfilm weg ist. Aus diesem Grund sollte das Gargut nie zu lange an der gleichen Stelle liegen gelassen und schon nach kurzer Zeit mit einer Feuerkochzange gewendet werden. Dies wird wiederholt, bis das Gargut den eigenen Vorstellungen entspricht. Eventuell anklebende Kohle oder Asche kann einfach abgeklopft werden.

ALTERNATIVEN

Eine gute Alternative zum Garen in der Glut ist das Backen oder Braten auf einem Grillgitter. Hier geht jedoch das archaische Genussgefühl etwas verloren.

Sizilianische Artischocken

ZUTATEN

- 4 Artischocken
- Salz
- 50 g Parmesan
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 Bund Petersilie
- 1 Stück hartes Brot
- 1 Zitrone in Bio-Qualität, abgeriebene Schale
- Pfeffer aus der Mühle
- Olivensöl zum Beträufeln

FEUERKOCHUTENSILIEN

Feuerkochtopf, Messer, Schneidebrett, Küchenreibe, Feuerkochzange

FEUER

Mittleres bis kleines Feuer

VORBEREITUNG

Von den rohen Artischocken das obere Drittel der Knospenblätter und den Stiel abschneiden.

AM FEUER Die vorbereiteten Artischocken in Salzwasser fast gar kochen (Garprobe, die Blätter müssen sich leicht herausziehen lassen).

Während des Kochens die Füllung vorbereiten: den Parmesan reiben, den Knoblauch, die Chili und die Petersilie fein schneiden und das Brot zu Paniermehl reiben. Den Zitronenabrieb dazugeben, alles miteinander mischen, pfeffern und beiseitestellen.

Die gegarten Artischocken abgießen und die vorbereitete Füllung oben zwischen die Blätter stopfen. Mit Olivensöl beträufeln.

Die gefüllten Artischocken in die niedere Glut stellen und ab und zu drehen, bis der Käse in das Gemüse hineingeschmolzen ist. Die Artischocken werden dann mit den Fingern Blatt für Blatt gezupft und genossen.

TIPP Dieses Gericht eignet sich hervorragend für Gäste, da alles gut vorbereitet werden kann.

VARIANTEN Die Artischocken können auch auf dem Grill, der Eisenplatte oder ohne Feuer im Ofen gebacken werden.

DAS ANDERE GESCHMACKSERLEBNIS

Das Zupfen der Blätter mit den Fingern und das »Abessen« der kleinen Portiönchen hinten am Blatt ist ein besonderes Erlebnis. Es lohnt sich, sich dafür viel Zeit zu nehmen und die Sinne zwischen scharf, ölig, bitter und cremig hin und her schaukeln zu lassen. Gekrönt wird das Happening durch den Genuss der weichen Artischockenherzen.

JAHRESZEIT Frühling und Frühherbst

ERNÄHRUNGSFORM vegetarisch

DAZU PASSEN Pekannüsse, Blauschimmel-Ziegenkäse, gebratenes Rindfleisch, Salami, Krabbenfleisch, Bananenpüree, Madeira, Grapefruitsaft

Diese Spezialität gibt es im Frühjahr und kurz noch im Frühherbst auf dem Markt von Catania in Sizilien. Umhüllt von einer Dampfwolke, garen die Artischocken dicht nebeneinander aufgereiht auf einem Glutbett vor sich hin und werden von den Einheimischen mit nach Hause genommen. Das Rezept und die Vorbereitung sind einfach, dafür sollte der Einkauf dieser Distelart sehr sorgfältig erfolgen. Für diese Zubereitung eignen sich am besten junge und große Artischocken, die ihr Blütenheu noch nicht ausgebildet haben. Liegen sie schwer und prall in der Hand, sind sie genau richtig.



Rezeptverzeichnis nach Gerichtgruppen

o = omnivor, v = vegetarisch, p = pflanzlich, vegan

BROT, GEBÄCK

- Baghrir (Pfannenfladen) (p) 68
- Blätterbrot (p) 102
- Brotknusper mit Bohnenkrautsalbe (p) 66
- Buchweizenflädchen (p) 148
- Getauchtes Brot (p) 34
- Indisches Joghurtbrot (v) 92
- Langosch (Ungarisches frittiertes Hefebrot) (v) 130
- Leberbrot (o) 152
- Nidleschnifu (v) 87
- Oreganobrot (p) 268
- Pfannenbrötchen (v, p) 91
- Rauchgeschmolzener Ziegenkäse (v) 179
- Sauerbrotsuppe mit pochierten Eiern (v) 41
- Sprissenbrot (p, v) 220

EIER

- Chorizo con Huevos (Wurst mit Eiern) (o, v) 55
- Die beste spanische Tortilla (v) 95
- Luftkuchen (Süße Omelette) (v) 162
- Menemen (Türkische Omelette) (v) 75
- Öleier-Tunke (v) 168
- Omelette (v) 144
- Sauerbrotsuppe mit pochierten Eiern (v) 41

FISCH, MEERESFRÜCHTE

- Gespießte Felchen (o) 234
- Muschelfest (o) 118
- Panadera (o, p) 171
- Zarter Pulpo (o) 191

FLEISCH, WURST, GEFLÜGEL

- Chorizo con Huevos (Wurst mit Eiern) (o, v) 55
- Feuerkessel (Eintopf mit Bohnen, Speck, Dörrbirnen und Kartoffeln) (o, p) 36
- Flaches Fleisch mit Minze (o) 195
- Gohei Mochi (Japanisches Reisgericht) (o, p) 225
- Hühnerherzen (o) 211
- Kaninchenleber und Salbei (o) 143
- Kartoffeln und Chorizo (o, p) 107
- Köfte (Orientalische Frikadellen) (o, v, p) 227

- Kreuzwurst (o) 250
- Leberbrot (o) 152
- Ofenhack (o) 98
- Sesamrind (o) 140
- Sommerscharf (Türkische Fleischpfanne) (o) 139
- Speck-Rhabarber (o) 56
- Stecken-Steak (o) 243
- Steinhuhn (o) 260
- Steinspeck (o) 254
- Trockener Vogel (o) 201
- Zunge mit Aprikosenconfit (o) 233

FRÜCHTE, OBST, BEEREN

- Beerenkäse (v) 222
- Beerenritter (v) 165
- Bratapfelmus (p) 204
- Glut-Zitrone mit Gin (p) 281
- Speck-Rhabarber (o) 56
- Trockenbirnen mit Blauschimmelkäse (v) 238
- Warme Erdbeerkonfitüre (p) 58
- Zunge mit Aprikosenconfit (o) 233

GEMÜSE

- Baba Ghanoush am Stecken (p) 247
- Chakalaka (Südafrikanische Gemüsebeilage) (p) 129
- Confierte Tomaten (p) 112
- Feuerkessel (Eintopf mit Bohnen, Speck, Dörrbirnen und Kartoffeln) (o, p) 36
- Gemüsegarten (p, o) 108
- Geröstete Tomaten (p, v) 208
- Karamellisierter Chicorée (v) 155
- Lauwarmes Kraut (o, p) 126
- Menemen (Türkische Omelette) (v) 75
- Rauchranden (p) 176
- Rotkohlscheiben (v) 160
- Schmorschälotten und Haselnussöl (p) 216
- Sizilianische Artischocken (v) 272
- Spargel und salziger Stein (p) 182
- Speck-Rhabarber (o) 56
- Süßkartoffeln mit Senfsalbei (v) 213
- Tanzende Schoten (p) 230
- Wurzelsuppe (v) 39

GETRÄNKE

- Eier-Shot (v) 282
- Feuerlimonade (p) 61

GETREIDE

- Alp-Sbrinz-Pasta (v) 31
- Buchweizenflädchen (p) 148
- »Chnubel«-Risotto (v) 121
- Feuerröstopporridge (v, p) 44
- Gohei Mochi (Japanisches Reisgericht) (o, p) 225
- Köfte (Orientalische Frikadellen) (o, v, p) 227
- Krümelpfanne (Couscous-Pfanne) (p) 84
- Mais-Fladen (p) 135
- Schwarzer Reis mit Petersilienvinaigrette (p) 26

KARTOFFELN

- Die beste spanische Tortilla (v) 95
- Dödölle (Ungarische Kartoffelnocken) (o) 81
- Feuerebackene Kartoffeln (p, v) 104
- Feuerkessel (Eintopf mit Bohnen, Speck, Dörrbirnen und Kartoffeln) (o, p) 36
- Kartoffeln und Chorizo (o, p) 107
- Krustenkartoffeln (v, p) 156
- Panadera (o, p) 171
- Schrumpelkartoffeln mit Roter Sauce (p) 29

KÄSE

- Alp-Sbrinz-Pasta (v) 31
- Fetaschmelz (v) 52
- Rauchgeschmolzener Ziegenkäse (v) 179
- Beerenkäse (v) 222
- Trockenbirnen mit Blauschimmelkäse (v) 238

PILZE

- Enoki-Pilze (p, o) 188

SALAT

- Lauwarmes Kraut (o, p) 126

SAUCEN, DIPS, PASTEN

- Brotknusper mit Bohnenkrautsalbe (p) 66
- Feueregeröstete Hanfsamenpaste (v, p) 77
- Feueregeröstete Tomatensauce (p, v) 187
- Feuersauce (v) 198
- Geröstetes Knoblauchpüree (p) 278
- Getauchtes Brot (p) 34
- Habanero-Salsa (p) 274
- Schrumpelkartoffeln mit Roter Sauce (p) 29
- Schwarzer Reis mit Petersilienvinaigrette (p) 26
- Sikil Pak (p) 71

SNACK, APÉRO

- Brotknusper mit Bohnenkrautsalbe (p) 66
- Salzmandeln (p) 64

SUPPE

- Panadera (o, p) 171
- Sauerbrotsuppe mit pochierten Eiern (v) 41
- Steinsuppe (p) 257
- Wurzelsuppe (v) 39

SÜSSES

- Beerenritter (v) 165
- Luftkuchen (Süße Omelette) (v) 162
- Nidleschnifu (v) 87
- Rauchmeringues (v) 115
- Reiscreme mit Pistazien (v) 47
- Steinkeks (Shortbread) (v) 264
- Warme Erdbeerkonfitüre (p) 58

Die Autoren



Monika Di Muro und Chris Bay haben sich auf dem Markt in Solothurn beim Olivenkauf kennengelernt. Seither lassen sie einander und die Foodmärkte nicht mehr los. Dabei sensibilisieren sie sich für das vertiefte Verständnis und die Wertschätzung von Genussprodukten.

Auf vielen Feuerkochreisen durch die ganze Welt erweitern sie ihr Detailwissen unermüdlich und schärfen ihre kulinarischen Sinne. Zusammen mit Einheimischen kochen sie in den unterschiedlichsten Feuerküchen weltweit und bereichern so ihre Esskultur. Dieses Wissen setzen sie in ihren Unternehmen ein.

Gemeinsam führen die Autoren die Firma »chillfood« mit Feuerkochanlässen und Feuerkochschule in der ganzen Schweiz und im Ausland und betreiben die Eventlocation »füüri«.

www.chillfood.ch
www.füüri.ch

Fotograf



Kochen oder Fotografieren. Vor dieser Entscheidung stand Lukas Lienhard vor zwölf Jahren, als es darum ging, sich neu zu orientieren. Er entschied sich für die Fotografie und machte fortan Bilder von dem, was ihn am meisten bewegte. Von Essen, von Köchen, Bauern, Fischern und Jägern. Bei seinen Bildern sind ihm Natürlichkeit, Echtheit und Schönheit wichtig – uninszeniert, ehrlich und nahe am Leben.

Seit über zehn Jahren arbeitet Lukas Lienhard für die Gastronomie, Magazine und Zeitungen und für die Werbung. Dazu kamen diverse Kochbücher. Er betreibt ein eigenes Studio in Zürich.