

HESTON BLUMENTHAL

IST DAS EIN KOCHBUCH?

Abenteuer in der Küche





**HESTON
BLUMENTHAL**

**IST DAS EIN
KOCHBUCH?**

Abenteuer in der Küche

The book cover features a complex, layered illustration in a watercolor style. At the top, a large, brown question mark is suspended in the air, with a small green apple hanging from its stem. To the left, a blue bird is in flight. Below the question mark, a white, tent-like structure is set up on a sandy or light-colored ground. To the right of the tent, a red vertical bar is visible. In the foreground, a wire mesh trap is set up, containing a small, colorful object. The overall scene suggests a whimsical or adventurous setting.

**HESTON
BLUMENTHAL**

**IST DAS EIN
KOCHBUCH?**

Abenteuer in der Küche

ILLUSTRATIONEN

Dave McKean

FOTOGRAFIE

Haarala Hamilton

atVERLAG

Inhalt

EINLEITUNG

Auf der Suche nach der Quanten-Gastronomie
10

1 DAS ACHTSAME SANDWICH

Warum die Dinge nicht langsamer angehen?
16

2 HESTONS FRÜHSTÜCKSBÜFFET

Wann möchten Sie in den Tag starten?
52

3 SIEBEN SUPPEN

Worauf haben Sie Appetit?
86

4 EIN KOMPONIERTER SALAT

Warum wurde die Tomate rot?
120

5 KULINARISCHE EXPEDITIONEN UND ERKUNDUNGEN

Wo möchten Sie heute Abend essen?
150

6 TRADITIONELLE KÖSTLICHKEITEN

Warum sich nicht einmal bei einem Klassiker treffen?
200

7 KLEINE NEBENSACHEN

Sauce oder Dip dazu?
248

8 DIE FERMENTIER-STATION

Bereit für die Darm-Hirn-Connection?
272

9 ESSEN FÜR DIE WELT

Was halten Sie von alternativen Nahrungsmitteln?
296

10 VERDIENTER NACHTISCH

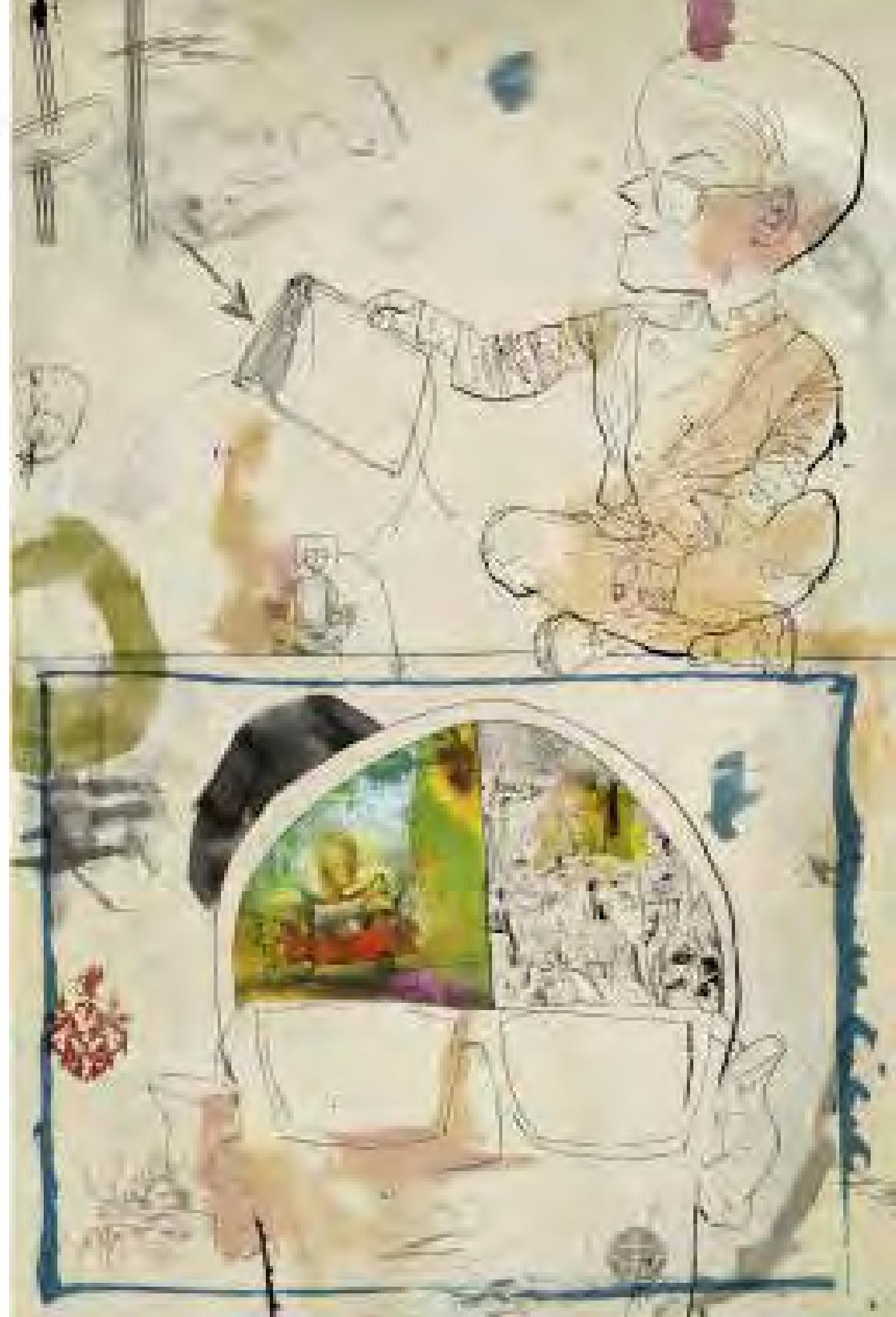
Lust auf Süßes?
324

WEITER GEHT'S

Was braut sich da zusammen?
352

REGISTER

354



Auf der Suche nach der Quanten-Gastronomie

Ist das ein Kochbuch? Darauf könnten Sie antworten, dass viele Rezepte drinstehen und es deshalb ein Kochbuch ist. Aber vielleicht gibt es noch andere Blickwinkel. Ich bin mehr und mehr dazu übergegangen, das Kochen aus der Quanten-Perspektive zu sehen. Das bedeutet für mich, dass alles, was wir tun, auf unendlich viele Arten betrachtet werden kann: Wie wir etwas erleben, hängt davon ab, welche Perspektive wir einnehmen. Ist dieses Buch eine Sammlung von kulinarischen Anleitungen? Ein Einblick, wie ich über Essen denke? Eine Ermutigung, über Ihr eigenes Verhältnis zum Essen nachzudenken? Ein optisches Festmahl? Vielleicht ist es all das und noch mehr. Vielleicht ist es etwas ganz anderes. Darüber entscheiden Sie und Ihre Perspektive.

Wie komme ich dazu, über Gastronomie in Quanten-Begriffen nachzudenken? Das möchte ich anhand einer Reise erklären. Ich habe mich in Essen und Kochen verliebt, als ich mit 16 in der Provence ein Restaurant namens L'Oustau de Baumannière besuchte. 13 Jahre später eröffnete ich mein eigenes Bistro. Ich hatte weder eine Ausbildung noch Ambitionen auf Michelin-Sterne, dafür aber eine unstillbare Neugier, einen Kopf voller Fragen und vermutlich einen leicht obsessiven Charakter. Ich ging meiner Nase (und der Zunge mit ihren Geschmacksknospen) nach und verstrickte mich in eine kulinarische Welt der Präzision, der Maßeinheiten, der winzigen Unterschiede, der Stoppuhren und Temperaturen. Des endlosen Testens und Suchens und Verfeinerns. Ein Leitsatz meiner Küche war damals: »Immer weiter«, also machte ich immer weiter. Die Michelin-Sterne kamen. Und einiges mehr – Ehrendokortitel, die Mitgliedschaft in der Royal Society of Chemistry, ein Ritterorden und das Recht, ein Wappen zu führen – aber all das genügte nicht. Immer weiter.

Was suchte ich? Anerkennung? Bestätigung? Selbstwertgefühl? Ich weiß es nicht. Noch nicht. Mit der Zeit wurde ich allerdings immer unzufriedener mit der Suche nach Perfektion. Sie schien mich eher in eine kreative Sackgasse zu führen, und mir wurde klar, dass ich mein Verhältnis zum Essen und Kochen verändern musste. War ich Küchenchef, mit allem, was das mit sich bringt? Oder war ich nur ein Mensch, der kocht, weil Kochen meine Art ist, mit anderen Menschen in Verbindung zu treten und meine Überzeugungen weiterzugeben? Viele dieser Überzeugungen waren damals praktisch unerforscht. Vielleicht wurde es Zeit, daran etwas zu ändern.

Eine meiner Überzeugungen war Nachhaltigkeit – in Bezug auf unsere Welt und uns selbst, denn Essen kann wunderbare Anregungen für den Geist und die Emotionen bieten, uns mit anderen verbinden. Eine weitere Überzeugung war Achtsamkeit. Dieses Wort ist inzwischen abgenutzt und wird oft missbraucht, aber es will uns ermutigen, uns unserer Umgebung und des Augenblicks bewusst zu sein und sie zu genießen. Essen und Kochen bieten dazu Gelegenheit. Ich betone schon lange, dass in der Küche alle Sinne angesprochen werden, habe mich aber bisher darauf konzentriert, wie dieses sinnliche Erleben unsere Wahrnehmung von Geschmack beeinflusst. Jetzt fragte ich mich, ob es auch eine entscheidende Rolle für unsere Einstellung und unser Wohlbefinden spielen könnte.

Zudem wurde ich auf einem anderen Weg auf Gesundheit und Wohlbefinden aufmerksam. Die Wissenschaft hat entdeckt, dass in unserem Körper ein komplexes Ökosystem von Mikroben lebt, das sogenannte Mikrobiom. Seitdem erfahren wir immer mehr, was diese Hunderte von Trillionen von Organismen alles beeinflussen

können: unsere Verdauung, das Immunsystem, ja sogar unseren Geist und unsere Stimmung. Das Mikrobiom bildet eine Darm-Hirn-Achse, die sich darauf auswirkt, wer wir sind und wie wir uns in der Welt verhalten (wie alle genau wissen, die schon einmal vor einer Prüfung aus Nervosität zur Toilette mussten). Was wir essen, gestaltet dieses Ökosystem mit. Dieses Wissen machte mich neugierig darauf, welche Zutaten welche Wirkung auf das Mikrobiom haben.

Diese Ideen sind mir wichtig geworden, und sie gewinnen mehr und mehr Einfluss darauf, wie ich koche. Manche, zum Beispiel die Rolle des Wassers, sind so komplex, dass man ihnen ein ganzes Buch widmen könnte. (Blättern Sie die folgenden Rezepte durch, dann werden Sie bemerken, wie wichtig Wasser ist. In seinen verschiedenen Aggregatzuständen spielt es bei fast allem, was mit Kochen zu tun hat, eine Rolle.) Wenn möglich, sind diese Ideen daher in die folgenden Rezepte eingeflochten – sei es der Umgang mit mikrobiomfreundlicher Fermentation oder die passende Suppe zu jeder Stimmung. Noch entscheidender als all das ist für mich jedoch die eine, alles umfassende Idee: die Belebung und Förderung der menschlichen Fantasie.

»Wir unterrichten Menschen ihre kreativen Fähigkeiten weg ... unsere einzige Hoffnung für die Zukunft ist die Übernahme eines neuen Konzepts menschlicher Ökologie – eines, in dem wir unser Konzept des Reichtums menschlicher Fähigkeiten in den Fokus stellen.« Diese Sätze sind mir zur beständigen Inspiration geworden. Sie stammen aus einem TED-Talk mit dem Titel »Do schools kill creativity?« von Sir Ken Robinson, einem großartigen Erziehungswissenschaftler, der sein Leben der Reform des Bildungssystems widmete. Soviel ich weiß, handelt es sich immer noch um den meistgesehenen TED-Talk aller Zeiten. Das ist wenig überraschend, denn Ken stellt seine Gedanken mit der Klarheit eines Philosophen und dem Timing eines Komikers vor. Ich habe das Video mehrmals gesehen, und es bringt mich immer noch zum Lachen und zum Weinen. Seine Botschaft ist in jeder Hinsicht universell: Unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden, unsere Weiterexistenz auf diesem Planeten hängen davon ab, dass wir die menschliche Vorstellungskraft fördern. Ken ging es dabei natürlich um den Schulunterricht. Also was hat das alles mit Essen zu tun? Die Antwort ist in seinem darauffolgenden TED-Talk enthalten: »Bring on the learning revolution!«, in dem er sagt, dass wir unser Bildungssystem auf einem Fast-Food-Modell aufgebaut haben, in dem Standardisierung alles ist. Das führt dazu, dass Menschen aus der Bildung aussteigen, »weil sie ihren Geist nicht nährt, weil sie ihre Energie, ihre Leidenschaft nicht nährt«.

Den Geist nähren. Essensmetaphern werden oft angeführt, wenn wir über das Wachstum und Wohlbefinden von Menschen sprechen, vielleicht, weil die Aufnahme von Nahrung und Wasser die entscheidende Tätigkeit für unsere Existenz ist. Ein grundlegender Bestandteil unseres Daseins. Deshalb bietet sie meiner Meinung nach eine natürliche Gelegenheit, unsere kreativen Fähigkeiten hervorzulocken. Wir müssen ohnehin jeden Tag kochen, warum nutzen wir es nicht dazu, unseren Geist ebenso wie unseren Körper zu nähren? Vielleicht nicht jedes Mal – manchmal geht es einfach nur darum, Essen auf den Tisch zu bringen –, aber wann immer wir können.

Wie soll man all das in einem Kochbuch darstellen? Gar nicht – jedenfalls nicht in einem konventionellen, in dem die Rezepte als unumstößliche Anleitungen präsentiert werden, die wir wie Rekruten im Kasernenhof perfekt auszuführen haben. Ich wollte die Perspektive verändern – mehr Gewicht auf den Spaß legen, auf die sinnliche Anregung, das Erkunden und Ausprobieren ohne Angst vor Fehlern. (Wie Ken Robinson sagt: »Wer nicht bereit ist, einen Fehler zu machen, wird nie

etwas wirklich Originelles schaffen.«) Und ich wollte uns, wo immer möglich, von der Tyrannei der perfekten Garzeiten und aus dem Gefängnis der Präzision befreien. Vergessen Sie die Perfektion, feiern Sie das Unvollkommene. Wenn das Gericht nicht aussieht wie auf dem Foto, aber lecker schmeckt und Sie Spaß beim Kochen hatten, ist das ein Erfolg.

Und hier hat die Quanten-Gastronomie ihren Auftritt. Ich weiß, was Sie denken: Da kommt wieder Eierkopf Blumenthal mit seiner komplizierten Wissenschaft. Bleiben Sie trotzdem dran; wir gehen gleich wieder aus dem Labor hinaus und zurück in die Küche.

Vor etwa 100 Jahren entwickelten Wissenschaftler einen Zweig der Physik, die Quantenmechanik. Darin untersuchten sie das Verhalten winzigster Teilchen von Materie (Quanten). Sie entdeckten, dass diese subatomaren Partikel an mehr als einem Ort gleichzeitig sein und sich in mehr als eine Richtung gleichzeitig drehen konnten. In einem der berühmtesten Gedankenexperimente, das die Komplexität der Quantenmechanik verdeutlichen soll, ist Schrödingers Katze in einem verschlossenen Kasten tot und lebendig zugleich. Alles scheinbar unlogische, unmögliche Dinge, die viele von uns nicht mit der Erfahrung in der physischen Welt vereinbaren können. Mir fällt aber auf, dass wir in den Welten unserer Emotionen und Fantasie ständig auf einander widersprechende Quanten-Dualitäten stoßen und sie einfach akzeptieren. So kann unser Körper am Schreibtisch sitzen, während unser Geist in Acapulco ist. Wir können gleichzeitig wütend und traurig sein. Sind die Tränen auf dem Gesicht auf einem Foto Freuden- oder Trauertränen? Ohne zusätzliche Informationen können wir akzeptieren, dass beides möglich ist. Diese Dualität ist Teil unserer Welterfahrung: Wir entscheiden uns ständig für eine von mehreren Perspektiven.

Etwas Ähnliches geschieht meines Erachtens, wenn wir in die Küche gehen. Zu jeder Kochaktion gehört eine Menge Schätzen, Messen, Zeit stoppen, Kontrollieren und kaltes Berechnen. Gleichzeitig aber bietet sie sinnliche und körperliche Freuden (das Aroma schmorender Tomaten, befriedigende Arbeiten wie Schneiden), löst Erinnerungen, Assoziationen und Emotionen aus, die das Erlebnis um eine Dimension erweitern. Beides hat Platz in der Küche, aber oft werden die sinnlichen Aspekte unterdrückt von unserem Wunsch, das Rezept genau einzuhalten und keinen Fehler zu machen. Dieses Buch ist daher so aufgebaut, dass es diese Quanten-Trennung auffängt. Ich spreche gern vom Mensch-Sein und Mensch-Tun. Mensch-Tun ist die kulinarische Aufgabe mit ihren Regeln. Mensch-Sein all das, was uns, äh, Menschen sein lässt. Unsere Fähigkeit, fantasievoll auf Kochen zu reagieren – Dinge wahrzunehmen, Verbindungen zu entdecken, emotional zu reagieren, alles aufzusaugen und in Erlebnisse umzuwandeln, in Bewusstsein und unsere persönliche Version der Wirklichkeit.

Auf der linken Seite steht also bei jedem Rezept das Mensch-Tun: die Liste der Zutaten, die Mengen und die Anweisungen. Auf der rechten Seite finden Sie das Mensch-Sein, also im Grunde mich, wie ich das Rezept durchgehe und dabei die Aufmerksamkeit auf die Empfindungen, Gedanken, Ideen lenke, die das Kochen bei mir auslösen. Die Elemente, die ein Rezept für mich spannend machen – eine Art Portal für die Fantasie und kulinarische Kreativität. Wie Sie mit diesen Quanten-Möglichkeiten umgehen, ist Ihre Entscheidung. Vielleicht hängt sie von Ihrer Perspektive ab und davon, wie Sie sich im Moment fühlen. Vielleicht wollen Sie einfach das Essen fertig bekommen. Oder wenn Sie etwas zum ersten Mal zubereiten, konzentrieren Sie sich darauf, alles richtig zu machen.

An anderen Tagen passt möglicherweise ein entspannteres, gemütlicheres Vorgehen. Es könnte interessant sein herauszufinden, ob Sie die eine oder die andere Methode bevorzugen.

Ich möchte Sie außerdem auf eine weitere Spaltung hinweisen. Sie treffen auf diesen Seiten einen zweiten Heston an. Ich habe ihn nicht eingeladen, und ich weiß nicht so recht, wie ich erklären soll, was Klein-Heston ist; *vielleicht ein Symbol*

*für das
innere Kind oder*

*»Hallo, Symbol
habe ich gesagt,
nicht Zimbel.«*

diese innere Stimme, die uns herausfordert und sich nicht an die Regeln hält. Die alles und jedes infrage stellt. Vielleicht stellt er auch den ständigen inneren Dialog dar, der jeden kreativen Akt begleitet. Auf seine Weise ist er wohl auch eine Art Quantum. Sie bekommen zwei Hestons zum Preis von einem. Bonus ... oder Malus? Wie immer kommt es auf die Perspektive an.

Ist das jetzt also ein Kochbuch? Das überlasse ich Ihnen. Wie Sie sich auch entscheiden, ich hoffe, dass das Buch Ihren Geist nährt, Ihre Energie und Ihre Leidenschaft anregt, eine Feier der Fantasie ist.

Aber ein paar leckere Rezepte stehen auch drin.



TOMATEN- KAFFEE-MUFFINS

*Mag jemand Frühstück
im Brötchen?*

*Mit Ei und reichlich Ballaststoffen aus Kleie, Inulin und Vollkornmehl
ist das ein transportables Frühstück mit Schwung.
Es enthält sogar einen Schuss Kaffee.*

*Ein entscheidender Bestandteil ist das Kompott, das außerdem
das Rückgrat meiner Ratatouille auf Seite 173 darstellt. Das Rezept
ist unkompliziert, aber es erfordert einiges an Vorbereitung und
Garzeit, denn die Tomaten werden zu einem intensiv aromatischen Gelee
konzentriert. Die Mühe lohnt sich in jedem Fall, aber es schien
mir effizient, noch einige weitere Rezepte zu entwickeln, für die das
Kompott ebenfalls gebraucht wird. Sie können also eine größere
Portion zubereiten und das Gelee auf unterschiedliche Weise in unter-
schiedlichen Gerichten verwenden. So geht kulinarische Planung.*

*Die anderen Kompott-Gerichte finden
Sie unter Pasta Puttanesca auf Seite 179
und Tomatenkompott-Ketchup
auf Seite 261.*



Tomaten-Kaffee-Muffins

ERGIBT 6 STÜCK

Für die Tomaten-Kaffee-Mischung

200 g Tomatenkompott (Seite 174)
1 TL löslicher Kaffee

Für die Muffins

100 g Butter, zerlassen
2 große Eier
75 g Vollkornmehl
50 g Weizenkleie
2 EL Inulinpulver (nach Wunsch)
1 TL löslicher Kaffee
1 TL Backpulver
1 TL Salz

Tomaten-Kaffee-Mischung (siehe oben)

Den Backofen auf 200 °C/Umluft 180 °C/Gas 6 vorheizen und ein Muffinblech mit 6 Papierförmchen auslegen.

Das Tomatenkompott in einen kleinen Topf geben und den löslichen Kaffee hinzufügen. Sanft erhitzen, bis sich die Kaffeekörnchen in der Mischung auflösen. Sechs gehäufte Teelöffel dieser Mischung in eine Schüssel geben. Diese Schüssel und den Topf mit der Tomaten-Kaffee-Mischung abkühlen lassen.

Für die Muffins die zerlassene Butter in eine mittelgroße Schüssel geben und mit dem Handmixer die Eier einzeln unterrühren.

In einer großen Schüssel das Vollkornmehl mit der Weizenkleie, dem Inulin, falls verwendet, dem löslichen Kaffee, dem Backpulver und dem Salz mischen.

Eine Mulde in die Mitte drücken und die Ei-Butter-Mischung hineingeben. Gut verrühren, dann die Tomaten-Kaffee-Mischung aus dem Topf hinzufügen und gründlich mischen.

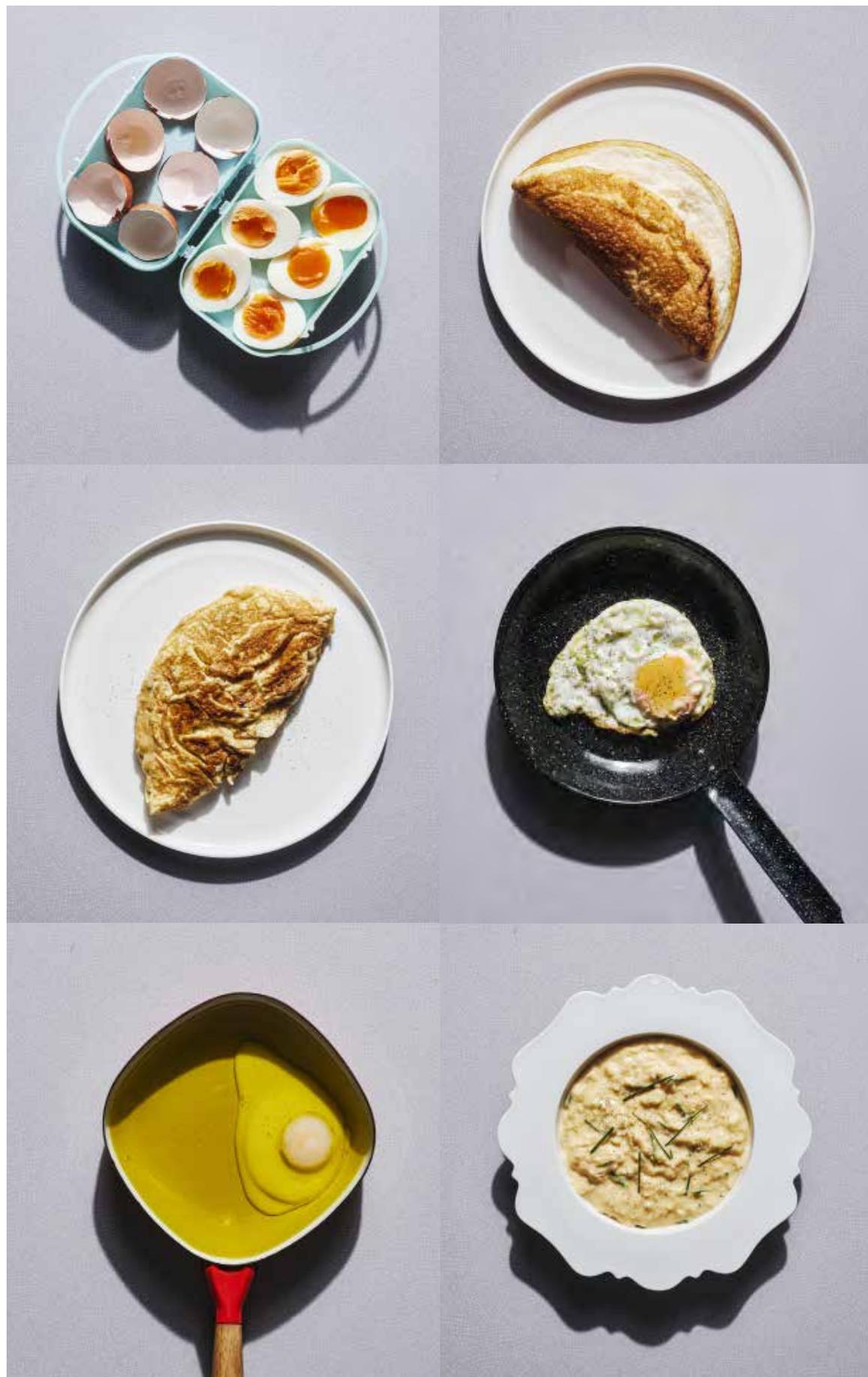
Den Teig auf die sechs Papierförmchen verteilen. Mit einem Teelöffel jeweils eine Vertiefung in die Mitte der Muffins drücken und diese mit einem gehäuften Teelöffel der Tomaten-Kaffee-Mischung aus der Schüssel füllen.

Auf einer der unteren Schienen in den Ofen schieben und etwa 20 Minuten backen, bis sie goldgelb werden und aufgehen. Zum Abkühlen auf einen Gitterrost legen.

Der Kaffee gibt dem Teig eine intensivere, dunklere Farbe. Riechen Sie die Röstaromen?

In Ihrem Muffin steckt ein kleines Nest mit Tomaten-Kaffee-Masse. Sie können den Muffin senkrecht durchschneiden und etwas davon auf die Schnittfläche streichen.

(Vielleicht besser nicht, wenn Sie schon auf dem Weg zur Arbeit sind.)



EIER: VOM RÜHREI ZUM, OMELETTE SOUFFLÉ

Wie möchten Sie Ihre Eier?

Als eines der vollwertigsten Lebensmittel ist das Ei eine unglaubliche, einzigartige Sache. Wir Menschen haben in der Evolution einen großen Schritt nach vorn gemacht, als wir das Huhn domestizierten, und vielleicht steht deshalb bei allen Kulturen dieser Welt das Ei in irgendeiner Form kulinarisch im Mittelpunkt.

Vom Frühstück über den Brunch bis zum Backen und darüber hinaus – Eier sind vielseitig verwendbar und nahrhaft. Sie bieten außerdem die wunderbare Gelegenheit, eine Reihe von Techniken auszuprobieren und ein Gefühl für das Produkt und seine Möglichkeiten zu entwickeln.

Sind Sie bereit?

Dann legen wir los ...



Rührei

Die Eier mit Milch, Sahne und zerlassener Butter in einer hitzefesten Schüssel verschlagen: Für 6 große Eier können Sie es mit 40 g Butter, 25 g Milch und 20 g Crème fraîche probieren und anschließend mit den Mengen experimentieren, bis die Konsistenz Ihren Wünschen entspricht.

Mit Salz abschmecken.

Die Schüssel auf einen Topf mit siedendem Wasser stellen (Wasserbad) und langsam gar werden lassen. Dabei mit einem Spatel ständig umrühren, bis die Eier nach und nach fest werden (das kann bis zu 20 Minuten dauern). Oder Sie rühren die Eier in der Pfanne bei direkter schwacher Hitze, dann sollten Sie allerdings sehr aufmerksam sein, denn sie werden schnell trocken.

Gebraten

Confit: Ganz weich

Für ganz weiche Eier so viel Öl in einem kleinen Topf erhitzen, dass die Eier damit bedeckt sind. Das Öl auf höchstens 80 °C erhitzen und das Ei vorsichtig hineinschlagen. Braten, bis das Eiweiß undurchsichtig wird.

Spiegelei

Für ein klassisches Spiegelei bei mittlerer bis schwacher Hitze ein wenig Öl in einer Pfanne erhitzen, die Eier hineingeben und braten, bis das Eiweiß undurchsichtig und weich wird, aber noch nicht bräunt und das Eigelb noch flüssig ist.

Gewendetes Spiegelei

Hierbei wird das Ei gleichmäßig von beiden Seiten gebraten. Bei mittlerer Hitze ein wenig Öl in einer Pfanne erhitzen, die Eier hineingeben und braten, bis sie fast fertig aussehen, dann wenden und kurz weiterbraten. Das Eigelb wird auf diese Art etwas fester als beim Spiegelei.

Knusprig

Damit das Eiweiß knusprig wird, bei starker Hitze einen großzügigen Schuss Öl in einer Pfanne erhitzen, die Eier hineingeben und braten, bis das Eiweiß Farbe annimmt. Sie können die Eier auch wenden, wenn Sie das möchten, sollten aber daran denken, dass auch das Eigelb bei der starken Hitze teilweise fest wird.

Pochiertes Ei

Salzwasser in einem Topf auf höchstens 80 °C erhitzen und einen kleinen Teller umgekehrt in den Topf legen (damit das Ei nicht mit dem heißen Topfboden in Berührung kommt und zu fest wird).

Jeweils ein großes Ei vorsichtig in eine kleine Schüssel oder ein Auflaufförmchen aufschlagen und sanft in ein feinmaschiges Sieb gießen, um wässrige Bestandteile und verirrtes Eiweiß auszusieben; 1–2 Minuten abtropfen lassen.

Mit einem Schaumlöffel das Ei sorgfältig aus dem Sieb nehmen und ins warme Wasser gleiten lassen. Den Löffel herausnehmen und das Ei 4 Minuten pochieren.

Das Ei mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller abtropfen lassen. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen.

Wenn alle Eier fertig sind, für 30 Sekunden in einen Topf mit warmem Wasser geben und aufwärmen.

Manchmal wird Essig ins Wasser gegeben, damit die Eier besser fest werden. Das kann allerdings den Geschmack beeinträchtigen. Ich bin nicht überzeugt, dass es nötig ist – vor allem dann nicht, wenn Sie sehr frische Eier verarbeiten, die ohnehin eher homogen sind –, aber natürlich können Sie probeweise einen Teelöffel Essig verwenden und feststellen, ob und wie sich das auswirkt.

*Fortsetzung
auf der nächsten
Seite ...*

Gekocht

Dies ist meine bewährte Technik für weichgekochte Eier. Die großen Eier in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken und den Deckel auf den Topf legen. Das Wasser bei starker Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, den Topf von der Kochstelle nehmen und eine Eieruhr auf 6 Minuten stellen.

Nach 6 Minuten die Eier aus dem Wasser nehmen und zuschauen, wie das Wasser an der Schale verdampft. So lässt sich gut feststellen, wie heiß die Schale und daher wie gar das Ei ist. Für hartgekochte Eier einige Minuten länger einplanen.

Probieren Sie diese Methode einmal aus, ob sie Ihnen zusagt. Wenn Sie sich beim Essen sagen: »Stärker durchgegart wäre mir lieber«, lassen Sie die Eier beim nächsten Mal etwas länger im Wasser. Nach ein paar Versuchen haben Sie Ihre ideale Garzeit gefunden.

Basis-Omelett

ERGIBT 1 STÜCK

3 große Eier
25 g Crème fraîche oder saure Sahne (nach Wunsch)
50 g Vollmilch (nach Wunsch)
Salz und weißer Pfeffer
1 EL Butter
Füllung nach Wahl (zum Beispiel geriebener Käse, sautierte Pilze, blanchierter Spinat)

In einer Schüssel die Eier mit der Crème fraîche und der Milch verschlagen, falls verwendet. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Die Butter in einer hochwertigen beschichteten Omelettpfanne bei mittlerer Hitze zerlassen, bis sie schäumt und nussbraun wird.

Die Eimasse in die Pfanne geben und mit einem Spatel etwa alle 10 Sekunden zur Mitte hin bewegen; das sorgt dafür, dass die rohe Eimasse in die Lücken fließt. Wenn die Mischung nach Rührei aussieht, die gewünschte Füllung hineingeben.

Das Omelett in der Pfanne lassen, bis die Füllung durcherhitzt und das Ei noch etwas fester und dunkler geworden ist. Mit einem Spatel das Omelett in der Mitte falten und auf einen vorgewärmten Teller legen.

Französisches Omelett

ERGIBT 1 STÜCK

Für ein französisches Omelett (ähnlich wie ein Rührei umgeben von einer dünnen Hülle) wie oben beschrieben vorgehen, aber bei viel schwächerer Hitze braten und die Butter nicht braun werden lassen. Die Eier bleiben sehr weich. Diese Art Omelett braucht etwas länger, etwa 10 Minuten.



Omelette soufflé

ERGIBT 1 STÜCK

3 große Eier (am besten älter)
1 TL feiner Zucker
Salz und weißer Pfeffer
1 EL Butter

Für dieses luftig leichte Omelett die Eier trennen. Das Eiweiß in eine große, saubere Schüssel geben, das Eigelb in eine kleine Schüssel.

Den Zucker zum Eiweiß geben und mit dem Handmixer schlagen, bis weiche Spitzen stehen bleiben. Das Eigelb mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken, dann vorsichtig unter das geschlagene Eiweiß heben.

Die Butter in einer beschichteten Pfanne (mit dicht schließendem Deckel) bei mittlerer Hitze zerlassen. Wenn die Butter schäumt, die luftige Eimischung hineingeben und vorsichtig glattstreichen. Den Deckel auflegen und einige Minuten garen. Bis dahin sollte die Masse leicht aufgegangen und fast durchgebacken sein.

Das Omelette soufflé in der Mitte falten und 1 Minute fest werden lassen, dann auf einen vorgewärmten Teller geben.

»Gib uns Tipps zum Eier kochen,
Heston, bitte, bitte, bitte.«

»Wollt ihr doch etwas vom Eierkopf
wissen? Also gut. Zwei wichtige Dinge
darf man beim Eierkochen nicht vergessen.

Erstens verändert sich das Ei stark,
wenn es älter wird, und je nach Alter
verhält es sich anders.

Wie frisch das Ei ist, kann entscheidend dafür sein, ob
Sie das gewünschte Ergebnis erreichen oder nicht. Manche
Rezepte – wie pochirtes oder gebratenes Ei – erfordern junge,
frische Eier mit stärkerem Eiweiß und weniger wässrigen
Bestandteilen. (Entdecken Sie die in einem Ei, lassen Sie es
vorsichtig in einem Sieb abtropfen, bevor Sie es zum
Pochieren oder Braten in ein Auflaufförmchen geben.)

Baisers, Soufflés und Omeletts dagegen sind gut für
ältere Eier, bei denen das Eiweiß weniger stark
und elastisch ist und die Mischung schön leicht
und luftig aufgehen kann.«

Fortsetzung auf
der nächsten
Seite ...



SPAGHETTI CARBONARA

Was serviere ich unerwarteten Gästen?

Es ist natürlich ein Klischee zu sagen, die Italiener wären leidenschaftlich an ihrem Essen interessiert, und wie viele Klischees ist es rein zufällig wahr. Ich habe etliche kulinarische Recherchereisen nach Italien unternommen und dabei noch nie jemanden getroffen, der keine ausgeprägte Meinung zu allem hatte, was die Küche betraf. Küche und Geselligkeit gehören dort zusammen, und daher gibt es wahrscheinlich einen großen Fundus an schlichten, aber köstlichen Gerichten, die in wenigen Minuten fertig sind, falls unerwartet eine Horde hungriger Gäste vor der Tür steht.

Carbonara ist eins davon. Es besteht aus Zutaten, die Sie sehr wahrscheinlich zu Hause haben, und in der Zeit, die es braucht, um die Spaghetti zu kochen, ist auch die Sauce fertig.

Ein echter Publikumsliebling.



Spaghetti Carbonara

FÜR 2 PERSONEN

20 g Salz
200 g Spaghetti, frisch oder getrocknet
100 g Pancetta-Lardons
30 g fein geriebener Parmesan
2 Eigelb
schwarzer Pfeffer

In einen großen Topf 2 Liter Wasser füllen, das Salz hinzufügen und zum Kochen bringen. Wenn das Wasser stetig kocht, die Spaghetti hineingeben und al dente garen (weich mit etwas Biss).

Inzwischen die Pancetta-Lardons in einem zweiten großen, tiefen Topf bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten knusprig anbraten.

In einer kleinen Schüssel den geriebenen Parmesan mit dem Eigelb mischen und beiseitestellen. Wenige Minuten, bevor die Spaghetti gar sind, eine kleine Schöpfkelle (etwa 40 g) der Kochflüssigkeit in die Eimischung geben und gut verschlagen.

Wenn die Spaghetti gar sind, gut abtropfen lassen (etwas von der Kochflüssigkeit auffangen, für den Fall, dass sie noch gebraucht wird) und in den Topf mit den angebratenen Speckstückchen geben. Die Eimischung hineingießen und alles gut mischen, bis die Spaghetti mit der dicken, cremigen Sauce überzogen sind. Wenn sie zu dick erscheint, mit etwas aufgefangener Kochflüssigkeit verdünnen.

Mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen und 2 Minuten ruhen lassen, dann servieren.

»Manchmal koche ich eine eher robuste Variante. Dazu brate ich erst eine fein gehackte Zwiebel und eine zerdrückte Knoblauchzehe in etwa 15 Minuten sanft an, bis sie weich sind. Dann gebe ich die Speckwürfel und ½ gehackte Chilischote hinein und lasse das Ganze etwas bräunen. Danach geht es in etwa weiter wie oben, und es wird mit gehackter Petersilie bestreut serviert.«

Ich habe hier nur Eigelb verwendet, damit es cremig wird und intensiv nach Ei schmeckt. Sie können auch ganze Eier nehmen und probieren, ob Sie die mildere oder die intensivere Version lieber mögen.

Sie brauchen kein Öl für die Pfanne, denn die Speckwürfel braten im eigenen Fett. (Wenn Sie keine Pancetta-Lardons bekommen, können Sie nicht geräucherten, durchwachsenen Speck nehmen, er bringt nicht dasselbe Aroma und hat eine andere Konsistenz, der Effekt ist aber ähnlich.)

An dieser Stelle geschieht eine magische Verwandlung: Die Wärme der Pfanne, der Pasta und der Speckwürfel macht aus den Eiern eine seidige Sauce. Es sollte genügend Restwärme vorhanden sein, sodass Sie den Topf nicht wieder auf den Herd stellen müssen. Erscheint die Masse trotzdem zu kalt und die Eier binden nicht, können Sie ihn bei sanfter Hitze für einen Augenblick aufsetzen (nicht zu lange, sonst erhalten Sie eine seltsame Mischform aus Pasta und Rührei.)



(R)EISCREME

Wie mache ich aus einem Frühstück ein Dessert?

Diese Frage könnte abwegig erscheinen (in Wahrheit mag ich solche Fragen am liebsten, denn sie führen mich auf die interessantesten Entdeckungsreisen) und auch nicht gerade inspirierend. Trotzdem ist dieses Gericht daraus entstanden.



Damals, in den 1990ern im The Fat Duck habe ich Pastinaken für ein Püree gekocht, das zu süßem Brot serviert werden sollte. Als ich die Milch probierte, in der ich sie pochert hatte, war das ein äußerst nostalgischer Moment. Sie hatte ein Aroma, das mich direkt in meine Kindheit zurückversetzte, vor eine Schüssel Frühstücksflocken, in der nur noch ein Rest Milch stand. Also entwickelte ich Pastinaken-Flocken als Teil eines Frühstücks-Desserts.

(R)eiscreme

ERGIBT CA. 1,1 KG

375 g Basmatireis
300 g Reiscrispies
1,5 Liter ungesüßte Reismilch
60 g Kokosöl
150 g Inulinpulver
150 g Reissirup
150 g Crème fraîche

Den Backofen auf 250 °C /Umluft 230 °C/Gas 10 vorheizen.

Den Reis auf einem großen Backblech ausbreiten und im Backofen 8–15 Minuten rösten, bis er goldgelb wird; dabei alle 5 Minuten umrühren und das Blech drehen, damit alles gleichmäßig geröstet wird.

Die Reiscrispies und die Reismilch in eine große Schüssel geben und für 5–6 Minuten zum Ziehen beiseitestellen. Dabei gelegentlich sanft umrühren, damit der Geschmack gut einzieht.

Die Mischung in eine saubere Schüssel abseihen;
es sollten noch ungefähr 900 g Milch sein.

Den gerösteten Reis in die Milch geben. Zudecken und über Nacht, aber nicht länger als 12 Stunden in den Kühlschrank stellen.

In einen Topf abseihen; danach sollten es noch ungefähr 700 g Milch sein. Leicht zum Köcheln bringen; das Kokosöl, das Inulin und den Reissirup hinzufügen.

Mit dem Handmixer gründlich pürieren, sodass sich das Kokosfett mit der warmen Milch verbindet und das Inulin sich vollständig auflöst.

Im Kühlschrank 2–3 Stunden abkühlen lassen.

In die gekühlte Masse die Crème fraîche geben und noch einmal pürieren. Dann in die Eismaschine füllen und nach Anleitung des Herstellers weiter verarbeiten.

Nach dem Rühren in der Eismaschine die Masse herausnehmen und 10 Sekunden mit dem Handmixer pürieren; dann wieder in die Eismaschine geben und weitere 10 Minuten rühren.

Haben Sie den Reis gewogen? Wiegen und Messen betrachten wir oft als Rückgrat eines Rezepts, und zwar so sehr, dass wir ganz aus den Augen verlieren, was sich sonst noch abspielt. Magie nämlich. Zum Beispiel die des Reises: Jedes Korn enthält das Potenzial für neues Leben. Solange es nicht zu stark verarbeitet ist, könnten Sie es pflanzen, und es würde keimen.

Einfach Reis auf ein Backblech zu schütten, weckt bei mir Emotionen – die rieselnden Körner zwischen den Fingern, das Geräusch, wenn sie wie die Regentropfen auf das Blech fallen. Dazu kommt der Duft des Reises, wenn er allmählich gar wird. Finden Sie dieses Aroma nicht auch warm und tröstlich? Wie beim Brotbacken. Oder Kaffeekochen.

Das muss eine der Freuden des Kochens sein, dieser sinnliche Reichtum, der sich einstellt, wenn wir für einen Augenblick die Sorge um Zeiten und Temperaturen und Maße vergessen.

Haben Sie als Kind Reiscrispies gegessen? Das ist die Stelle, an der ich mich ganz in Erinnerungen und Emotionen verlieren kann. Eine Zeitlang hatte ich vergessen, dass ich noch ein Rezept fertigstellen musste, und hatte das Gefühl, in der Schüssel zu versinken, während ich dem Knistern und Knacken zuhörte.

A

Achtsamkeit 10
 Achtsames Sandwich 19–23
 Ahornsirup
 Grillen-Proteinriegel 302–303
 Algensalz 210
 Amaranth 265
 Amazake-Drink 285–287
 Aminosäuren 111, 137
 Anosmie 202
 Anregender grüner Gazpacho 89–91
 Antioxidantien 265, 289
 Äpfel
 Anregender grüner Gazpacho 89–91
 Tarte Tatin 331–333
 Apfelweinessig
 Asia-Vinaigrette 147
 Aprikosen
 Jubilee Coronation Chicken 30–31
 Aromen
 Achtsamkeit 22–23
 die fünf Geschmacksrichtungen 202, 251
 Verlust des Geruchssinns 202
 Asant
 Lamm-Curry 188–189
 Asia-Vinaigrette 147
 Auberginen
 Auberginen-Spinat-Biryani 192–195
 Ratatouille 174–177
 Ausbackteig
 Natronteig 210–211
 Yorkshire Puddings 246–247
 Australien 141
 Autolyse 197
 Avocados
 Guacamole 164–165
 Krabbencocktail-Sandwich 42–43
 Azteken 137

B

Baiser 75
 Bakterien
 Präbiotika 58, 137
 Probiotika 275, 289
 SCOPY 291
 Ballaststoffe 59, 111
 Bananen 58
 Bananen-Petersilien-Smoothie 55–59
 Doppelback-Kekse 340–341

Bärlauch 143
 Basilikum
 erfrischende Erdbeer-Tomaten-Suppe 94–95
 Pan Bagnat 50–51
 Tomatenkompott 174–177
 Beeton, Mrs. 25
 Bier, Kombucha- 295
 Bildungssystem 11
 Biryani, Auberginen-Spinat- 192–195
 Blattsalat 143
 Durchgezogener Salat 127
 Grillgemüsesalat 130–131
 Krabbencocktail-Sandwich 42–43
 Pan Bagnat 50–51
 Quinoa mit Gemüse 138–139
 Blumenkohl, Curry mit
 Kichererbsen 190–191
 Bohnen
 Bohnenmus 162
 Chili con Carne mit scharfer Schokolade 232–235
 Bohnenmus 162
 Bohnensprossen
 Geködert mit dem Wok 322–323
 Bonitoflocken
 Japanische Spezi­alsauce
 »Umamilicious« 252–253
 Kimchi-Kartoffelpfannkuchen
 »Disco Bonito« 281–283
 Bordverpflegung 19
 Braten
 Frittieren 155
 scharfes Anbraten 207
 Bratensauce 242–245
 Braune Sauce zu Fish and Chips 211
 Brokkoli
 Tacos mit Gemüse und Guacamole 164–165
 Brombeeren
 Brombeerdressing 142–143
 Wildwuchssalat 142–143
 Brot 198–199
 Achtsames Sandwich 19–23
 Anregender grüner Gazpacho 90–91
 Ei und Rauke 45–47
 Erbsen-Schinken-Suppe in Brot 38–39
 Grillenbrot 305–307
 Jubilee Coronation Chicken 30–31

Kimchi-Käse-Toast 33–35
 Krabbencocktail-Sandwich 41–43
 Naan 196–199
 Natronbrot 98–100
 Pan Bagnat 49–51
 Rindermarktoast 104–105
 Speckseite 25–27
 Brühe
 Grillenbrühe 317–319
 Rote Gemüsebrühe 112–115
 Brunnenkresse 45, 143
 Anregender grüner Gazpacho 89–91
 Buddhismus 22
 Butter 43
 Steakbutter 162–163
 siehe auch Ghee

C

Caesar-Dressing 148
 Camargue 49
 Carbonara, Spaghetti 215–217
 Carroll, Lewis 79
 Cartouche 169
 Champignons
 Brathuhn mit Bratensauce 242–245
 Eine Schüssel voll Sonne 98–101
 Japanische Spezi­alsauce
 »Umamilicious« 252–253
 Speck-und-Ei-Porridge 83–85
 Wildwuchssalat 142–143
 Wohlige Schmorfleischsuppe 103–105
 Chia-Samen 165
 Grillen-Proteinriegel 302–303
 Chicorée 143
 Chilipulver
 Chicken Tikka Kebab 186–187
 Kimchi 278–279
 Lamm-Curry 188–189
 Tacos mit Steak und Bohnenmus 162–163
 Chilischoten
 Bohnenmus 162
 Chili con Carne mit scharfer Schokolade 232–235
 Guacamole 164–165
 Ingwer-Chili-Paste 322
 Kimchi 278–279

Krabben-Tacos 160–161
 Pasta Puttanesca 180–181
 Pico de Gallo 160–161
 Chinakohl
 Kimchi 278–279
 Cocktailsauce 42–43
 Cola, Kombucha- 294
 Cornwall 47, 167
 Coronation Chicken 29–31
 Crème fraîche
 Basis-Omelette 72
 Erbsen-Schinken-Suppe in Brot 38–39
 Holunderblüten-Crème fraîche 94
 (R)eiscreme 328–329
 Curry 185–195
 Auberginen-Spinat-Biryani 192–195
 Chicken Tikka Kebab 186–187
 Curry mit Blumenkohl und Kichererbsen 190–191
 Jubilee Coronation Chicken 30–31
 Lamm-Curry 188–189
 Speck-und-Ei-Porridge 83–85

D

Dahl, Roald 79
 Daikon
 Kimchi 278–279
 Darmfreundliche Rote-Bete-Suppe 111–115
 Darm-Mikrobiom 10–11, 111, 137, 275
 Dashi
 Japanische Spezi­alsauce
 »Umamilicious« 252–253
 Desserts 324–349
 Doppelback-Kekse 339–341
 Panna cotta mit Hanf 335–337
 Quanten-Pastillen 347–349
 (R)eiscreme 327–329
 Sherryessig-Posset 343–345
 Tarte Tatin 331–333
 Dill
 Anregender grüner Gazpacho 90–91
 Joghurdressing 147
 Dinkel 265
 Dips
 Hanf-Sateh 265–267
 Pommes-Dip 212
 trockener Dip 30
 Doppelback-Kekse 339–341
 dreifach gegarte Pommes 212–213

Dressings 145–149
 Asia-Vinaigrette 147
 Brombeerdressing 142–143
 Caesar-Dressing 148
 Gekochtes Salatdressing 149
 Joghurdressing 147
 Kimchi-Misodressing 269–271
 Kräuterdressing 14
 Schalotten-Kapern-Vinaigrette 146
 Senfvinaigrette 146
 Vinaigrette 145–147
 siehe auch Saucen
 Duftreis 192–195
 Durchgezogener Salat 127

E

Edamame 265
 Eier 47, 69–77
 Basis-Omelette 72
 Caesar-Dressing 148
 Ei und Rauke 45–47
 Eigelb 77
 Eiweiß 77
 Französisches Omelett 72
 Frische Eier 75–76
 gekochte Eier 72
 Gekochtes Salatdressing 149
 Grünes Ei mit Schinken 79–81
 Lagerung 77
 Pan Bagnat 50–51
 pochiertes Ei 71
 Rührei 70
 Soufflé-Omeletts 74
 Spaghetti Carbonara 216–217
 Speck-und-Ei-Porridge 83–85
 Spiegelei 70
 Yorkshire Puddings 246–247
 Eingelegtes Gemüse
 eingelegte Fenchelsamen 210–211
 Eingelegte Rote Bete 112, 142
 Eingelegte Zwiebeln 164
 Eiscreme
 Eiscola »Brown Cow« 295
 (R)eiscreme 327–329
 Elisabeth II., Königin 29
 Emmer 265
 Entzündungen 275, 277
 Erbsen
 Erbsen-Schinken-Suppe in Brot 38–39
 Rote-Bete-Erbsen-Salat 133–135
 Erbsensprossen
 Rote-Bete-Erbsen-Salat 133–135

Erdbeeren
 Erfrischende Erdbeer-Tomaten-Suppe 93–95
 Essig
 Darmfreundliche Rote-Bete-Suppe 111–115
 Eingelegte Fenchelsamen 210–211
 Eingelegte Rote Bete 112, 142
 Eingelegte Zwiebeln 164
 Gekochtes Salatdressing 149
 Klassische Vinaigrette 146
 Pochiertes Ei 71
 Rote-Bete-Erbsen-Salat 133–135
 Sherryessig 181
 Sherryessig-Posset 343–345
 Tacos mit Gemüse und Guacamole 164–165
 Vinaigrette 145–147
 Wildwuchssalat 142–143
 zu Fish and Chips 211
 Essigsäure 291
 Estragon
 Anregender grüner Gazpacho 89–91
 Bohnenmus 162
 Kräuterdressing 148
 Ethanol 291
 Ethylen 58

F

FAO (Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen) 298
 The Fat Duck, Bray 85, 93, 141, 209, 261, 327, 349
 Feine Erbsen
 Erbsen-Schinken-Suppe in Brot 38–39
 Rote-Bete-Erbsen-Salat 133–135
 Feldsalat 143
 Fenchel
 Fischsuppengrundlage 89–100
 Ratatouille 174–177
 Fenchelsamen, eingelegt 210–11
 fermentierte Lebensmittel 33, 272–295
 Amazake-Drink 285–287
 Hestons Sprudelbar 289–295
 Kimchi 277–279
 Kimchi-Kartoffelpfannkuchen
 »Disco Bonito« 281–283
 Filme 153, 173

Fisch
 Fischfrikadellen mit Sauce tartare 219–223
 Fischsuppengrundlage 89–100
 Fish and Chips 209–213
 siehe auch Seeteufel, Lachs usw.
 Fischsauce 309
 Grillen-Pho zum Teilen 108
 Fleisch
 ruhen lassen 207
 scharfes Anbraten 207
 siehe auch Rind, Lamm usw.
 Thermometer 243
 Frankreich 10, 185
 Arbeitsrecht 21
 Pan Bagnat 50–51
 Ratatouille 173
 Tarte Tatin 331
 Französisches Omelett 72
 Freekeh 165
 Frischkäse
 Käsenudeln 226–227
 Frittieren 155
 Fish and Chips 209–213
 Popcorn-Popcorn-Huhn 154–155
 Früchte, Reifung 58
 Frühlingzwiebeln
 Durchgezogener Salat 127
 Grillgemüsesalat 130–131
 Frühstück 52–85
 Bananen-Petersilien-Smoothie 55–59
 Eier 69–77
 Grünes Ei mit Speck 79–81
 Pastinaken-Knuspermüslis 61–63
 Speck-und-Ei-Porridge 83–85
 Tomaten-Kaffee-Muffins 65–67
 Fünf-Gewürze-Pulver
 Grillen-Proteinriegel 302–303

G

Galileo 352
 Garam Masala
 Chicken Tikka Kebab 186–187
 Lamm-Curry 188–189
 Garnelen 299
 Krabben-Tacos mit Pico de Gallo 160–161
 Krabbencocktail-Sandwich 41–43
 Vorbereitung 161
 Gaye, Marvin 111
 Gazpacho, Anregender grüner 89–91

Gehirn 281
 Gehirn-Darm-Achse 11, 33, 275
 Musik 111
 und Ernährung 129
 gekochte Eier 72
 gekochtes Salatdressing 149
 Gelatine
 Panna cotta mit Hanf 336–337
 Gemüse
 karamellisieren 243
 Quanten-Pastillen 347–349
 Tacos mit Gemüse und Guacamole 164–165
 siehe auch Möhren, Paprika, Salate usw.
 gepökelter Lachs 98–100
 Gerste 265
 Rote Graupen 112–115
 Geruchssinn, Verlust 202
 Geschmacksrichtungen 202, 251
 Gesundheit 10–11
 Getränke
 Amazake-Drink 285–287
 Bananen-Petersilien-Smoothie 55–59
 Eiscola »Brown Cow« 295
 Hestons Sprudelbar 289–295
 Kombucha mit Limette und grünem Pfeffer 292
 Kombucha mit Orange und Thymian 292
 Kombucha-Bier 295
 Kombucha-Cola 294
 Gewürzgurken
 Ei und Rauke 46–47
 Sauce tartare 220
 Ghee 197
 Knoblauch-Ghee 196
 Gill, A. A. 141, 173
 Glutamin 111
 Glutaminsäure 119
 Gluten 137
 Gochugaru (koreanisches Chilipulver)
 Kimchi 278–279
 Granatapfelsirup
 Marokkanische Pasteten 168–171
 Grillen (Insekten) 298–299
 Grillenpulver
 Grillen-Pho zum Teilen 107–108
 Grillen-Proteinriegel 301–303
 Grillenbrot 305–307

Grillenbrühe 317–319
 Grillenkekse 313–315
 Grillenketchup 309–311
 Grillgemüsesalat 129–131
 Grüne Bohnen
 Pan Bagnat 50–51
 Grünes Ei mit Schinken 79–81
 Guacamole 164–165
 Gurke
 Anregender grüner Gazpacho 90–91
 Bananen-Petersilien-Smoothie 56–59
 Durchgezogener Salat 127
 Grillgemüsesalat 130–131
 Raitziki 255–259

H

Haferflocken
 Natronbrot 98–100
 Pastinaken-Knuspermüslis 62–63
 Speck-und-Ei-Porridge 83–85
 Hanfmilch
 Panna cotta mit Hanf 336–337
 Hanfsamen 337
 Grillen-Proteinriegel 302–303
 Hanf-Sateh 265–267
 Streusel 336
 Harari, Yuval Noah 198
 Harissapaste
 Marokkanische Pasteten 168–171
 hartgekochte Eier 72
 Haselnüsse
 Pastinaken-Knuspermüslis 62–63
 Wildwuchssalat 142–143
 Hefe 291
 Grillenbrot 305–307
 Hestons Sprudelbar 289–295
 Hirse 265
 Holunderblüten-Crème fraîche 94
 Honig
 Asia-Vinaigrette 147
 Kimchi 278–279
 Panna cotta mit Hanf 336–337
 Pastinaken-Knuspermüslis 62–63
 Sherryessig-Posset 344–345
 Huhn
 Brathuhn mit Bratensauce 242–245
 Chicken Tikka Kebab 186–187

Jubilee Coronation Chicken 30–31
 Pfaffenschnittchen 245
 Popcorn-Popcorn-Huhn 153–155

I

Immunsystem 11, 275, 277
 Indische Küche 185
 Ingwer
 Asia-Vinaigrette 147
 Grillen-Pho zum Teilen 108
 Ingwer-Chili-Paste 322
 Kimchi 278–279
 Kimchi-Kartoffelpfannkuchen »Disco Bonito« 282–283
 Lamm-Curry 188–189
 Inkas 137
 Insekten 298–333
 siehe auch Grillen, Mehlwürmer
 Inulinpulver 59
 Bananen-Petersilien-Smoothie 56–59
 (R)eiscreme 328–329
 Tomaten-Kaffee-Muffins 66–67
 Irland 79
 Italien 215, 228

J

Japan 141, 285
 Japanische Speziessauce »Umamilicious« 251–253
 Joghurt
 Auberginen-Spinat-Biryani 192–195
 Chicken Tikka Kebab 186–187
 Joghurt, extra dick 259
 Joghurt dressing 147
 Kräuterdressing 148
 Lamm-Curry 188–189
 Naan 196–199
 Raitziki 255–259
 Speck-und-Ei-Porridge 83–85
 Jubilee Coronation Chicken 30–31
 junge Maiskolben
 Geködert mit dem Wok 322–323
 Tacos mit Gemüse und Guacamole 164–165

K

Kaffee
 Tomaten-Kaffee-Muffins 65–67
 Kamut 265

Kapern
 Pan Bagnat 50–51
 Pasta Puttanesca 180–181
 Sauce tartare 220
 Schalotten-Kapern-Vinaigrette 146
 Karamell
 Schokoladen-Karamellkekse 340–341
 Sesamkrokant 340
 Tarte Tatin 331–333
 Kardamom
 Duftreis 192–195
 Kartoffeln
 Bratkartoffeln 239–241
 dreifach gegarte Pommes 212–213
 Fischfrikadellen 220–223
 Kimchi-Kartoffelpfannkuchen »Disco Bonito« 281–283
 Marokkanische Pasteten 168–171
 Pommes frites 209
 Rösti 283
 Käse
 Achtsames Sandwich 21
 Caesar-Dressing 148
 Käsenudeln 225–227
 Kimchi-Käse-Toast 33–35
 Rote-Bete-Erbsen-Salat 133–135
 Spaghetti Carbonara 216–217
 Käsenudeln 225–227
 Kauen, Achtsamkeit 22
 Kebab, Chicken Tikka 186–187
 Kedgeree 83
 Kefir
 Bananen-Petersilien-Smoothie 56–59
 Kefir-Meerrettich 112–115
 Popcorn-Popcorn-Huhn 154–155
 Kekse
 Doppelback-Kekse 339–341
 Grillenkekse 313–315
 Orangen-Sauerkirsch-Kekse 340–341
 Schokoladen-Karamellkekse 340–341
 Keller, Thomas 173
 Kerbel
 Sauce tartare 220
 Ketchup 251
 Cocktailsauce 42–43
 Grillenketchup 309–311
 Marokkanische Pasteten 168–171
 Speckseite 26–27

Steakbutter 162–163
 Tomatenkompott-Ketchup 261–263
 zu Fish and Chips 211
 Ketsiap 309
 Kichererbsen
 Curry mit Blumenkohl und Kichererbsen 190–191
 Kidneybohnen
 Chili con Carne mit scharfer Schokolade 232–235
 Kimchi 275, 277–279
 Kimchi-Kartoffelpfannkuchen »Disco Bonito« 281–283
 Kimchi-Käse-Toast 33–35
 Kimchi-Misodressing 269–271
 Kinderklinik Alder Hey 321
 Kirschen
 Orangen-Sauerkirsch-Kekse 340–341
 Klassische Rezepte 202–247
 Brathuhn mit Bratensauce 242–245
 Bratkartoffeln 239–241
 Chili con Carne mit scharfer Schokolade 232–235
 Fischfrikadellen mit Sauce tartare 219–223
 Fish and Chips 209–213
 Käsenudeln 225–227
 Spaghetti Carbonara 215–217
 Steaks mit Jus 205–207
 Yorkshire Puddings 246–247
 Knoblauch
 Auberginen-Spinat-Biryani 192–195
 Brathuhn mit Bratensauce 242–245
 Bratkartoffeln 240–241
 Caesar-Dressing 148
 Chicken Tikka Kebab 186–187
 Chili con Carne mit scharfer Schokolade 232–235
 Cremige Tomatensuppe 118–119
 Curry mit Blumenkohl und Kichererbsen 190–191
 Grillen-Pho zum Teilen 108
 Ingwer-Chili-Paste 322
 Käsenudeln 226–227
 Kimchi 278–279
 Knoblauch-Ghee 196
 Lamm-Curry 188–189
 Tomatenkompott 174–177
 Wohlige Schmorfleischsuppe 103–105

Knuspermüsli, Pastinaken- 61–63
 Kohl
 siehe Chinakohl
 Koji 275
 Amazake-Drink 285–287
 Kokosmilch
 Hanf-Sateh 266–267
 Kokosnuss
 trockener Dip 30
 Kombu 251
 Algensalz 210
 Kombucha 275, 290–291
 Eiscola »Brown Cow« 295
 Hestons Sprudelbar 289–295
 Kombucha mit Limette und grünem Pfeffer 292
 Kombucha mit Orange und Thymian 292
 Kombucha-Bier 295
 Kombucha-Cola 294
 Komponierter Salat 120–143
 Kopernikus, Nikolaus 352
 Korea 277, 279
 koreanisches Chilipulver (Gochugaru)
 Kimchi 278–279
 Koriander (Kraut)
 Bohnenmus 162
 Curry mit Blumenkohl und Kichererbsen 190–191
 Lamm-Curry 188–189
 Raitziki 256–259
 Korianderkörner
 Cola-Sirup 294
 Grillen-Pho zum Teilen 108
 Kräuter dressing 148
 Kreativität 11
 Kresse 45
 Kreuzkümmel
 Marokkanische Pasteten 168–171
 Kürbiskerne
 Grillen-Proteinriegel 302–303
 Rote-Bete-Erbsen-Salat 133–135

L

Lachs
 Fischfrikadellen 220–223
 Gepökelter Lachs 98–100
 Lachsconfit 118
 Lamm-Curry 188–189
 Landwirtschaft 198–199, 298
 Leinsamen
 Grillen-Proteinriegel 302–303
 Limetten
 Colasirup 294

Erfrischende Erdbeer-Tomaten-Suppe 94–95
 Hanf-Sateh 266–267
 Kombucha mit Limette und grünem Pfeffer 292
 Krabben-Tacos mit Pico de Gallo 160–161
 Quinoa mit Gemüse 138–139
 Raitziki 256–259
 London, Fish and Chips 211
 Löwenzahn 143

M

Madras-Aubergine 192–195
 Maillard-Reaktion 115, 207, 233
 Maiskörner
 Geködert mit dem Wok 322–323
 Tacos mit Gemüse und Guacamole 164–165
 Maiskolben
 Grillgemüsesalat 130–131
 Malzextrakt
 Kombucha-Bier 295
 Mandeln
 Duftreis 192–195
 Grillen-Proteinriegel 302–303
 Rösten 95
 trockener Dip 30
 Mango-Chutney
 Jubilee Coronation Chicken 30–31
 Marokkanische Pasteten 167–171
 Masa harina
 Popcorn-Popcorn-Huhn 154–155
 Tortillas 158–159
 Mate, Dr. Gabor 41
 Mayonnaise
 Cocktailsauce 42–43
 Ei und Rauke 46–47
 Jubilee Coronation Chicken 30–31
 Kräuter dressing 148
 Olivenöl-Mayonnaise 90–91
 Quinoa mit Gemüse 138–139
 Sauce tartare 220
 Speckseite 26–27
 McGavin, George 301
 McGee, Harold 141
 Meerrettich, Kefir- 112–115
 Mehlwürmer 299–301
 Geködert mit dem Wok 322–323
 Melasse
 Colasirup 294

Mexiko 231
 Michelin-Sterne 10, 261
 Mikrobiom 10–11, 111, 137, 275
 Milch
 Basis-Omelette 72
 Caesar-Dressing 148
 Käsenudeln 226–227
 Naan 196–199
 Yorkshire Puddings 246–247
 siehe auch Hanfmilch, Kefir, Reismilch
 Mineralwasser
 Natronteig 210
 Minze
 Anregender grüner Gazpacho 90–91
 Erbsen-Schinken-Suppe in Brot 38–39
 Joghurt dressing 147
 Rote-Bete-Erbsen-Salat 133–135
 Mirin
 Japanische Spezielsauce »Umamilicious« 252–253
 Misopaste
 Kimchi-Misodressing 269–271
 Möhren
 Brathuhn mit Bratensauce 242–245
 Grillen-Pho zum Teilen 108
 Wohlige Schmorfleischsuppe 104–105
 Mononatriumglutamat (MNG) 251
 Mopanewürmer 301
 Muffins, Tomaten-Kaffee- 65–67
 Musik 111, 281

N

Naan 196–199
 Nachhaltigkeit 10
 Natronbrot 98–100
 Natronteig 210
 Nelken
 Grillen-Pho zum Teilen 108
 Nizza 49
 Nordengland, Fish and Chips 211
 Nori
 Algensalz 210
 Nostalgie 117
 Nüsse
 rösten 95, 143, 345
 siehe auch Mandeln, Haselnüsse usw.

O

Öl
 Asia-Vinaigrette 147
 Klassische Vinaigrette 145
 Olivenöl-Mayonnaise 90–91
 Oliven
 Durchgezogener Salat 127
 Marokkanische Pasteten 168–171
 Pan Bagnat 49–51
 Pasta Puttanesca 180–181
 Omeletts 75
 Basis-Omelett 72
 Französisches Omelett 72
 Soufflé-Omeletts 74
 Orangen
 Cola-Sirup 294
 Erfrischende Erdbeer-Tomaten-Suppe 94–95
 Kombucha mit Orange und Thymian 292
 Orangen-Sauerkirsch-Kekse 340–341
 L'Oustau de Baumaniere, Provence 10

P

Pak Choi
 Geködert mit dem Wok 322
 Pan Bagnat 49–51
 Pancetta
 Spaghetti Carbonara 216–217
 siehe auch Speck
 Panko
 Fischfrikadellen 220–223
 Panna cotta mit Hanf 335–337
 Paprika
 Anregender grüner Gazpacho 89–91
 Chili con Carne mit scharfer Schokolade 232–235
 Grillgemüsesalat 130–131
 Ratatouille 174–177
 Pasta 228–229
 Käsenudeln 225–227
 Pasta Puttanesca 179–181
 Spaghetti Carbonara 215–217
 Pasteten
 Auberginen-Spinat-Biryani 192–195
 Marokkanische 167–171
 Pastillen, Quanten- 347–349
 Pektin
 Quanten-Pastillen 347–349
 Petersilie
 Bananen-Petersilien-Smoothie 55–59
 Grünes Ei mit Speck 80–81
 Kräuterdressing 148

Pastinaken-Knuspermüsli 61–63
 Sauce tartare 220
 Pfaffenschnittchen, Huhn 245
 Pfefferkörner
 Kombucha mit Limette und grünem Pfeffer 292
 Pflaumenkompott 344–345
 Pho
 Grillen-Pho zum Teilen 107–108
 Physik 12, 258
 Pico de Gallo, Krabben-Tacos mit 160–161
 Pinienkerne rösten 345
 Pochiertes Ei 71
 Pommes-Dip 212
 Pommes frites 209
 dreifach gegarte Pommes 212–213
 Popcorn-Popcorn-Huhn 153–155
 Porridge, Speck-und-Ei- 83–85
 Posset, Sherryessig- 343–345
 Präbiotika 137, 275
 siehe auch Inulinpulver
 Probiotika 275, 289
 Protein 137, 298
 Proteinriegel, Grillen- 301–303
 Provence 10
 Pupsen 59

Q

Quanten-Gastronomie 10, 12
 Quanten-Pastillen 347–349
 Quantenphysik 12, 258
 Quinoa 265
 Quinoa mit Gemüse 138–139

R

Radicchio 143
 Raitziki 255–259
 Ratatouille 173–177
 Rauke 143
 Ei und Rauke 45–47
 Quinoa mit Gemüse 138–139
 Reifung, Früchte 58
 Reis
 Duftreis 192–195
 (R)eiscreme 327–329
 Reiscrispies
 (R)eiscreme 327–329
 Reissessig
 Asia-Vinaigrette 147
 Rhabarberkompott 336
 Riesengarnelen
 Krabben-Tacos mit Pico de Gallo 160–161

Rind

Chili con Carne mit scharfer Schokolade 232–235
 Marokkanische Pasteten 168–171
 Steaks mit Jus 205–207
 Tacos mit Steak und Bohnenmus 162–163
 Wohlige Schmorfleischsuppe 103–105
 Rindermarktoast 104–105
 Robinson, Sir Ken 11
 Rogan Josh
 Curry mit Blumenkohl und Kichererbsen 190–191
 Rosinen
 Duftreis 192–195
 Grillen-Proteinriegel 302–303
 Rösten von Nüssen 95, 143, 345
 Rösti 283
 Rote Bete
 Darmfreundliche Rote-Bete-Suppe 111–115
 Eingelegte Rote Bete 112, 124, 142
 Quanten-Pastillen 347–349
 Rote-Bete-Erbsen-Salat 133–135
 Rote Gemüsebrühe 112–115
 Rote Graupen 112–115
 Wildwuchssalat 142–143
 rote Kidneybohnen
 Chili con Carne mit scharfer Schokolade 232–235
 Roux, Michel senior 261
 Royal Society of Chemistry 10
 ruhen lassen, Fleisch 207
 Rührei 70

S

Sahne
 Cremige Tomatensuppe 117–119
 Panna cotta mit Hanf 336–337
 Sherryessig-Posset 343–345
 Salate 146–147
 Durchgezogener Salat 127
 Grillgemüsesalat 129–131
 Krabbencocktail-Sandwich 41–43
 Quinoa mit Gemüse 138–139
 Rote-Bete-Erbsen-Salat 133–135
 Wildwuchssalat 141–143
 Salatdressings 145–149
 Asia-Vinaigrette 147
 Brombeerdressing 142–143

Caesar-Dressing 148
 Gekochtes Salatdressing 149
 Joghurt dressing 147
 Kimchi-Misodressing 269–271
 Kräuter dressing 148
 Schalotten-Kapern-Vinaigrette 146
 Senfvinaigrette 146
 Vinaigrette 145–147
 siehe auch Saucen

Salz
 Algensalz 210
 Gepökelter Lachs 98–100
 Kimchi 278–279
 Sammeln 141, 143
 Sandwiches 40–42
 Achtsames Sandwich 19–23
 Ei und Rauke 45–47
 Erbsen-Schinken-Suppe in Brot 38–39
 Jubilee Coronation Chicken 30–31
 Kimchi-Käse-Toast 33–35
 Krabbencocktail-Sandwich 41–43
 Pan Bagnat 49–51
 Speckseite 25–27

Sardellen 251
 Caesar-Dressing 148
 Kräuter dressing 148
 Pan Bagnat 49–51
 Pasta Puttanesca 180–181
 Rindermarktoast 104–105

Sateh, Hanf- 265–267

Saucen
 Bratensauce 242–245
 Cocktailsauce 42–43
 Hanf-Sateh 265–267
 Japanische Spezi­alsauce »Umamilicious« 251–253
 Sauce tartare 220
 siehe auch Dips, Dressings, Ketchup

Sauerampfer 143

Sauerkirschen
 Orangen-Sauerkirsch-Kekse 340–341

Saure Sahne
 Basis-Omelett 72

Schalotten
 Ingwer-Chili-Paste 322
 Rindermarktoast 104–105
 Rote Graupen 112–115
 Sauce tartare 220
 Schalotten-Kapern-Vinaigrette 146
 scharfes Anbraten 207

Schinken
 Erbsen-Schinken-Suppe in Brot 38–39
 Grünes Ei mit Schinken 79–81
 Schlürfen 107
 Schnittlauch
 Kräuter dressing 148
 Sauce tartare 220

Schokolade
 Amazake-Drink 286–287
 Chili con Carne mit scharfer Schokolade 232–235
 Grillen-Proteinriegel 302–303
 Grillenkekse 313–315
 Scharfe Schokolade 231–235
 Schokoladen-Karamellkekse 340–341

Schottland, Fish and Chips, 211

Schrödingers Katze 12

Schüssel voll Sonne 97–99

Schuldgefühle 41

Schwarze Johannisbeeren 347

SCOBY, Kombucha 290–291

Seelachs
 Fischfrikadellen 220–223

Seeteufel
 Geködert mit dem Wok 322–323

Semmelbrösel
 Fischfrikadellen 220–223

Senf
 Caesar-Dressing 148
 Senfvinaigrette 146
 Speckseite 26–27

Sesamöl
 Asia-Vinaigrette 147

Seuss, Dr. 79

Shakespeare, William 345

Sherryessig 181
 Sherryessig-Posset 343–345

Shiitake-Pilze
 Japanische Spezi­alsauce »Umamilicious« 252–253
 Wohlige Schmorfleischsuppe 104–105

Shinrin Yoku 141

Simon, François 173

Sirup, Cola- 294

Smoothie, Bananen-Petersilien- 55–59

Sojamilch
 Amazake-Drink 286–287

Sojasauce
 Asia-Vinaigrette 147
 Hanf-Sateh 266–267
 Japanische Spezi­alsauce »Umamilicious« 252–253
 Kimchi-Kartoffelpfannkuchen »Disco Bonito« 282–283

Sonnenblumenkerne
 Grillen-Proteinriegel 302–303

Sorghum 265

Soufflé-Omeletts 74

Soufflés 75

Spaghetti Carbonara 215–217

Spargel
 Quinoa mit Gemüse 138–139

Speck
 Speck-und-Ei-Porridge 83–85
 Speckseite 25–27
 siehe auch Pancetta

Spiegelei 70

Spinat 143
 Anregender grüner Gazpacho 89–91
 Auberginen-Spinat-Biryani 192–195
 Curry mit Blumenkohl und Grünes Ei mit Schinken 80–81
 Kichererbsen 190–191
 Rote-Bete-Erbsen-Salat 133–135

Sprudelbar, Hestons 289–295

Stangensellerie
 Fischsuppengrundlage 89–100
 Wohlige Schmorfleischsuppe 104–105

Sternanis
 Chili con Carne mit scharfer Schokolade 232–235
 Grillen-Pho zum Teilen 108
 Grillenketchup 310
 Pflaumenkompott 344–345
 Ratatouille 174–177
 Sherryessig-Posset 344–345
 Tarte Tatin 331–333
 Wohlige Schmorfleischsuppe 103–105

Suppen 186–187
 Anregender grüner Gazpacho 89–91
 Cremige Tomatensuppe 118–119
 Darmfreundliche Rote-Bete-Suppe 111–115
 Eine Schüssel voll Sonne 97–99
 Erfrischende Erdbeer-Tomaten-Suppe 93–95
 Grillen-Pho zum Teilen 107–108
 Wohlige Schmorfleischsuppe 103–105

Steak und Bohnenmus, Tacos mit 162–163

Steakbutter 162–163

Steaks mit Jus 205–207

Stress 41

Streusel 336

T

Tacos
 Krabben-Tacos mit Pico de Gallo 160–161
 Tacos mit Gemüse und Guacamole 164–165
 Tacos mit Steak und Bohnenmus 162–163

Tamari
 Hanf-Sateh 266–267
 Japanische Spezi­alsauce »Umamilicious« 252–253

Tartare, Sauce 220

Tarte Tatin 331–333

Tee
 Kombucha 290–291
 Pflaumenkompott 344–345

Tempeh 265
 mit Hanf-Sateh 267

Temperatursonde, digital 243

Texas 231

Thunfisch
 Pan Bagnat 50–51

Thymian
 Cremige Tomatensuppe 118–119
 Kombucha mit Orange und Thymian 292
 Wohlige Schmorfleischsuppe 104–105

Tikka Kebab, Chicken 186–187

Toast
 Kimchi-Käse-Toast 33–35
 Rindermarktoast 104–105
 Speckseite 25–27

Tofu
 Kimchi-Misodressing 269–271

Tomaten
 Anregender grüner Gazpacho 89–91
 Chili con Carne mit scharfer Schokolade 232–235
 Cremige Tomatensuppe 117–119
 Durchgezogener Salat 127
 Erfrischende Erdbeer-Tomaten-Suppe 93–95
 Grillgemüsesalat 130–131
 halbgetrocknete Tomaten 138
 Krabbencocktail-Sandwich 42–43
 Lamm-Curry 188–189
 Pan Bagnat 50–51
 Pasta Puttanesca 180–181
 Pico de Gallo 160–161
 Quinoa mit Gemüse 138–139
 Ratatouille 174–177

Tomaten-Kaffee-Muffins 65–67
 Tomatenkompott 174–177

Tomatenketchup 251
 Cocktailsauce 42–43
 Marokkanische Pasteten 168–171
 Speckseite 26–27
 Steakbutter 162–163
 Tomatenkompott-Ketchup 261–263

Tonkabohnen 97

Tortillas 158–159
 siehe auch Tacos

trockener Dip 30

Trockenobst
 Duftreis 192–195
 Grillen-Proteinriegel 302–303
 Pastinaken-Knuspermüslis 63

U

Umami 119, 251

UN-Welternährungsgipfel 2021 298

V

van Gogh, Vincent 352

Vanille
 Cocktailsauce 42–43

Verdauungssystem 11, 129

Vietnam 107

Vinaigrette 122–123, 145–147
 Asia-Vinaigrette 147
 Durchgezogener Salat 127
 Schalotten-Kapern-Vinaigrette 146
 Senfvinaigrette 146

Vitamin D 97

W

Wales, Fish and Chips 211

Wasser 11, 352

Waterside Inn, Bray 261

weich gekochtes Ei 72

Wein
 Chili con Carne mit scharfer Schokolade 232–235
 Wohlige Schmorfleischsuppe 103–105

Weinessig
 Darmfreundliche Rote-Bete-Suppe 111–115
 Eingelegte Fenchelsamen 210–211
 Gekochtes Salatdressing 149
 klassische Vinaigrette 146
 Rote-Bete-Erbsen-Salat 133–135

Tacos mit Gemüse und Guacamole 164–165
 Wildwuchssalat 142–143
 Weizen 198–199
 Wildwuchssalat 141–143
 Wohlige Schmorfleischsuppe 103–105
 Wok, Geködert mit 321–323
 Wurzelgemüse 112–114
 siehe auch Möhren, Pastinaken usw.

Y

Yorkshire Puddings 246–247

Z

Zaziki 255

Ziegenkäse
 Rote-Bete-Erbsen-Salat 133–135

Zimt
 Grillen-Pho zum Teilen 108

Zitrone
 Cola-Sirup 294
 Grillen-Proteinriegel 302–303
 Pflaumenkompott 344–345

Zucchini
 Grillgemüsesalat 130–131
 Ratatouille 174–177

Zukunft der Ernährung 298

Zwerghirse 265

Zwiebeln
 Auberginen-Spinat-Biryani 192–195
 Chili con Carne mit scharfer Schokolade 232–235
 Curry mit Blumenkohl und Kichererbsen 190–191
 Eingelegte Zwiebeln 164
 Fischsuppengrundlage 89–100
 Grillen-Pho zum Teilen 108
 Guacamole 164–165
 Lamm-Curry 188–189
 Pan Bagnat 50–51
 Pico de Gallo 160–161
 Rote Gemüsebrühe 112–115
 Rote-Bete-Erbsen-Salat 133–135
 Speck-und-Ei-Porridge 83–85
 Wohlige Schmorfleischsuppe 104–105
 siehe auch Schalotten, Frühlingszwiebeln

Mit der für ihn typischen geistigen Energie, Diplomatie und guten Stimmung hat mein Marketingchef James Winter die Sache am Laufen gehalten, auch, als es anstrengend wurde. Ohne ihn wäre dieses Buch nie zu einem Abschluss gekommen, und ich stehe in seiner Schuld. Das Gleiche gilt für meinen Geschäftsführer Richard Turnbull, der sich als idealer Lotse erwies – weise, geduldig und als ruhige Stütze.

Außerdem ist Otto Romer zu nennen, der dieses Buch mit seiner bekannten Sorgfalt, seiner Bedachtsamkeit und seinem Erfindungsreichtum erst an den Start brachte. Mein Entwicklungsteam mit Ashley Hatton und Deiniol Pritchard, unterstützt von Belen Aloisi, Eduardo Brambilla, Loris Caporizzi, Ewoud Dudok de Wit, Francisco Castro Fernandes und meinem Sohn Jack, leistete Unglaubliches. Sie nahmen meine Ideen, loteten die Möglichkeiten dahinter aus und ließen meine Verfeinerungen über sich ergehen, bis wir eine großartige Sammlung von Rezepten beisammenhatten. Ihre Begeisterung und Kreativität sind der Kern dieses Buches. Das gilt auch für die Fantasie, das Organisationstalent und die Entschlossenheit von Monya Kilian Palmer, Projektmanagerin für dieses Buch, die wirklich alles dafür einsetzte, sogar die Küchenspüle (sie war auch an der Rezeptentwicklung beteiligt).

Was den Text selbst angeht, bin ich dankbar für die Beiträge von Pascal Cariss, der seit fünfzehn Jahren mit mir zusammenarbeitet und die unheimliche Fähigkeit entwickelt hat, meine Ideen, Notizen und Kommentare aufzugreifen und in bessere Varianten ihrer selbst zu verwandeln. Es ist eine wunderbare Partnerschaft.

Meine Lektorin bei Bloomsbury, Rowan Yapp, war alles, was ich mir von einer Person in dieser Rolle wünschen konnte: aufnahmebereit, kreativ, ruhig, begeistert, von keiner unangenehmen Überraschung aus der Spur zu werfen. (Es gab einige.) Auch die Projektredakteurin Lena Hall hatte dieses Projekt im Griff und steuerte es mit vielen wertvollen Anmerkungen zielsicher vorwärts. Die Herstellerin Laura Brodie verwandelte mit unglaublichem, sorgfältigem Engagement all diese Ideen, Texte und Bilder in das fertige, gedruckte Buch, das so gut aussieht, wie ich es erhofft hatte. Und mit ihren hervorragenden Medienkenntnissen und ihrem Einfallsreichtum haben Werbemanagerin Philippa Cotton und Marketingmanagerin Beth Maher Wunder gewirkt, diesem schönen Buch die nötige Aufmerksamkeit zu verschaffen.

Ich hatte schon früher das große Glück, mit der Projektredakteurin Janet Illsley zu arbeiten. Daher weiß ich, wie viel Überlegung, Einblick und Engagement sie jedem Projekt widmet. Dieses hier war keine Ausnahme: Sie brachte Ordnung ins Chaos, ohne die Spontaneität zu verdrängen, was keine geringe Leistung ist. Anerkennung verdienen auch zwei weitere fähige und feinfühlig Mitglieder des Redaktionsteams, Sally Somers, die scharfäugige Korrektorin, und Hilary Bird, die mein nicht lineares Denken wieder einmal in ein ordentliches Register gepackt hat.

Ich danke jenen, die mich berieten oder die verschiedenen Versionen des sich ständig ändernden Typoskripts kommentierten – dazu gehört eine Gruppe junger, aufgeweckter Menschen, die mir ihre (manchmal furchterregenden) Ansichten zum Thema Lieblingsessen mitteilten: Nathaniel Cariss, Kirsty Farr, Vaila Henderson, Miles Trotter, Kathryn Leggett, Rico Gugolz, Luca Gugolz, Sam Winter, Millie Winter, Everley Hatton und Charlie Hatton. Zudem Annie Burns für ihre erhellenden Anmerkungen zum achtsamen Sandwich, Bronwen Jones und Rachel Calder für ihre Überlegungen und guten Ratschläge sowie Bhusana Premanode für seine Erkenntnisse.

Buchdesigner Dave Brown von APE hat die großartige Leistung vollbracht, mein höchst impressionistisches Briefing in genau das Ergebnis umzuwandeln, das ich dabei im Kopf hatte. Auch er gehört zu den Menschen, die das Projekt im Griff hatten und ihm großes Engagement und reichlich Fantasie widmeten.

Das Fotografie-Duo Liz Haarala und Max Hamilton hatten ebenfalls mit meiner eher zufälligen Art zu kämpfen, mich auszudrücken. Nichtsdestotrotz haben sie Bilder erschaffen, die Schönheit, Nähe und Verspieltheit ausdrücken, wie ich es mir vorgestellt hatte. Dabei wurden sie unterstützt von Requisiteur Alexander Breeze und Foodstylistin Valerie Berry, die von Anfang an voller Begeisterung und großartiger Ideen bei der Sache waren, um die Gerichte so gut wie möglich in Szene zu setzen.

Und was soll ich noch zu dem Genie Dave McKean sagen? Dies ist das dritte meiner Bücher, das er illustriert. Jedes wurde durch seine Kunst verwandelt, aber diesmal glaube ich, hat er sich selbst übertroffen. In jedem Bild lebt eine kluge, anspielungsreiche, lebhaft, witzige, energiegeladene Schönheit. Jedes Mal, wenn ich die Bilder betrachte, sehe ich etwas Neues.

Euch allen vielen HERZLICHEN Dank.



ÜBER DEN AUTOR

Heston Blumenthal ist international bekannt für sein ausgezeichnetes Drei-Sterne-Restaurant The Fat Duck und gilt als einer der besten Köche seiner Generation.

Als Autodidakt verschiebt er die Grenzen der traditionellen Küche und revolutioniert die Art, wie Menschen sich dem Kochen nähern. Er bringt eine neue Kreativität, Verspieltheit und Lust am Experimentieren mit, kombiniert mit tief empfundener Nostalgie und ausdauerndem Interesse an der Geschichte der britischen Gastronomie. Unzählige Techniken wurden von ihm eingeführt, seien es dreifach gegarte Pommes frites oder flüssige Gels, aber auch neue Kombinationen von Gerichten oder Geschmackskapseln. Damit schuf er eine Küche voller Emotionen und Fantasie. Seine Gerichte kann man im The Fat Duck in Bray erleben, im Dinner By Heston Blumenthal in London, im The Hind's Head in Bray, im Perfectionist's Café in Heathrow, der Resonance Bar und im Dinner By Heston Blumenthal in Dubai.

Er veröffentlichte sieben Kochbücher, darunter *Heston at Home*, *The Big Fat Duck Cookbook* (das von der Guild of Food Writers zum Buch des Jahres gewählt wurde), und *Historic Heston* (James Beard Cookbook of the Year, Auszeichnung der Guild of Food Writers als bestes Werk über die britische Küche).

Heston ist Ehrenmitglied der Royal Society of Chemistry und Mitglied der Royal Academy of Culinary Arts. Er erhielt einen Ehren-Master der Bristol University sowie Ehrendokortitel der Reading University und der University of London. 2006 wurde er für seine Verdienste um die britische Gastronomie von der inzwischen verstorbenen Königin mit einem Order of the British Empire ausgezeichnet.

ÜBER DEN ILLUSTRATOR

Dave McKean ist weithin als einer der besten derzeit aktiven Illustratoren bekannt. Seine rastlose, einfallreiche Fantasie findet Ausdruck in vielen Formen und Formaten. Zu den unzähligen Büchern und Graphic Novels, die er illustrierte hat, gehören *Die Wölfe in den Wänden* (ausgezeichnet als New York Times Illustrated Book of the Year), *Titus Tatz* (ausgezeichnet mit dem Smarties Gold Award), Werke von Stephen King, Ray Bradbury, William Gibson, Iain Sinclair und Richard Dawkins. Mit Neil Gaiman arbeitete er an *Coraline*, *Die schwarze Orchidee*, *American Gods* und der berühmten *Sandman*-Reihe zusammen. Auch die Illustrationen in Grant Morrisons *Arkham Asylum* stammen aus seiner Feder.

Damit noch nicht zufrieden, schrieb er Bühnenstücke, komponierte Musik, gründete eine Plattenfirma, schuf Albumhüllen für Michael Nyman, Tori Amos, The Misfits, Bill Bruford und andere. Zudem drehte er vier Filme: »The Week Before«, »N[eon]« (der den ersten Preis beim Filmfestival Clermont-Ferrand gewann), »MirrorMask« (mit neun Preisen ausgezeichnet) und »Luma« (ausgezeichnet als Best British Feature und als BIFA beim Raindance Festival).

Seine Zusammenarbeit mit Heston begann mit *The Big Fat Duck Cookbook*. Seitdem hat Dave auch *Historic Heston* illustriert sowie viele Grafiken für The Fat Duck, The Hind's Head und Dinner By Heston Blumenthal gestaltet, darunter Tapeten, Landkarten und Wandbilder. Er ist Director of Story im The Fat Duck.



ZUR TYPOGRAFIE

In diesem Buch werden im Grunde zwei Schriftarten verwendet. Für die »Tun«-Seiten: Sabon, eine Garamond-Variante, die 1967 von Jan Tschichold entwickelt wurde und für ihre Eleganz und Lesbarkeit geschätzt wird. Für die »Sein«-Seiten: Jacob Riley, entwickelt 2012 von Jessica McCarty, basierend auf Druckereimustern aus dem 18. Jahrhundert, was für einen ausdrucksstarken, handschriftenähnlich informellen Charakter sorgt. Vielleicht haben Sie jedoch die vier Abweichungen bemerkt, wo wir mit Unterstützung der Grafikdesignerin Sarah Hyndman den Titel eines Gerichts in einer Schriftart gedruckt haben (Cooper Black, Shatter, Ganache, Cheee), die zu diesem Gericht passt, vielleicht sogar seine Aromen, seine Konsistenz, die damit verbundenen Emotionen heraufbeschwört. Wie Heston anmerkte, ist unsere Wahrnehmung von Geschmack äußerst subjektiv und wird von Stimmungen, Erinnerungen, Erwartungen, Assoziationen und noch viel mehr beeinflusst. Kann sich also Typografie auf den Geschmack auswirken? Wenn Sie die Tomatensuppe, Fish and Chips, Käsenudeln oder Panna cotta aus diesem Buch nachkochen, könnten Sie besonders auf die Titel achten, während Sie essen, und schauen, was passiert.

ZU HESTONS WAPPEN

Auf der ersten Seite des Buches und hier ist das Wappen abgebildet, das Heston führen darf, seit ihm 2006 ein Order of the British Empire verliehen wurde. Es enthält Symbole der fünf Sinne sowie Bezüge zu seinem Leben: ausgestreckte Hände für den Tastsinn, für das Entdecken, für Mitgefühl und Verbundenheit, Lyren für Klang, ein Apfel für den Geschmack und für Forschung und Inspiration nach Newton, eine Lupe für den Sehsinn (und wissenschaftliches Arbeiten), Lavendel für den Geruchssinn und in Erinnerung an den Augenblick, in dem Heston dazu inspiriert wurde, Koch zu werden – im lavendelduftenden Garten des französischen Restaurants L'Oustau de Baumanière. Die Ente steht für Hestons Restaurant. Sie landet oder fliegt auf und symbolisiert damit Veränderung und Weiterentwicklung. Die drei Rosen spielen sowohl auf die heraldische Tudor-Rose Englands an als auch auf die Tatsache, dass The Fat Duck drei Michelin-Sterne führt. Das Motto darunter fasst Hestons Einstellung zur Welt und zum Kochen zusammen: Stelle alles infrage.



Die Originalausgabe dieses Buches ist unter dem Titel »Is This A Cookbook?« 2022 bei Bloomsbury Publishing Plc, London, erschienen.

© Heston Blumenthal, 2022

Diese Ausgabe ist eine von Bloomsbury Publishing Plc genehmigte Lizenzausgabe.

Aus dem Englischen übersetzt von Susanne Bonn.

© 2023

AT Verlag AG, Aarau und München

Illustrationen: Dave McKean

Fotografie: Haarala Hamilton

Coverbild © Neale Haynes, 2022/Contour by Getty Images

Lektorat: Asta Machat, München

Druck und Bindearbeiten: C&C Offset Printing

Printed in China

ISBN 978-3-03902-191-8

www.at-verlag.ch

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

[insert FSC logo here]

