

#### © 2016

AT Verlag, Aarau und München

Texte und Rezepte: Maurice Maggi, www.maurice-maggi.ch Lektorat: Nicola Härms, Rheinbach (Rezepte) und AT Verlag

Fotos: Juliette Chrétien, www.juliettechretien.ch

Grafisches Konzept: Juliette Chrétien und Boris Périsset Styling und Illustrationen: Mira Gisler, www.miragisler.ch

Satz: AT Verlag

Bildbearbeitung: AT Verlag

Druck und Bindearbeiten: Graspo CZ, a.s.

Printed in Czechia

ISBN 978-3-03800-931-3

www.at-verlag.ch

# INHALT

VORWORT

DIE KARTOFFEL

41

DAS EI

57

DIE ZWIEBEL

89

DAS SCHWEIN

105

DIE MILCH

137

**DER APFEL** 

153

DER KOHL

185

DIE ZITRONE

201

DER FISCH

233

DIE BAUMNUSS

249

AUTOR, FOTOGRAFIN, STYLISTIN

253

DANKE

254

REZEPTVERZEICHNIS

### VORWORT

Welche Bedeutung hat heute noch ein Kochbuch?

In einer Zeit, wo jedes Rezept im Internet in Sekundenschnelle nachgeschaut werden kann, übernimmt das Kochbuch eine andere Rolle als die einer bloßen Rezeptsammlung. Es geht vielmehr darum – und dies ist auch hier der Fall –, als Koch seine Sicht der Dinge aufzuzeigen.

Dieses Buch wendet sich bewusst ab von der schier unendlichen Vielfalt des Angebots an Produkten, bei der die Saison kaum mehr von Belang ist, und widmet sich der Kunst des Einfachen, der Beschränkung, die – wie es früher üblich war – aus weniger mehr machen musste. Es befasst sich mit zehn alltäglichen Zutaten, die sich jeweils vom Simplen in Varianten weiter steigern. Es soll zum sorgsamen Umgang mit den Nahrungsmitteln anregen und die Achtsamkeit gegenüber unserer Umwelt wecken.

Meine kulinarischen Erfahrungen aus mittlerweile über sechzig Jahren auf Reisen und auf meinem Weg als bewusster Genießer und Koch hat Juliette Chrétien mit ihrer Bildsprache in eindrücklichen Fotografien inszeniert, Mira Gisler hat meine Rezepte und Geschichten mit ihrem Styling und ihren Illustrationen interpretiert.

Dieses Buch widmen wir der Faszination der einfachen Küche, die durch Kreativität und Raffinesse aus Wenigem neue Gerichte zaubert oder sie sinnvoll weiterverwertet. Die Konservierung von Lebensmitteln – einst aus der Notwendigkeit entstanden, Dinge haltbar und lagerfähig zu machen – hat neue Geschmackswelten hervorgebracht: Sauerkraut, Würste oder Bacalhau etwa. Diese und viele weitere kulinarische Welten werden hier erkundet.

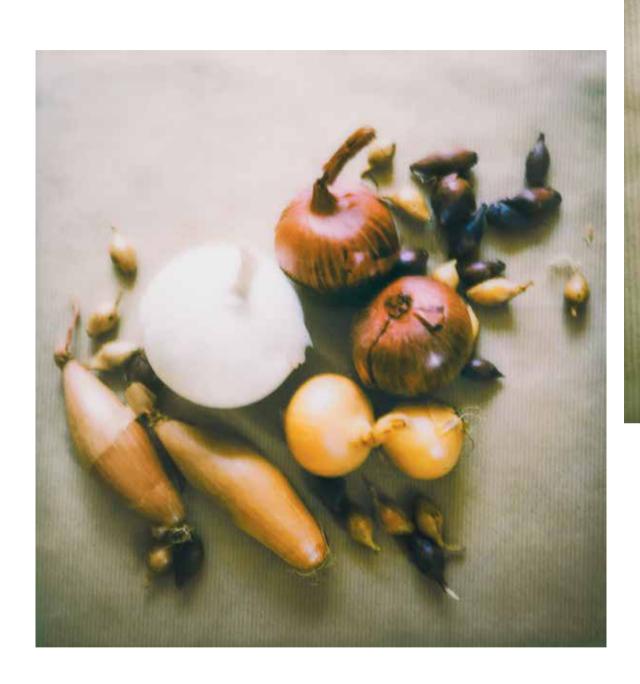
Eine gute und schöne Reise durch die Welt der einfachen Zutaten wünschen

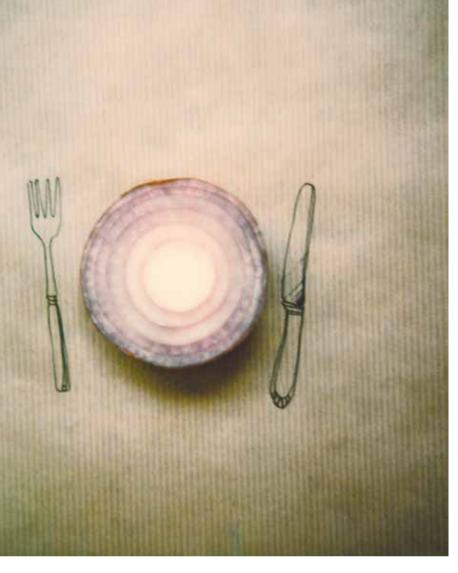
Maurice, Juliette und Mira

#### Zu den Rezepten:

- Alle Rezepte sind für 4 gute Esser gerechnet.
- Ungewohntere Zutaten können durch handelsübliche Lebensmittel ersetzt werden. In den Varianten sind Tipps und mögliche Alternativen beschrieben.
- Bei den angegebenen Backofentemperaturen handelt es sich, sofern nicht anders vermerkt, immer um Ober-/Unterhitze.

# DIE ZWIEBEL













# SCHICHT FÜR SCHICHT

Zwiebeln sind das am meisten verwendete Gemüse dieser Erde. Sie dienen als Würzstoff und als Füllstoff zugleich. Unverzichtbar, ja sogar elementar für jede Küche.

In der heutigen Gastronomie, wo von den Köchen raffinierte, zeitgemäße und zugleich kostengünstige Menüs erwartet werden, ist die Zwiebel ein guter Geschmacksträger, der mit der ihr eigenen Süße die Speisen schön abrundet. Sie gilt in der salzigen Küche weltweit auch als beliebtes Streckmittel.

Die Schattenseiten der Zwiebeln sind die tränenden Augen und die unangenehm riechenden Finger, die sie dem Koch oder der Köchin bescheren. Für ein Großereignis wie das Zürcher Theater Spektakel verkochen wir gut und gerne 25 Kilo Zwiebeln am Tag, und die müssen alle erst geschält, geputzt und zerkleinert werden. So erwachte ich nach einem Kochtag auch schon mitten in der Nacht von einem üblen Zwiebelgeruch, der mich bis in meine Träume verfolgte. Seitdem gebrauche ich Einweghandschuhe und kann wieder ruhig und albtraumlos schlafen.

Beim Schneiden von Zwiebeln tritt die schwefelhaltige und schleimhautreizende Aminosäure Isoallin aus. Um diese unerwünschte Wirkung möglichst gering zu halten, braucht es ein scharfes Messer; auch das kalte Abspülen von Messer und Zwiebel hilft etwas, ebenso ein gut belüfteter Raum oder Durchzug.

Der schwefelsäurehaltige Saft der Zwiebeln wird übrigens auch gerne als natürlicher Fleischzartmacher verwendet, insbesondere dort, wo oft oder vor allem das Fleisch alter Tiere gegessen wird.

Dank ihrer Inhaltsstoffe ist die Zwiebel auch als Wickel ein probates altes Hausmittel gegen Fieber. Als Kind war sie für mich jedoch eine so verhasste Medizin, dass ich immer möglichst schnell wieder gesund werden wollte, nur um der unangenehmen Tortur zu entkommen.

#### 76

# wiebel

# WASSERMELONEN-FETA-SALAT

1 Schnitz Wassermelone
(ca. 300 g)
2–3 Zwiebeln, in feine
Scheiben geschnitten
80–100 g Feta, in kleine
Würfel geschnitten
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Petersilie, Minze und
Koriander, fein geschnitten

Diese Arme-Leute-Speise aus dem Iran ergibt ein sommerliches Salatgericht oder eine originelle Füllung in Sandwiches.

Aus der Melone mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln ausstechen und mit den Zwiebelscheiben und den Fetawürfeln in eine Schüssel geben. Mit dem Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fein geschnittenen Kräuter zugeben und alles gut mischen.

#### Variante

Mit Granatapfelkernen, Sardellenfilets und/oder Pecorino lässt sich das Gericht erweitern.

Übrigens: Das weiße Fruchtfleisch direkt unter der grünen Melonenschale wird in Georgien süß oder süßsauer eingemacht. Eine tolle vollständige Verwertung der Frucht!



### REZEPTVERZEICHNIS

#### **KARTOFFEL**

Bratkartoffeln 36

Gnocchi 39

Gnocchi, grüne 40

Gschwellti (Schalenkartoffeln) 26

Kartoffelgratin 23

Kartoffelküchlein 26

Kartoffelpuffer 24

Kartoffelpüree, Stampfkartoffeln 34

Kartoffel-Rapskern-Soufflé 31

Kartoffelsalat 28

Kartoffelstroh 21

Ofenkartoffeln 18

Panzerotti 33

Rösti aus gekochten Kartoffeln 26

Rösti, rohe 17

#### ΕI

3-Minuten-Ei 46

Eierlikör 53

Gefüllte Eier 46

Hackbraten mit Eifüllung 54

Japanisches Omelett mit Nori und Chiasamen 51

Karamellköpfchen 52

Pochiertes Ei mit Löwenzahn- oder Spinatsalat 47

Quarkblini auf Brennnesselgemüse 50

Salzburger-Nockerl-Soufflé 55

Salzige Meringues als Knuspergebäck 49

Spaghetti Carbonara, edel 48

#### **ZWIEBEL**

Bier-Zwiebel-Süppchen mit Käsechips 65

Brot-Zwiebel-Salat 79

Burma-Style-Salat mit Zwiebel, Maniok, Rettich

und Grüntee-Vinaigrette 70

Frühlingszwiebel-Tempura 67

Gemüsezwiebeln, gefüllt mit Mangold-Ricotta 82

Ofenküchlein, gefüllt mit Rotwein-Zwiebel-Confit 85

Portweinschalotten-Ziegenkäse-Tarte 68

Röstzwiebeln 62

Stangenselleriesalat mit Duett von Zwiebeln 73

Wassermelonen-Feta-Salat 76

Zwiebelkuchen 80

Zwiebelringe mit Anis, frittiert, süß 86

Zwiebelsauce aus gebräunten Zwiebeln 74

255

#### SCHWEIN

Cuban Pork (Schweineragout) 100

Lardopäckchen 99

Linsen mit Speck, Schweineohr und -schwänzchen 98

Mein Lieblingssandwich 102

Schweinehals mit Kräutern gefüllt 96

Schweineragout in Orangensaft, Ingwer

und Nelken gebeizt 100

Spareribs mit Honig-Soja-Chili 101

Wurst auf Rhabarber oder Sauerkirschen 103

#### MILCH UND KÄSE

Arancini (Risottobällchen mit Büffelmozzarella) 127

Gegrillter Provolone 118

»Geschiedene« süße Milch 131

Käsemousse 116

Käseschnitten 122

Kräuterquark

Pfirsich-Ingwer-Süppchen

mit Sauerklee-Pistazien-Quarkknödeln 130

Pizokel mit Bergkäse 124

Rettich-Gurken-Quarkschale 115

Ricotta, gebackener 132

Ricotta, süßer 132

Schokoladenkuchen, üppiger 134

Weißweinbirnen, gefüllt 128

Ziegenkäse im Knuspermantel 121

#### **APFEI**

Apfel im Schlafrock 146

Apfel-Linsen-Salat 148

Apfelrösti 144

Apfelschalen-Chips 142

Apfelschnitze, eingemacht 143

Apfelwähe 145

Calvadossauce 149

Riz Casimir 152

#### KOHL

Chabissalat (Kohlsalat) 171

Federkohl, knusprig gebraten 173

Kimchi 169

Pak Choi mit Kräuterseitlingen 178

Rotkraut 184

Sauerkraut 163
Sauerkraut selber fermentiert 164
Sauerkrautsuppe mit Jersey-Blue-Knödel
oder Blutwurstravioli 166
Schwarzkohl mit Dörrtomaten und Cashewkernen 174
Strudel mit Ziegenfrischkäse und Rotkraut 182

Wirsingwickel 177

#### **ZITRONE**

Eingelegte Zitronen 200
Kohlrabi-Zitronen-Süppchen, kaltes 194
Marokkanisches Huhn 190
Pasta Rimini 193
Rindfleisch in Zitronensaft »gegart« 192
Zitronen-Chutney 199
Zitronen-Fenchel-Salat mit Datteln 194
Zitronen-Mascarpone 199
Zitronen-Pie 197
Zitronensauce 196

#### **FISCH**

Eglifilets mit frischen Kräutern gebraten 231
Felchenleber 227
Felchenmousse, geräuchert 216
Fischfond 214
Graved Saibling auf Lauchgemüse 220
Hecht blau mit Radieschensauce 210
Hechtsülze 213
Polnisches Ceviche 228
Portugiesisches Omelett 222
Sardinen in Zitrone 217

#### **BAUMNUSS**

Bergamotte-Honig-Salatsauce 241
Lammfleisch mit Walnuss und Quitte 242
Nuss pur 239
Ravioli mit Ricotta-Walnuss-Füllung 245
Ravioli mit süßer Füllung 245
Rote-Bete-(Randen-)Salat mit Walnüssen 241
Schwarze Nüsse 247
Vanilleeis mit Nussöl 246