

*Andreas  
Caminada*

*Pure  
Freude*

*Meine  
einfache  
Küche 2.0*

Remo Caminada, Design  
Gaudenz Danuser, Fotografie  
Alexander Kühn, Texte

atVERLAG

# Inhalt

Umami

13

Bitter

69

Salzig

93

Sauer

146

Süss

201

2. Auflage, 2020

© 2020  
AT Verlag, Aarau und München  
Fotos: Gaudenz Danuser  
Grafische Gestaltung: Remo Caminada  
Texte: Alexander Kühn  
Rezeptlektorat: Nicola Härms, Rheinbach  
Satz: AT Verlag  
Druck und Bindearbeiten: Graspö CZ, a.s.  
Printed in Czechia

ISBN 978-3-03902-091-1

[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2020 unterstützt.

Sämtliche Rezepte sind, sofern nicht anders vermerkt, für 6 Personen berechnet.

Mein besonderer Dank geht an:  
das Team von Schloss Schauenstein,  
das Küchenteam der «Casa Caminada» um Mathias Kotzbeck,  
Jana Ritsch und Timo Fritsche



Umami → 42



Umami → 28



Süß → 233



Sauer → 160



Bitter → 85



Süß → 206



Salzig → 135



Umami → 48



Bitter → 91



Salzig → 96



Salzig → 111



Umami → 31



Bitter → 70



Salzig → 95



Umami → 14



Umami → 67



Umami → 52



Süss → 229



Salzig → 114



Salzig → 142



Umami → 22



Sauer → 184



Umami → 16



Umami → 64



Süss → 230



Bitter → 86



Sauer → 193



Süss → 226



Sauer → 170



Salzig → 122



Sauer → 174



Umami → 38



Sauer → 199



Salzig → 102

# Vorwort

«Pure Freude» – der Titel dieses Buches war schnell gefunden. Er drückt aus, was ich beim Kochen und Essen empfinde. Auch und gerade in schwierigen Zeiten.

Wohl nie zuvor standen hierzulande so viele Menschen in der Küche wie während des Lockdowns im vergangenen Frühling. Um Brot zu backen, Fonds anzusetzen, Fleisch zu schmoren, Pastateig zu kneten, Gemüse zu fermentieren oder Cremes aufzuschlagen. Vor allem aber: um sich und anderen eine Freude zu bereiten.

Wenn die Corona-Krise für uns Gastronomen etwas Positives hatte, dann den Umstand, dass sich ein grosser Kreis der Bevölkerung während Wochen intensiv mit dem Thema Essen auseinandersetzte, mit Techniken genauso wie mit den Produkten vom Bio-Bauernhof oder dem Berufsfischer in der Nähe. So ist die Wertschätzung gegenüber Gutem markant gestiegen – und das hoffentlich nachhaltig.

Die Menschen hinter den aussergewöhnlichen Produkten, mit denen wir in Fürstenuau arbeiten dürfen, nehmen in diesem Buch bewusst viel Raum ein. Die sechs ausgiebig bebilderten Porträts zeigen, mit welcher ansteckenden Freude und Leidenschaft sie sich ihrem Beruf widmen, der eben auch Berufung ist.

Neben bodenständigen und doch raffinierten Gerichten – mir gefällt der Ausdruck «einfache Küche 2.0» – finden sich in diesem Buch meine Gedanken zu den fünf Geschmacksrichtungen. Ich möchte Ihnen zeigen, wie Süss, Salzig, Sauer, Bitter und Umami funktionieren, sich gegenseitig beflügeln und einem Gericht Leichtigkeit, Komplexität oder Tiefe verleihen können. Denn guter Geschmack ist stets das Produkt diverser Faktoren.

Der wichtigste Faktor beim Kochen aber bleibt die Freude. Ich hoffe, dass Sie beim Lesen und Nachkochen ganz viel davon haben werden.

Cordialmein  
Ihr Andreas Caminada



# Umami

## Runder, voller Geschmack, der Lust auf mehr macht

Umami ist eine Geschmacksrichtung, die Zeit braucht. Legt man ein Stück Fleisch zusammen mit Suppengemüse in siedendes, gesalzenes Wasser, geschieht erst einmal nicht viel. Nach zwei Stunden aber ist die Verwandlung vollzogen: Statt in Wasser schwimmt das Fleisch nun in einer gehaltvollen, runden Brühe mit geschmacklicher Tiefe. Deren Charakter bezeichnen die Japaner mit dem Wort «umami», was wörtlich übersetzt so viel wie «Schmackhaftigkeit» bedeutet. Ich kann der Bezeichnung nicht viel abgewinnen. Sie verwirrt oft mehr, als sie erklärt. Deshalb bevorzuge ich es, von einem runden, vollen Geschmack zu sprechen, der Lust auf mehr macht.

Diese Art von Geschmack findet sich natürlich nicht nur in sorgfältig gekochter Bouillon, sondern auch in geschmortem Fleisch, Sojasauce, Käse, getrockneten Shiitakepilzen oder Tomaten. Dass Spaghetti Bolognese bei vielen Menschen so beliebt sind, ist also kein Zufall. Für dieses Gericht schmort man Tomaten zusammen mit Hackfleisch – beides Produkte mit einem hohen Gehalt an natürlichem Glutamat, welches die chemische Entsprechung des Umami-Geschmacks ist. Obendrauf kommt dann noch geriebener Parmesan. Bei Parmesan handelt es sich ebenso wie bei Sojasauce um ein Fermentationsprodukt. Frische Sojabohnen oder Milch sind weit entfernt von der geschmacklichen Tiefe dieser Erzeugnisse; auch hier sorgt erst die Zeit für den kulinarischen Zauber – diesmal mit Hilfe der Milchsäuregärung.

Um das Umami-Bedürfnis der Menschen zu stillen, hat die Lebensmittelindustrie eine ganze Reihe von Produkten entwickelt. Allen voran das besonders in Asien populäre künstlich hergestellte Glutamat, aber auch Brühwürfel, die zur Standardausrüstung zahlreicher mitteleuropäischer Haushalte gehören. Solchen Erzeugnissen fehlt aber die Finesse des auf traditionelle Weise gewonnenen runden und tiefen Geschmacks. Auch stellt sich bei ihrem Konsum schneller eine Sättigung ein, die oft in Überdruß mündet. Nehmen Sie sich also die Zeit zum Kochen, und verzichten Sie auf diese Abkürzungen. Was mir sehr gefällt, ist die Tatsache, dass günstigere Fleischstücke den begehrten Umami-Geschmack weit intensiver vermitteln können als ein teures Filet. Das gibt ihnen eine höhere Wertigkeit und fördert den Respekt vor viel zu oft gering geschätzten Produkten wie dem Ochsenschwanz, den wir für unsere Gyoza mit Randensud (Seite 36) verwenden.

---

<i>Bloody Mary</i>	14
<i>Marinierte und gebratene Pilze</i>	16
<i>Gepökelte Pouletkeule</i>	22
<i>Geschmorte Lammbaxe</i>	28
<i>Geschmortes Kaninchen</i>	31
<i>Ochsenschwanz-Gyoza</i>	36
<i>Schweinebauch mit Sobanudeln</i>	38
<i>Geschmorte Kalbsbacke</i>	42
<i>Zwiebelartelettes</i>	48
<i>Artischocken mit Tomatensalsa</i>	52
<i>Hecht mit Lardo und Kimchi</i>	57
<i>Kartoffelschaum mit Spinat, Ei und Trüffel</i>	64
<i>Halb getrocknete Tomaten</i>	67

# Marinierte und gebratene Pilze

## Gebratene Pilze

*Je 150 g bunte Pilzmischung der Saison (z. B. weisse Buchenpilze, Steinpilze, Champignons, Shiitake, Austernpilze)  
Sonnenblumenöl  
Salz*

## Eingelegte Champignons

*300 g Champignons  
1 Knoblauchzehe,  
in Scheiben geschnitten  
2½ EL Olivenöl  
40 g Zucker  
2 Zweige Thymian  
5 schwarze Pfefferkörner  
65 ml Reissessig  
150 ml Wasser  
100 ml Sojasauce*

## Pilzfond

*Öl zum Braten  
2 Knoblauchzeben,  
längs halbiert  
2 grosse Zwiebeln  
1½ kg braune  
Champignons  
Pilzabschnitte  
1½ l Wasser*

## Zum Garnieren

*Basilikumblüten  
frittierte Federkohlchips  
(siehe Tipp)*

---

*Mich fasziniert immer wieder,  
wie vielseitig Pilze sind.  
Besonders spannend finde ich  
das Spiel mit den Konsistenzen.  
Passt zu Fleisch oder einer  
Terrine, aber auch zu einem  
kräftigeren Fisch.*

Für die gebratenen Pilze die Pilze bei Bedarf mit einem feuchten Schwamm und einem kleinen Messer reinigen und rüsten. Die Abschnitte für den Pilzfond aufheben. Die Pilze klein schneiden, dabei die Schnittart je nach Sorte variieren. Bis zur Fertigstellung des Pilzfonds kalt stellen. Vor dem Anrichten in einer Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl und Salz scharf anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die eingelegten Champignons die Pilze falls nötig säubern und die Stielenden frisch anschneiden. Die Champignons in sterilisierte Einmachgläser einschichten.

Den Knoblauch in etwas Olivenöl anschwitzen, Zucker, Thymian und Pfefferkörner dazugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Reissessig, Wasser und Sojasauce ablöschen, aufkochen und die Champignons heiss mit der Flüssigkeit übergiessen. Die Gläser verschliessen und im Backofen bei 80 Grad Dampf oder in einem mit Wasser gefüllten tiefen Blech 40 Minuten einmachen. Danach abkühlen lassen und kalt stellen.

Für den Pilzfond etwas Öl in einem grossen Topf erhitzen, den Knoblauch darin auf der Schnittseite dunkelbraun anrösten. Die Zwiebeln in schmale Streifen schneiden, zum Knoblauch geben und langsam, über eine längere Zeit hinweg, unter gelegentlichem Rühren dunkelbraun karamellisieren.

Die braunen Champignons vierteln, flach auf Backbleche verteilen und im Backofen bei 200 Grad Umluft trocknen, bis sich ihr Volumen auf die Hälfte reduziert hat. Dann mit den Pilzabschnitten (siehe oben) in den Topf zu den Zwiebeln geben und einkochen, bis der von den Pilzen abgegebene Saft verkocht ist und die Pilze anfangen, Farbe zu nehmen. Noch etwas weiter rösten, dann mit dem Wasser aufgiessen. 6 Stunden köcheln lassen, anschliessend durch ein grobes Sieb passieren. Einkochen, bis ein dunkler geschmackvoller Fond entsteht.

## Anrichten

Die gebratenen Pilze in der Tellermitte anrichten, den Pilzfond grosszügig darüber verteilen. Die eingelegten Champignons dazugeben und mit Basilikumblüten garnieren.



Marinierte und gebratene Pilze





# Sauer

## Das Geheimnis der tänzerischen Leichtigkeit

Säure spielt in meiner Küche seit jeher eine ganz wichtige Rolle. Sie verleiht Gerichten jeder Art Leichtigkeit und Frische, verhindert, dass Herzhaftes oder Süßes stumpf schmeckt, und hält in einem Menü die Spannung aufrecht. Zur grossen Attraktivität der Säure trägt natürlich bei, dass es sie in den unterschiedlichsten Abstufungen gibt: am einen Pol der milde Joghurt, am anderen der einfache Essig mit seiner spitzen Säure.

Dazwischen liegt ein weites Feld kulinarischer Gestaltungsmöglichkeiten. Vom Saft verschiedenster Zitrusfrüchte über den aus unreifen Trauben gewonnenen Verjus bis zu in Holzfässern gereiften Balsamessigen, die fast schon mehr der süßen als der sauren Geschmacksrichtung zuzuordnen sind.

Bei meiner Suche nach belebenden Säureakzenten bin ich unter anderem auf den Sanddorn gestossen, über den die Reportage auf Seite 176 bis 181 ausführlich berichtet. So viel vorweg: Die Beeren mit dem dezidiert sauren, fruchtigen Aroma sind überaus vielseitig einsetzbar und ergeben mit Fleisch ebenso spannende Kombinationen wie in Desserts.

Auch Joghurt und Quark passen wunderbar zu Fleischgerichten. Sie geben den Umami-reichen Speisen eine milde, erfrischende Note. Beispielhaft dafür ist die geschmorte Gitzikeule mit Peperoni-Chutney, getrockneter Datteltomate und Joghurt (Seite 160). Auf sauer Eingelegtes möchte ich genauso wenig verzichten. Es erweitert auf sehr einfache Weise das Spektrum der Aromen auf dem Teller. Ob es nun Bärlauchknospen sind (wie in diesem Buch auf Seite 148), Gemüse oder Pilze.

Selbst extreme Säure hat durchaus ihren Reiz, obwohl man instinktiv das Gesicht verzieht, wenn man in eine Zitrone beisst. Die kulinarische Grenzerfahrung jagt einem aber auch einen wohligen Schauer über den Rücken. Ich kann deshalb nicht von Sauren Schlangen lassen; der Fruchtgummi mit dem Ascorbinsäurepulver rundherum gehört zur Standardausrüstung, wenn ich im Auto unterwegs bin. Inzwischen machen wir auf Schloss Schauenstein unsere eigenen Sauren Schlangen und servieren sie nach dem Essen mit den Petits Fours.

Doch Säure beeinflusst nicht nur den Geschmack, sondern auch die Konsistenz einzelner Produkte. Die Popularität von Ceviche, dem kulinarischen Exportschlager Perus, hat auch uns wieder ins Bewusstsein gerückt, dass Fisch in einer sauren Marinade eine Art Garprozess durchmacht – ein spannendes Experimentierfeld!

---

<i>Eingelegter Bärlauch</i>	148
<i>Eingelegte Bärlauchknospen</i>	148
<i>Fenchel in Gewürzmarinade</i>	156
<i>Geschmorte Gitzikeule mit Peperoni-Chutney</i>	160
<i>Grüner Gartensalat</i>	163
<i>Kopfsalat mit Kopfsalat-Eis und Buttermilch-Granité</i>	168
<i>Wurstsalat mit eingelegten Gurken</i>	170
<i>Salatsaucen: Vinaigrette, French Dressing</i>	173
<i>Sauerkraut im Glas</i>	174
<i>Sanddorn-Pie</i>	183
<i>Sanddorngelée-Würfel</i>	184
<i>Quarkschnitte mit Sauerampfer</i>	188
<i>Baguette</i>	193
<i>Kombucha</i>	196
<i>Kefir</i>	199

# Sauerkraut im Glas

3 kg Weisskohl  
40 g grobes Meersalz  
4 Lorbeerblätter  
½ EL Wacholderbeeren

Den Weisskohl halbieren und von unschönen äusseren Blättern befreien. Die Kohlhälften mit einem grossen Küchenmesser in feine Streifen schneiden und diese in eine grosse Schüssel geben. Mit dem Meersalz mischen, ½ Stunde stehen lassen, damit das Salz bereits seine Wirkung entfalten kann. Dann das Kraut mit den Händen kräftig durchkneten, bis sich der Saft am Schüsselboden absetzt. Die Lorbeerblätter und die Wacholderbeeren unterheben.

Das Sauerkraut in sterilisierte Gläser abfüllen; gut pressen, sodass es von dem eigenen Saft vollständig bedeckt ist. Mit Frischhaltefolie abdecken und so luftdicht verschliessen.

Damit der Gärprozess startet, die Gläser für die ersten 2–3 Tage bei Zimmertemperatur aufbewahren. Es sollten sich kleine Luftblasen bilden und gelegentlich ein Zischen zu vernehmen sein; das zeigt, dass die entstehende Kohlensäure entweicht.

Das Sauerkraut dann bis zum Verzehr 2–3 Wochen an einem dunklen und kühlen Ort (8–15 Grad) aufbewahren; optimal ist der nicht zu kalt eingestellte Kühlschrank. Während des Gärprozesses entweicht immer wieder etwas Flüssigkeit aus dem Glas, daher die Gläser am besten in ein tiefes Blech stellen und dieses von Zeit zu Zeit reinigen.

Das Kraut sollte nach gut 14 Tagen eine angenehme Säuerung haben. Ab dann ist es dem persönlichen Geschmack überlassen, wie lange man das Kraut noch weitergären und somit weiter säuern lässt. Man kann es dann entweder einfrieren oder einmal gut aufkochen und für eine spätere Verwendung in sterilisierte Gläser abfüllen und im Backofen bei 100 Grad Dampf 20 Minuten einmachen.



*Die einfachste Form der Fermentation ist immer noch eine der allerbesten. Sauerkraut passt zu Fisch oder Krustentieren ebenso gut wie zu Pökelfleisch und Würsten.*

# Leuchtende Beeren, leuchtende Augen

«Das hier ist unser kleines Paradies», sagt Adolf Hartmann und zeigt mit dem Finger auf die steilen Abhänge vor uns. Hierher, ins Val Lumnezia, kommen er und seine Frau Margrit schon seit über zwanzig Jahren. Wegen der leuchtend orangen Sanddornbeeren, die an stacheligen Büschen im unwegsamen Terrain gedeihen. Und wohl auch wegen der Schönheit der Natur, die geprägt ist von den Bergen ringsum und den bis heute ungezähmten Wassern des Flusses Glogn weit unten in der Schlucht.

Der Sanddorn aus dem Val Lumnezia sei dunkler als anderswo und besitze ein besonders intensives Aroma, betont Margrit Hartmann. Deshalb lohne sich trotz aller Mühen die Arbeit an den schwer zugänglichen Hängen. Ausserdem halte die Anstrengung sie und ihren Mann fit: «Wir sind beide schon im Pensionsalter und klettern hier während der Saison, die von Mitte August bis Anfang November dauert, fast jeden Tag stundenlang durchs Gestrüpp.» Bestimmt trägt auch der Bündner Sanddorn selbst zu ihrer Jugendlichkeit bei. Er enthält bis zu vierzigmal mehr Vitamin C als Orangen.

Zur Ausrüstung der Hartmanns gehören neben dicken Handschuhen und robusten Overalls mit drei Stoffschichten lange Akku-Scheren, mit denen sich fast jeder Ast in Sekundenschnelle abzwicken lässt. Wenn doch einmal nur Sägen hilft, greifen sie zum Fuchsschwanz, der ebenfalls am Gürtel befestigt ist.

Dass sie ihr kleines Paradies im «Tal des Lichts» gefunden haben, verdanken Adolf und Margrit Hartmann Pater Flurin Maissen, einem Geistlichen und Pädagogen aus der Gegend. Er sammelte hier mit seinen Schülern viele Jahre lang Sanddorn und erkannte in den beiden Enthusiasten die geeigneten Nachfolger.



---

 Pflanzen- und Produktbilder

Seite 19 Artischockenblüte  
 Seite 20 Tomate 'Orange Russian'  
 Seite 26 Paprika 'Criolla de Cocina'  
 Seite 33 Tomatillos  
 Seite 34 Roter Amarant  
 Seite 41 Honigmelone 'Green Nutmeg'  
 Seite 73 Rotkohl  
 Seite 74 Violetter Federkohl  
 Seite 98 Chili 'Maya Purple Passion'  
 Seite 99 Roter Mangold  
 Seite 115 Kornblumen  
 Seite 138 Felchen  
 Seite 148 Zinnie  
 Seite 153 Lauch  
 Seite 163 Kürbis 'Flat White Boer'  
 Seite 181, 186/187 Sanddorn  
 Seite 194 Artischockenblüte  
 Seite 209 Roter Amarant  
 Seite 217 Leinblüten

# Register

---

Aprikosen, grüne gesalzene 96	Kartoffelsalat mit Speck und grünem Kräuteröl 111	Salatsaucen: Vinaigrette, French Dressing 173
Artischocken mit Tomatensalsa 52	Kartoffelschaum mit Spinat, Ei und Trüffel 64	Sanddorngelée-Würfel 184
Bärlauch, eingelegt 148	Kefir 199	Sanddorn-Pie 183
Bärlauchknospen, eingelegt 148	Kirschkuchen mit Streusel 230	Sauerkraut im Glas 174
Baguette 193	Knoblauch, fermentiert 91	Schokoladenkuchen 85
Bloody Mary 14	Kombucha 196	Schweinebauch mit Sobanudeln 38
Brioche 219	Kopfsalat mit Kopfsalat-Eis und Buttermilch-Granité 168	Schweinenacken mit Kohlrabitaschen 120
Bündner Nusstorte 220		Tomaten, halb getrocknet 67
Fenchel in Gewürzmarinade mit Hollandaise 156	Lammhaxe, geschmort, mit Tomatenvinaigrette 28	Törtchen von Mandel-japonais mit Zitronen-creme 215
Flammkuchen 95	Lauchcremesuppe 102	Truffe-Schnitte 86
Forelle, gebeizt, mit Rande und Rauchvinaigrette 142	Laugenbrötchen 145	
Gartensalat, grüner 163	Linsencreme mit Fladenbrot 101	Wurstsalat mit eingelegten Gurken 170
Geflügelfond 126	Ochsenschwanz-Gyoza mit Randensud 36	Zander in der Salzkruste 135
Gitzikeule, geschmort, mit Peperoni-Chutney 160	Panforte 233	Zander mit Brotkruste, Sauerkraut und Weinsauce 136
Hecht mit Lardo und Kimchi 57	Pilze, mariniert und gebraten 16	Zwetschgentearte mit Zimteis 226
Hefeküchlein, ausgebacken, mit Vanilleglace 225	Pizzoccheri mit Apfel-Wirsing-Gemüse und Röstzwiebeln 206	Zwiebeltartelettes 48
Hirsch-Carpaccio mit schwarzen Nüssen und Knoblauch-Mayonnaise 76	Pouletkeule, gepökelt, mit Bohnenpüree und getrockneten Tomaten 22	
Kalbfleischscheiben mit Radieschen und Peperonciniöl 114	Quarkkuchen 229	
Kalbsbacke, geschmort, mit eingelegten Schalotten und Gerstencreme 42	Quarkschmarrn mit Zwetschgen 212	
Kalbsjus 126	Quarkschnitte mit Sauerampfer 188	
Kalbsfond 127		
Kaninchen, geschmort, mit Aubergine 31	Rehpf Pfeffer 122	
Karotte – Karotte 211	Rindsschmorbraten mit eingelegten Perlzwiebeln und Bittergemüse 70	