

Nenad

Ein persönliches
Kochbuch

at

von
Nenad Mlinarevic

atVERLAG

home

Auftakt

Gebrauchsanweisung	9
Warum ein eigenes Kochbuch?	11
Der Typ mit den langen Haaren	12
Wer ist Nenad?	14
Nenad, warum kochst du immer noch? – Ich liebe es einfach!	16

Rezepte

Basics	21
Frühstück	43
Snacks	69
Vegi	87
Was hat's im Kühlschrank?	107
Kochen für Freunde	123
Süßes	153

Finale

Tools	177
Lieblings-Fertigprodukte	191
Alphabetisches Rezeptverzeichnis	212
Danke!	215

Wer ist Nenad?

Als Nenad und ich zum ersten Mal miteinander ins Gespräch kamen, war er zwanzig Kilogramm schwerer, und wir waren beide mehr als zehn Jahre jünger. Nenad galt als eines der grossen Talente in der Schweizer Spitzengastronomie, aber ich kannte ihn noch nicht. Um über Köche und Restaurants zu schreiben, reiste ich damals durch halb Europa, um möglichst viel zu essen. Aber von Nenad hatte ich bisher nur viel gehört, ohne eine Ahnung davon zu haben, wofür er – kulinarisch gesehen – eigentlich steht.

Im Frühjahr 2013 kam es zur ersten Begegnung mit Nenads Küche, die ich in einem Text unter dem Titel «Ein neuer Stern» zusammenfasste. Es folgten viele weitere Begegnungen im Park Hotel Vitznau, wo Nenad zu dieser Zeit als Küchenchef des Gourmetrestaurants Focus auf dem Weg nach (ganz) oben war. Diese Menüs aus neun Gängen sowie einigen Kleinigkeiten zum Start und zum Abschluss waren Ma(h)l für Ma(h)l überzeugende Darbietungen ästhetischer, aromatischer und persönlicher Kochkunst, eine Mischung aus klassischen Tugenden, modernen Ansätzen und eigenständigen Überlegungen.

Während des Hauptgangs aus zarter Entenbrust mit Totentrompeten-Püree notierte ich an einem trüben Tag im November 2014: «fast schon bouillonwürfelartige Geschmackskonzentration». Nenad ist, sowohl als Koch wie auch als Persönlichkeit, von hoher Intensität. Alles oder nichts, ist die Prämisse bei allem, was er tut. Bezogen auf die Art zu kochen heisst das, dass Nenads Gerichte einen auf einer emotionalen Ebene berühren und, sensorisch gesehen, so mutig abgeschmeckt sind, dass auch nur eine Prise Salz mehr die Balance auf dem Teller zerstören würde.

Seit diesen Tagen mit Totentrompeten, Gemüsetellern und Saibling aus Sattel im Kanton Schwyz ist Nenad für mich ein interessanter, leidenschaftlicher Gesprächspartner in Fragen des Essens und des Lebens. Es gibt nur wenige Köche, die auch nach über zwanzig Jahren im Beruf, nach vielen Erfolgen – und durchaus auch Tiefs – immer noch so für die Küche brennen wie dieser unangepasste Zürcher mit dem unruhigen Geist und dem Charme eines Lausbubs.

Man kann Nenad ein kulinarisches Stichwort zuspieren wie einen Ball; er wird ihn, um bei diesem Bild zu bleiben, minutenlang in der Luft halten, damit jonglieren und erstaunliche Dinge anstellen. Tomaten beispielsweise könne man so einmachen, dieses Gewürz würde dazu passen, es ginge aber auch auf diese Weise oder, was auch möglich wäre, auf jene ... Wenn Nenad darüber spricht, wie er zu Hause ein vermeintlich simples geröstetes Sandwich zubereitet, sind so viel Freude und Passion dabei, dass man das Gespräch ebenso hungrig wie inspiriert verlässt.

Nenad ist heute, das versteht sich von selbst, ein anderer, als er vor elf Jahren war und zum ersten Mal mit einer gewissen Skepsis an meinen Tisch in seinem Restaurant trat. Dabei ist dieser innere glühende Kern, diese Supernova der Küche, nie erloschen und strahlt ganz im Gegenteil nach wie vor überhell. Jedes Projekt beginnt er mit einer solchen Willensstärke, Ernsthaftigkeit und Überzeugung, dass man schnell Tempo aufnehmen muss, um mithalten zu können. Sei es, wenn er ein neues Restaurant plant oder auf einer Rennradtour den Pfannenstiel über dem Zürichsee entlangzieht. Nenad wird es jedes Mal so angehen, als wäre dies das Letzte, was er in seinem Leben noch tun will. Zur Wahrheit gehört aber auch, dass dieses Gefühl nicht für immer anhalten muss. Jemand mit diesem inneren Energieaufkommen langweilt sich auch schneller als der Durchschnitt. Dann kann es sein, dass das Interesse an immer neuen Dingen nie aufhört und anderes an Reiz verliert. Auch das gehört zum Gesamtbild dazu.

Wer also ist Nenad? Er kann unglaublich unterhaltsam und lustig sein, albern wie ein Kind und gleich darauf nachdenklich den Sinn des Lebens erkunden. Nenad ist ein Leader, der es fertigbringt, dass alle, die in seinem Windschatten folgen, über sich hinauswachsen. Insbesondere aber, und das zeichnet ihn vor allen anderen Eigenschaften aus, verschreibt er sich kompromisslos dem, was er für gut, richtig und für sich passend erachtet. Was man voreilig als Arroganz abtun könnte, ist in Wahrheit jenes Element, das die Energie erzeugt und den inneren Kern erglühen lässt. Kompromisslosigkeit meint in diesem Zusammenhang die Kraft, eigenständig zu denken, überraschende Wege zu gehen und sich selbst treu zu bleiben, auch wenn es manchmal wehtut. «Es gibt kein richtiges Leben im falschen», lautet ein berühmter Satz. Das fasst perfekt zusammen, wofür Nenad steht.

David Schnapp

Basics

Jede Küche baut auf Grundzubereitungen auf, diese Marinaden, Pasten, Saucen, Würzmischungen, Öle oder Eingemachtes sind wie das Fundament einer grossen Liebe. Deshalb stehen diese Grundrezepte auch am Anfang. Die kleinen Kraftpakete des Geschmacks bilden die Ausgangslage für viele der folgenden Rezepte in diesem Buch.



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 10

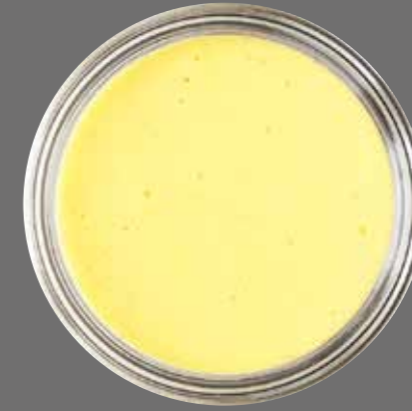


Abb. 11



Abb. 12



Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6



Abb. 13



Abb. 14



Abb. 15



Abb. 7



Abb. 8



Abb. 9



Abb. 16



Abb. 17



Abb. 18

Eine (Marinade) für alles ^{Abb. 1}

- 1l Weissweinessig
- 125g Salz
- 500g Kristallzucker
- 30g Basilikum
- 20g Estragon
- 20g Dill
- 20g Zitronenthymian
- 4 Lorbeerblätter, frisch oder getrocknet

1. Den Essig mit dem Salz und dem Zucker mischen, aufkochen und auskühlen lassen.
2. Die Kräuter in ein Einmachglas geben, mit der kalten Flüssigkeit übergiessen und 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Die Marinade durch ein Sieb abgiessen und verschlossen kühl aufbewahren.

«Diese Marinade ist eine meiner liebsten Grundzubereitungen. Sie wird täglich in allen unseren Restaurants eingesetzt und dient zum Beispiel als Basis für ein Salatdressing (einfach ein gutes Öl dazugeben). Damit lässt sich auch Gemüse marinieren, um es süss-sauer einzulegen. Dafür einfach Gurken, Rettich, Karotten oder Randen (Rote Bete) fein hobeln und mit der Marinade in ein Einmachglas geben. Auch für Gemüse, das danach gegrillt oder gebraten wird, ist die Marinade geeignet – fast alles wird damit besser.»

Kräuteröl ^{Abb. 2}

- 80g Blattpetersilie
- 20g Estragon
- 20g Dill
- 20g Schnittlauch
- 25g Basilikum
- 20g Kerbel
- 400g Rapsöl

1. Die Kräuter zupfen (Stiele für einen Saucenansatz benutzen oder in Essig einlegen).
2. Das Öl in einen Thermomix-Mixbecher giessen, die Hälfte der Kräuter zugeben, kurz anmixen, dann die restlichen Kräuter dazugeben. Bei 50 Grad 8–10 Minuten auf Stufe 10 mixen.
3. Eine Schüssel auf ein Eisbad setzen, das Öl durch ein Mikrosieb oder ein mit Gazetuch ausgelegtes Sieb abgiessen und sofort kühlen, um die Farbe zu erhalten.
4. Alternativ das Öl in einem Topf auf 80 Grad erhitzen, die Kräuter zugeben und mit einem Stabmixer oder im Standmixer so lange mixen, bis das Öl intensiv grün ist.

Tipp

Für ein Öl nur aus Schnittlauch oder Dill braucht es 200g Kräuter auf 400g Rapsöl. Das Kräuteröl lässt sich portionsweise einfrieren und muss kühl und lichtdicht aufbewahrt werden.

«Kräuteröl benutze ich zum Abschmecken von Salaten, Suppen, Gemüse oder Fisch. Es wertet gebundene Saucen auf und gibt jedem Gericht eine frische ätherische Note.»

Frühstück

«Seit ich abnehmen wollte, esse ich jeden Tag Frühstück», sagt Nenad. So sei der Start in den Tag schon gelungen, und der Heisshunger komme nicht am Mittag. Meistens gibt es über Nacht eingeweichtes Getreide mit Früchtekompott, am Sonntag kommen Eier und gefüllte Croissants dazu. Und dazu gibt es immer einen Cappuccino, wirklich immer!

French Toast de luxe

Für den Kuchenguss

200 g Vollrahm (Sahne)
200 g Milch
4 Bio-Eier
120 g Kristallzucker
20 g Vanillepaste

Für den French Toast

4 Scheiben Brioche oder Zopf, 2 cm dick geschnitten
Kuchenguss (s. o.)
100 g Butter
200 g Ahornsirup
100 g Zimtzucker (100 g Rohrzucker mit einer Prise Zimt gemischt)
200 g frische Beeren oder Früchtekompott
Puderzucker zum Bestäuben
Basilikum oder Minzeblättchen zum Garnieren



1. Für den Guss alle Zutaten gut mischen und zugedeckt kühl stellen.
2. Die Brioche- oder Zopfscheiben beidseitig im Kuchenguss tränken und diesen Vorgang zweimal wiederholen, bis sich die Scheiben schön vollgesaugt haben. Sie können auch über Nacht im Kühlschrank im Guss liegen bleiben.
3. Die Brotscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Klarsichtfolie abdecken und im Steamer bei 100 Grad Dampf 10 Minuten garen, danach die Folie entfernen und auskühlen lassen.
4. In einer beschichteten Bratpfanne die Brotscheiben in der Butter von beiden Seiten goldbraun anbraten, mit dem Ahornsirup ablöschen und karamellisieren lassen.
5. Im Zimtzucker wenden, mit Beeren oder Kompott belegen, mit Puderzucker bestäuben und mit Basilikum oder Minze dekorieren.

«Kein Sonntagsbrunch mit Freunden oder Familie ohne diese Brioche – sie wird ganz bestimmt zum Zentrum des Tischgesprächs werden!»

Vegi

«Seit ich ein paar Wochen lang in einer Metzgerei gearbeitet habe, hat sich mein Verhältnis zu Fleisch geändert», sagt Nenad. Gemüse wird immer wichtiger, und ganz wichtig ist, dass es nicht verkocht wird. Auch Gemüse hat einen perfekten Garpunkt, und im Ofen zubereitet schmeckt es meistens besser, als in Wasser blanchiert. Und damit es schmeckt, braucht es viel Liebe und viele Gewürze.

Rauchtofu-Salat



- 15 g Minze
- 15 g Koriander
- 15 g Thai-Basilikum
- 60 g Karotten, in feine Streifen (Julienne) geschnitten
- 160 g Gurke, mit Schale, fein gehobelt
- 80 g Datteltomaten, geviertelt
- 80 g gelbe Cherrytomaten, geviertelt
- 40 g eingelegte Schalotten (s. Basics, S. 31)
- 160 g Pomelofilets
- 60 g Erdnüsse, geröstet und gesalzen
- 1l Rapsöl zum Frittieren
- 320 g geräucherter Tofu, in Würfel von 1cm geschnitten
- 50 g Weissmehl (Type 405)
- Salz
- 120 g Ponzu (japanische Würzsauce; aus dem Asia-Laden)
- 30 g Limettenblattöl (s. Basics, S. 26)
- 1 unbehandelte Limette, Abrieb

1. Die Kräuter von den Stängeln zupfen und mit Gemüse, Pomelofilets und Erdnüssen in einer Schüssel mischen.
2. Das Rapsöl in einem grossen Topf auf 180 Grad erhitzen. Den Tofu im Mehl wenden und 4 Minuten knusprig frittieren. Kurz auf Küchenpapier entfetten und leicht salzen.
3. Den Tofu mit dem Gemüsemix mischen und mit Ponzu, Limettenblattöl und Limettenabrieb abschmecken.

«Dieser leichte asiatisch gewürzte Salat ist schnell gemacht und hat trotzdem genügend Substanz für ein vollwertiges Essen.»

Süsses

«Desserts gehören einfach dazu, und Süsses geht immer», findet Nenad. Eine clevere Idee ist es, etwas Gebackenes zu mixen mit etwas Cremigkeit. Und Backen ist von A bis Z sinnlich, das beginnt beim Anrühren des Teigs, geht über das Probieren und hört auch dann nicht auf, wenn man nicht die Geduld hat, das Gebäck ganz auskühlen zu lassen, sondern vor lauter Vorfreude schon zu früh den Kuchen anschneidet. Deshalb: kein Menü ohne Dessert!



A

Apfelkompott 54
 Artischockenböden mit Spinat und Ei 142
 Aubergine, geröstete,
 mit Tomatensalsa 100
 Avocado-Toast 59

B

Bananenbrot 81
 Bing Bread mit Saucisson und
 Weisskohl 112
 Brot, geröstetes, mit Thunfisch
 aus der Dose 116
 Brotcrumble 120

C

Cake, Fionas «To-the-Moon-Cake» 167
 Cake, Fionas Karotten-Walnuss-Cake 168
 Chilicrunch 38
 Couscous-Salat 130
 Croissant mit Omelett
 und Speck-Zwiebel-Confit 50
 Croissants, double-baked 49

D

Double-baked Croissants 49

F

Farinata mit Mozzarella, Zucchini
 und Zitrusdressing 104
 Filoteig-Kuchen mit Salzkäse 93
 French Toast de luxe 61
 Fried Chicken 79
 Früchtebrot 83

G

Gemüse-Sofritto 35
 Glutenfreie Pasta mit
 Tomaten-Fenchel-Sugo 120
 Glutenfreier Schokokuchen mit
 Schokomousse und Chantilly 160
 Granola 47
 Granola, Fionas 64

H

Himbeerbombe, schlotzige 55

I

Ingwer-Lauch-Sauce 27

K

Kalbsbacken, geschmorte,
 mit Kichererbsen-Peperonata
 und Polentaschnitten 132
 Karotten-Walnuss-Cake, Fionas 168
 Knollensellerie mit Ranchsauce 94
 Knusperbrandteig, gefüllter,
 mit Frischkäse und Kirschen 172
 Körnermix, gerösteter 77
 Kräuteremulsion 37
 Kräuteröl 25
 Kräuterpaste 36
 Kuchenguss 61

L

Labneh 29
 Limettenblattöl 26

M

Maispoularde mit Couscous-Salat 130
 Mandelfrangipane 49
 Marinade für alles 24
 Meringues mit Himbeeren
 und Zitronencreme 156
 Müesli, DAS 64

N

NM-Cookie 165
 Nussbutter mit Salbei 30

O

Ofenkartoffel-Salat mit Remoulade 108
 Overnight Oats 64

P

Pasta, glutenfreie,
 mit Tomaten-Fenchel-Sugo 120
 Proteinshake 63

Q

Quark-Kräuter-Pizokel
 mit Pilzen und Gruyère 89

R

Ranchsauce 94
 Rapsschaum, warmer 34
 Rauchtoufu-Salat 91
 Remoulade 108
 Rhabarber mit getrockneten
 Erdbeeren 56

Ricottakrapfen mit Kondensmilch-
 karamell 163
 Rollgerste-Gemüsebowl 75
 Röst-Lauchöl 28

S

Safransauce 126
 Saibling mit Rettich und Ponzu 147
 Salat, gemischter 77
 Salbei-Mandeln, geröstete 85
 Sauce aus fermentierter Chilipaste 40
 Schalotten, eingelegte 31
 Schokokuchen, glutenfreier,
 mit Schokomousse und Chantilly 160
 Schokomousse 160
 Seezunge mit Kräuter-Zitronen-Butter
 und Pfifferlingen 148
 Senfdressing 41
 Senfkörner, eingelegte 108
 Shiitake-Marmelade 39
 Shiso-Salsa 98
 Sommerrollen mit Artischocken 98
 Speck-Zwiebel-Confit 50
 Spicy Sauce, schnelle 33

T

Tahini-Labneh 98
 Tasty Toasty 73
 Tomatencreme 126
 Tomatensalsa, spicy 100
 Tomatenvinaigrette 140
 Tortilla aus Resten 115

V

Vinaigrette 116
 Vitello Trota mit Tomatenvinaigrette 140

Z

Zitronencreme 156
 Zitronenrisotto mit Langustinen
 und grünem Spargel 136
 Zitrusdressing 104
 Zucchini Blüten, gefüllte,
 mit Tomatencreme
 und Safransauce 126
 Zwiebelschmelze mit Butter
 und Lorbeer 32