

Niki Segnit



Intuitiv

Kochmen

Mit einem Vorwort
von Yotam Ottolenghi

Niki Segnit



Intuitiv

Kochbuch

Mit einem Vorwort
von Yotam Ottolenghi

berlin
VERLAG 

Mehr über unsere Autorinnen, Autoren und Bücher:
www.berlinverlag.de

Übersetzung aus dem Englischen von Stephan Pauli

Die Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel
Lateral Cooking bei Bloomsbury Publishing Plc., London

Text: © Niki Segnit, 2018

Vorwort: © Yotam Ottolenghi, 2018

Deutschsprachige Ausgabe

© Berlin Verlag in der Piper Verlag GmbH, München/Berlin
2019

Illustrationen: © A Practice for Everyday Life

Covergestaltung: zero-media.net, München nach einem Entwurf
von A Practice for Everyday Life

Datenkonvertierung und E-Book-Erstellung: abavo GmbH,
Buchloe

Sämtliche Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich
geschützt. Der Käufer erwirbt lediglich eine Lizenz für den
persönlichen Gebrauch auf eigenen Endgeräten.

Urheberrechtsverstöße schaden den Autoren und ihren
Werken. Die Weiterverbreitung, Vervielfältigung oder

öffentliche Wiedergabe ist ausdrücklich untersagt und kann zivil- und/oder strafrechtliche Folgen haben.

»Die Zeitschrift The New Yorker führte ein Interview mit einem Kerl namens Lemuel Benedict – das ist doch mal ein richtiger New Yorker Name. Mit einem monstermäßigen Kater machte er sich auf ins Waldorf und bestellte Toast mit Butter, knusprigen Speck, zwei pochierte Eier und eine Schiffsladung Hollandaise. Der Koch war fasziniert, ersetzte den Toast durch englischen Muffin, den knusprigen Speck durch Canadian bacon (back bacon), und so kam's: Eine Legende war geboren. Das ist die Art und Weise, wie Köche Essen machen: Sie sehen etwas, schmecken etwas und basteln dann herum.«

A. A. GILL, FRÜHSTÜCK IM WOLSELEY über die Erfindung von Eggs Benedict

»Wenn wir versuchen, etwas nur für sich zu betrachten, entdecken wir, dass es mit allem anderen im Universum verbunden ist.«

JOHN MUIR, MEIN ERSTER SOMMER IN DER SIERRA

Inhalt

Cover & Impressum

Vorwort

Die Kunst des intuitiven Kochens

Allgemeine Hinweise für intuitives Kochen

Einige Gedanken zur Benutzung dieses Buches

EINIGE HINWEISE ZU MASSEINHEITEN UND ZUTATEN

FRITTIEREN OHNE FRITTEUSE

Brot

FLADENBROTE

CRACKER

SODABROT

SCONES

COBBLER

HEFEBROTE

Milch-BRÖTCHEN

BRIOCHE

BABAS & SAVARINS

Fladenbrote & Cracker

FÜR FLADENBROTE

FÜR CRACKER

Fladenbrote & Cracker Aromen & Abwandlungen

FLADENBROTE & CRACKER → ANDERE RICHTUNGEN

Sodabrot, Scones & Früchtebrot

FÜR SODABROT

FÜR SCONES

FÜR COBBLER

Sodabrot, Scones & Cobbler Aromen & Abwandlungen

Sodabrot, Scones & Cobbler Andere Richtungen

Hefebrot

Hefebrote Aromen & Abwandlungen

Hefebrote → Andere Richtungen

Milchbrötchen

Milchbrötchen Aromen & Abwandlungen

Brioche

Brioche Aromen & Abwandlungen

Brioche → Andere Richtungen

Babas & Savarins

Babas und Savarins Aromen & Abwandlungen

Maisbrot, Polenta & Gnocchi

MAISBROT

DHOKLA

HALVA

POLENTA

GNOCCHI ALLA ROMANA

BRANDMASSE

KARTOFFEL-GNOCCHI

RICOTTA-GNOCCHI

Maisbrot

Maisbrot Aromen & Abwandlungen

Dhokla: Khaman Dhokla

Dhokla Aromen & Abwandlungen

Halva: Irmik Halva

Halva Aromen & Abwandlungen

Polenta

FÜR FLÜSSIGE POLENTA

FÜR FESTE POLENTA

Polenta Aromen & Abwandlungen

Gnocchi alla romana

Gnocchi parisienne / Brandteig

FÜR GNOCCHI PARISIENNE

FÜR BEIGNETS

FÜR ECLAIRS, PROFITEROLES, BRANDTEIGBRÖTCHEN

ODER GOUGÈRES

Gnocchi parisienne / Brandteig Aromen & Abwandlungen

Gnocchi parisienne / Brandteig → Andere Richtungen

Kartoffelgnocchi

Kartoffelgnocchi Aromen & Abwandlungen

Ricotta-Gnocchi

Ricotta-Gnocchi Aromen & Abwandlungen

Rührteig

CRÊPES

YORKSHIRE-PUDDING

POPOVERS

BLINI

PANCAKES

TEMPURA

FRITTIERTES

CHURROS

Crêpes, Yorkshire-Pudding & Popovers

CRÊPES

YORKSHIRE-PUDDING UND POPOVERS

Crêpes, Yorkshire-Pudding & Popovers Aromen &
Abwandlungen

Crêpes, Yorkshire-Pudding & Popovers → Andere
Richtungen

Blini & Hefepfannkuchen

Blini und Hefepfannkuchen Aromen & Abwandlungen

Pancakes

Pancakes Aromen & Abwandlungen

Tempura

Frittiertes

Frittiertes Aromen & Abwandlungen

Frittiertes → Andere Richtungen

Churros

Roux

GUMBO

ESPAGNOLE

VELOUTÉ

BÉCHAMEL

SOUFFLÉ

KROKETTEN

Gumbo

Gumbo Aromen & Abwandlungen

Espagnole

Espagnole → Aromen & Abwandlungen

Velouté

Velouté Aromen & Abwandlungen

Béchamel & weiße Soße

Béchamel und weiße Soße Aromen & Abwandlungen

Soufflé: Käsesoufflé

Soufflé Aromen & Abwandlungen

Kroketten: Hühnchenkroketten

Kroketten Aromen & Abwandlungen

Fond, Suppe & Eintopf

FOND

BRÜHE

PÜRIERTE SUPPE

CHOWDER

EINTOPF

BOHNENEintopf

Dal

Ungerührter REIS

RISOTTO

Fond: brauner Hühnerfond

Fond Aromen & Abwandlungen

Fond → Andere Richtungen

Brühe: pot au feu

Brühe Aromen & Abwandlungen

Pürierte Suppen: Gemüsesuppe

Pürierte Suppe Aromen & Abwandlungen

Chowder

Chowder Aromen & Abwandlungen

Eintopf: Lamm- und Gemüseintopf

Eintopf Aromen & Abwandlungen

Bohneneintopf: Fabada

Bohneneintopf → Aromen & Abwandlungen

Dal: Tarka Chana Dal

Dal Aromen & Abwandlungen

Ungerührter Reis: Kedgeree

Ungerührter Reis Aromen & Abwandlungen

Risotto: risotto bianco

Risotto Aromen & Abwandlungen

Nüsse

Marzipan

Macarons

Nussmehlkuchen

Frangipane-creme

NUSSSOSSE

NUSSEINTOPF

Marzipan

Marzipan Aromen & Abwandlungen

Marzipan → Andere Richtungen
Macarons
Macarons Aromen & Abwandlungen
Nussmehlkuchen: tarta de Santiago
Santiagokuchen Aromen & Abwandlungen
Frangipane
Frangipanecreme Aromen & Abwandlungen
Frangipane → Andere Richtungen
Nussoße: Tarator
Nussoße Aromen & Abwandlungen
Nussoße → Andere Richtungen
Nusseintopf: fesendschän
Nusseintopf Aromen & Abwandlungen
Kuchen & Plätzchen
Angel Cake
GENUESER Biskuit
Rührkuchen
Ingwerbrot
Plätzchen
Shortbread
Flapjacks
Angel Cake
Angel Cake Aromen & Abwandlungen
Génoise
Génoise Aromen & Abwandlungen
Génoise → Andere Richtungen

Rührkuchen

Rührkuchen Aromen & Abwandlungen

Rührkuchen → Andere Richtungen

Ingwerbrot

Ingwerbrot Aromen und Abwandlungen

Plätzchen

Plätzchen Aromen & Abwandlungen

Shortbread

Shortbread Aromen & Abwandlungen

Flapjacks

Flapjacks Aromen & Abwandlungen

Schokolade

Sosse

Trüffel & Tarte

Mousse

Kekskuchen

Mehlfreier Kuchen

Schokoladensoße

Schokoladensoße Aromen & Abwandlungen

Schokoladensoße → Andere Richtungen

Schokoladentrüffeln, -tarte & -glasur

Schokoladentrüffeln, -tarte & -glasur Aromen &
Abwandlungen

Schokoladentrüffeln → Andere Richtungen

Schokoladenmousse

Mousse Aromen & Abwandlungen

Schokoladenkekstkuchen

Schokoladenkekstkuchen Aromen & Abwandlungen

Mehlfreier Schokoladenkuchen

Mehlfreier Schokoladenkuchen Aromen & Abwandlungen

Zucker

Karamell

Fudge

Meringue

Sirup

Sorbet

Granita

Gelee

Panacotta

Karamell

Karamell Aromen & Abwandlungen

Fudge

Fudge Aromen & Abwandlungen

Meringue

Meringues Aromen & Abwandlungen

Meringue → Andere Richtungen

Sirup & Likör: einfacher Sirup

Sirup Aromen & Abwandlungen

Sirups & Cordials → andere Richtungen

Sorbet & Granita: Erdbeersorbet

Sorbet & Granita Aromen & Abwandlungen

Sorbet & Granita → Andere Richtungen

Gelee: Orangengelee
Gelee Aromen & Abwandlungen
Gelee → Andere Richtungen
Pannacotta: Grappa-Pannacotta
Pannacotta Aromen & Abwandlungen
Custard
Custard Tart
CRÈME CARAMEL
Crème Brûlée
CRÈME ANGLAISE
Eiscreme
Gebäckcreme
Crema frita
Custard tart
Custard tart Aromen & Abwandlungen
Custard tart → Andere Richtungen
Crème Caramel
Crème Caramel Aromen & Abwandlungen
Crème brûlée
Crème brûlée Aromen & Abwandlungen
Crème anglaise
Crème anglaise Aromen & Abwandlungen
Eiscreme
Eiscreme Aromen & Abwandlungen
Eiscreme → Andere Richtungen
Gebäckcreme

Gebäckcreme Aromen & Abwandlungen

Gebäckcreme → Andere Richtungen

Crema frita

Soße

SABAYON

HOLLANDAISE

MAYONNAISE

BEURRE BLANC

VINAIGRETTE

Sabayon

Sabayon Aromen & Abwandlungen

Sabayon → Andere Richtungen

Hollandaise

Hollandaise Aromen & Abwandlungen

Mayonnaise

Mayonnaise Aromen & Abwandlungen

Beurre blanc

Beurre blanc Aromen & Abwandlungen

Vinaigrette

Vinaigrette Aromen & Abwandlungen

Teig

TEIG AUS HEISSEM

WASSER

STRUDEL

PASTA

MÜRBETEIG

TALGGEBÄCK

SANDTEIG

GROBER BLÄTTERTEIG

Heißwasserteig

Strudel

Pasta

Pasta Aromen & Abwandlungen

Pasta → Andere Richtungen

Mürbe-, Sand- & Talgteig

Mürbe-, Sand- & Talgteig Aromen & Abwandlungen

Mürbe-, Sand- & Talgteig → Andere Richtungen

Grober Blätterteig

Anmerkungen

Über die Autorin

Vorwort

Es gibt nur wenige Bücher, die mir im eigentlichen Wortsinn als Handbücher dienen: gebundene Begleiter, die ich immer zur Hand habe, die immer zum Gebrauch bereitstehen; als verlässliche Autoritäten auf Fachgebieten, die mir am Herzen liegen. *Der Geschmacksthesaurus*, Niki Segnits erstes Buch, ist mein Handbuch, wenn es darum geht, verschiedene Aromen miteinander zu kombinieren.

Ich erhielt mein Exemplar im Jahr 2010 von einem Freund. Schon beim Durchblättern erwachte meine Ehrfurcht vor der Chuzpe, die dieses Unterfangen erst möglich gemacht hatte. Dann setzte ich mich und begann zu lesen. Ich las den *Geschmacksthesaurus* von vorn bis hinten und konnte mein Glück kaum begreifen. Man hatte mir gerade das Gegenstück zum Lösungsheft für den Rubik-Würfel geschenkt, das ich als Kind besessen hatte – nur dass dieses neue Buch die Lösung für alle nur vorstellbaren Küchenrätsel bereithielt!

Als Küchenchef und Kochbuchautor gehört es zu meinen Aufgaben, ohne Unterlass Geschmackskombinationen auszuprobieren. Das mache ich im Kopf, aber auch in Kochtöpfen und Brättern, ich mache es in Suppenschüsseln und Gläsern, ich mache es auf meiner Zungenspitze. Doch der

Geschmacksthesaurus ist wirklich das einzige Werkzeug, das es mir erlaubt, einige meiner Annahmen zu überprüfen, ohne mich selbst an den Herd stellen zu müssen. Harmoniert Anis mit Ananas? Ich frag mal Niki. Sollte ich meinem Fischeintopf Pastinake zugeben? Ich schlage kurz in meinem treuen Handbuch nach.

Doch was mich daran wirklich ohnegleichen befriedigt, hat wenig damit zu tun, ob ich mir ein paar Minuten ziellosen Herumschlenkerns auf dem Weg zu einem neuen Gericht erspare. Es geht vielmehr um das Gefühl der Ermutigung und der Bestätigung, auf dem richtigen Weg zu sein, dass meine Gedanken vernünftig und wohlbegründet sind. In ihren Schriften errichtet Niki Segnit mithilfe von Köchen, Kochbuchautoren und Experten ein turmhohes Gebäude, das einem allergrößtes Vertrauen einflößt. Selbst wenn sie uns deren schwierigste Konzepte nahebringt, stellt sie sicher, dass dabei niemand einschläft. Es passiert mir nicht oft, dass ich beim Lesen eines Buches über Essen die ganze Zeit kichern muss; doch mit einem der Bücher Niki Segnits im Schoß kommt das ständig vor.

Hier eine herrliche Stelle aus *Intuitiv kochen*:

»Brühe ist ein Fond mit gewissen Vorzügen – die Zutaten, aus denen sie gemacht wird, werden nicht entsorgt, sondern gegessen. Der *pot au feu* ist hierfür ein schönes einfaches Beispiel. Nach Daniel Boulud ist er ein ›Gedicht der französischen Seele‹, und zwar eines, dessen Komposition seine

Zeit benötigt. Marlene Dietrich liebte es, in den Drehpausen Brühe zu kochen. Ihre Zubereitung verlangt keine allzu große Aufmerksamkeit, es blieb ihr also die nötige Zeit, ihren Text auswendig zu lernen und sich die Augenbrauen zu zupfen.« Wer ließe sich nicht von diesem Trio Boulud – Dietrich – Segnit verführen?

Doch was ich damit sagen will, meine ich ernst. Was Niki Segnits Universum so anziehend macht, ist die Art, wie sie in ihr Œuvre – ohne Zweifel basierend auf langen Tagen, die sie mit Stapeln von Fachbüchern in Lesesälen verbracht hat – persönliche Geschichten und Anekdoten einflieht. Humor ist für sie ein wesentliches Element, ganz wie die Sinnlichkeit des Essens – damit niemand einen falschen Eindruck von *diesem* ganz besonderen Thesaurus bekommt.

Ihr unnachahmlich lässiger Stil, im Zusammenspiel mit einer klugen, systematischen Methode, mit der sie ein riesiges Themengebiet auf verdauliche – wenngleich nicht immer mundgerechte – Stücke herunterbricht, ist in *Intuitiv kochen* voller Elan umgesetzt. Mit kristalliner Klarheit und unzählige Aha-Erlebnisse beschierend, dekonstruierte sie in ihrem ersten Buch unsere Essenserfahrungen. Auf genau die gleiche Weise untersucht ihr zweites Buch, was wir in der Küche so treiben, und zeigt, wie verschiedenste Kochpraktiken auf magische Weise in Verbindung miteinander stehen. Indem sie die Verwandtschaftsverhältnisse verschiedener Kochtechniken

oder des einen Gerichts mit dem nächsten aufdeckt, offenbart sich uns die ganze Syntax der Kochkunst.

Ich muss freilich zugeben, als Autor von Kochbüchern bin ich auf diese Leistung ganz schön neidisch. Aus ihr spricht eine Tiefe des Verständnisses und ein Grad an Einblick, die ich wohl beide nie erreichen werde. Doch was ich ihr noch weit mehr nachtrage, ist die Tatsache, dass es Segnit gelungen ist, eine meiner tiefsten und schrägsten Fantasien zu erfüllen. Beim Schreiben von Rezepten ist es mir nahezu unmöglich, den Augenblick anzuerkennen, an dem es genug ist. Ich könnte jedes Mal ausrasten, wenn ich gezwungen bin, all die Variationen von Gerichten, die ich nie ausprobiert habe, all die potenziellen Meisterwerke, die ich mir entgehen lasse, wenn ich nicht doch noch diesen letzten Versuch wage, ad acta zu legen. Ich leide unter dem kulinarischen Äquivalent zu FOMO (*fear of missing out*), also der Angst, etwas zu verpassen, von der unser Zeitalter so geprägt wird.

Intuitiv kochen kennt solche Ängste nicht, das ganze Buch wimmelt nur so vor Rezepten mit offenem Ausgang. Über die offizielle Version hinaus bietet Segnit eine Reihe von »Spielräumen«, so ihre Bezeichnung. Sie erhalten die Rezepte am Leben; sie garantieren uns die Freiheit zum Experiment, auf Basis einer prall gefüllten Werkzeugkiste, die Segnit uns großzügig zur Verfügung stellt. So kann etwa bei einem einfachen Brotlaib ein Drittel des Mehls mit derselben Menge warmen Apfelpürees ersetzt werden – das, gebacken, den Raum

»mit dem Duft von frittierten Äpfeln« erfüllt. Wer in aller Welt würde sich noch mit langweiligen herkömmlichen Brotrezepten zufriedengeben, wenn er das liest? Und wenn das mit Äpfeln funktioniert, warum nicht mit Quitten? Oder Aprikosen? Oder selbst mit Zucchini?

Es braucht jemanden mit einer besonderen Form des Wissens, um all jenen unter uns, die noch nach Abenteuern dürsten, diese geheimen Pfade zugänglich zu machen: Man muss neckisch, klug, selbstbewusst und doch bescheiden schreiben können; man muss kochen können; man muss wissen, wie man informiert, ohne zu langweilen; wie man unterhält und gleichzeitig den Verstand herausfordert; wie man die Vorstellungskraft entzückt und verzaubert. Das sind Eigenschaften, die ein neues Handbuch hervorgebracht haben – ein Handbuch der kreativen Küche.

YOTAM OTTOLENGHI

Die Kunst des intuitiven Kochens

Meine Großmutter mütterlicherseits hat immer alles von Grund auf und aus dem Gedächtnis gekocht – sie hat mit Augenmaß und erfahrenen Handgriffen gekocht, doch nie hat sie sich auf Geschriebenes, welcher Art auch immer, verlassen. Was hätte sie nur zu diesem Regal in meiner Küche gesagt? Darin stehen Anna, Claudia, Delia, Fuchsia, Madhur, Marcella, Nigel, Nigella und Yotam. Man findet dort *Das Früchtebuch*. *Das Gemüsebuch*. *Das Puddingbuch*. *Das Joghurtbuch* und *Das River Cottage Fleischbuch*. Es reiht sich *Wie man kocht* an *Wie man isst*, *Was man isst* und *Was man jetzt isst*. Und doch stand die Anzahl meiner Kochbücher über viele Jahre im umgekehrten Verhältnis zu meinem Zutrauen, aus ihnen selbstständig zu kochen. Ich konnte ein Rezept zehnmal nachkochen, beim elften Mal wäre ich ohne das Kochbuch immer noch aufgeschmissen gewesen.

Ich war gehorsam bis zur Zwangsneurose. Schrieb ein Rezept einen Teelöffel Wasser vor, stand ich am Wasserhahn und füllte meinen Teelöffel exakt bis an den Rand. Lief der Löffel über, kippte ich seinen gesamten Inhalt in die Spüle und versuchte es von Neuem.

Zu meiner Verteidigung muss ich sagen, dass der kulinarische Horizont meiner Großmutter weniger weit als mein eigener war. Zu ihrem Repertoire gehörte vielleicht ein Dutzend klassische britische Gerichte, die sie je nach Saison abwandelte. Was unter der Kruste ihres Streuselkuchens hervorlugte, hing davon ab, was gerade zur Verfügung stand: Rhabarberstangen oder eine der sechs Apfelsorten, die sie in ihrem winzigen Garten erntete. Im Laufe meiner Kindheit und Jugend hielten indisches, thailändisches und chinesisches Essen Einzug in den Schmelztiegel britischer Kochkunst, oder wenigstens britischer Kochkenntnisse, dazu kommen noch die französischen, italienischen und spanischen Klassiker, die von der Generation meiner Mutter erlernt wurden. Heute können ambitionierte Hobbyköche japanische Noriblätter und Rollmatten für Sushi im Supermarkt um die Ecke kaufen. Dieses Jahr sprechen irgendwie alle von hawaiianischem *Poke*. Verglichen mit Omas immer wiederkehrenden Würstchen im Teigmantel, Shepherd's Pie und Marmeladenstrudel ist es nahezu unmöglich, sich auch nur einen Teil dieses internationalen Repertoires an Kochtechniken wirklich anzueignen. Aber würde sich das überhaupt lohnen, wenn man sowieso alles online nachschlagen kann?

Meine kurze Antwort lautet Ja. Meine lange Antwort ist dieses Buch.

Intuitiv kochen erwuchs aus den Experimenten mit Geschmackskombinationen, aus denen sich mein erstes Buch

Der Geschmacksthesaurus speiste. Einfach gesagt, erforderte das Ausprobieren, ob eine Zutat gut zur anderen passte, oftmals die Adaption eines klassischen Gerichts oder die Kreation eines neuen. Indem ich geborgte und eigene Rezepte in den Dienst einer Geschmackskombination stellte, bekam ich langsam das Gefühl für die Grundformel, auf der sie alle gründeten. Im Wesentlichen unterzog ich sie einem umgekehrten Entwicklungsprozess – erst passte ich ein Gericht meinen Bedürfnissen an oder entwickelte es selbst, dann reduzierte ich es so lange, bis ich das Grundrezept für alle anderen Geschmackskombinationen gefunden hatte, die ich ausprobieren wollte.

Als mein Ordner mit den verschiedenen Grundrezepten immer weiter answoll, begann ich, die Mengenangaben für unterschiedliche Gerichte und Portionsgrößen sowie mögliche »Spielräume« festzuhalten – also mögliche Alternativen, wenn bestimmte Zutaten nicht zur Verfügung standen, oder interessante Variationen, auf die ich entweder beim Lesen gestoßen war oder die ich mir selbst ausgedacht hatte. Irgendwann bemerkte ich nicht nur, dass ich öfter auf meinen Aktenordner zurückgriff als auf irgendeines der Kochbücher in meinem Regal, sondern dass ich nicht einmal mehr auf diesen Ordner angewiesen war. Ich lernte, mit einer Mischung aus Gedächtnis und Instinkt zu kochen, ganz wie meine Großmutter.

Brot zum Beispiel. Früher hätte ich einfach ein Buch aus dem Regal gezogen, je nachdem, welche Art von Rezept gerade zu meiner Stimmung passte. Schlicht und gleichzeitig erfrischend präzise? Traditionell? Modern? Territorium-fixiert und ethisch-sensualistisch? Kein Wunder, dass ich lange Zeit überhaupt nicht auf ihren gemeinsamen Nenner stieß. Ich war zu sehr damit beschäftigt, über die Herkunft meines Sorghummehls zu grübeln oder darüber nachzudenken, ob eine Gruyère-Walnuss-Fougasse in einem ummauerten Garten in Wales tatsächlich genauso schmecken konnte wie dasselbe provenzalische Brot, wenn man es in einem alten Ofen jenseits der Euston Road buk. Doch sobald ich ein eindeutiges Grundrezept für Brot gefunden hatte – und Brot hat ein sehr eindeutiges Grundrezept –, entwöhnte ich mich innerhalb weniger Laibe von Vorgaben und stürzte mich in die Methode. Nach ein paar weiteren Broten hatte ich die Proportionen von Mehl, Wasser, Hefe, Salz und Zucker fest in meinem Gedächtnis verankert. Gleichzeitig gewöhnte ich mich an das Gefühl von Teig an den Fingern, ich erkannte sein Verlangen nach mehr Mehl oder Wasser und den Punkt, an dem das Gluten sich streckt und man fühlt, wie sich die Konsistenz des Teigs verändert, subtil, aber unverkennbar wie der Tag, an dem der Sommer sich in den Herbst neigt.

Die Grundlage von *Intuitiv kochen* ist also eine Anzahl von Grundrezepten oder Ausgangspunkten, die sich, sobald man sie gut genug kennt, als nahezu unendlich variabel erweisen, je

nachdem, was sich gerade in Ihrem Kühlschrank befindet, welche Jahreszeit ist, was der Wochenmarkt zu bieten hat, oder einfach, worauf Sie Lust haben. Mit etwas Glück helfen Ihnen diese Grundrezepte, genau so ein Koch oder eine Köchin zu werden, wie ich immer eine sein wollte – eine, die sich eine Schüssel schnappt und, ohne zu zögern, ein Gericht zaubert, dessen genaue Zutaten und Mengenverhältnisse von Mal zu Mal variieren. Kurz, eine intuitive Köchin.

Um diese Erinnerbarkeit sicherzustellen, tendiere ich bei den Grundrezepten zur Einfachheit. Es gibt sicher elegantere Möglichkeiten, einen Laib Brot zu backen, einen Fond oder Mayonnaise herzustellen, und ich will nicht behaupten, dass meine Rezepte irgendeine Art von Ideal verkörpern. Allerdings hoffe ich, dass sie ein Set grundlegender Zubereitungsarten darstellen, bei denen es ganz bei Ihnen liegt, wie Sie sie weiterentwickeln, sie einzigartig machen, zu Ihrem Eigenen machen. Jedes einzelne Rezept habe ich auf das Genaueste getestet. Doch der Clou von *Intuitiv kochen* besteht auch darin, Sie zum Experimentieren zu ermutigen, und Experimente, das gibt die postneurotische Köchin in mir gerne zu, können und werden schiefgehen; ich kann nur sagen, die Offenheit für Fehler ist die Grundvoraussetzung für einen freieren Zugang zum Kochen, den dieses Buch Ihnen hoffentlich eröffnet.

Meine Arbeit am *Geschmacksthesaurus* hat mich mit einer ständig geschmacksorientierten Gesinnung ausgestattet, was zum zweiten wichtigen Element von *Intuitiv kochen* führt –

einer Reihe von Geschmacksoptionen für jedes einzelne Grundrezept. Im Grunde genommen sind so viele klassische Gerichte Geschmacksvariationen eines gemeinsamen Themas, dass es mir nur natürlich erschien, vom grundlegenden Rezept ausgehend mit Geschmacksanpassungen fortzuschreiten, die etwa aus einer Béchamelsauce eine *sauce Mornay* oder eine *soubise* machen. Folgt man zum Beispiel dem Grundrezept des *fesendscha-n*, ein persischer Eintopf, der typischerweise aus zerstoßenen Walnüssen und Granatapfelsirup hergestellt wird, wird man schnell auf andere nussbasierte Eintöpfe wie das indische Korma, die afrikanische Mafe, das georgische Satsivi oder die peruanische *aji de gallina* stoßen. Alle diese Gerichte haben gemeinsame Zutaten und werden auf ähnliche Weise zubereitet. Probieren Sie einige dieser wunderbaren Eintöpfe, und schon bald werden Sie Ihre Küchenschränke nach liegen gebliebenen Nüssen durchstöbern, die Ihren Stews eine persönliche Note verleihen.

Und dann gibt es noch die obskureren, nicht traditionellen oder gar der Intuition zuwiderlaufenden Anregungen. Dafür habe ich die Ideen von Küchenchefs und Kochbuchautoren aus Gegenwart und Vergangenheit durchkämmt, einige aber auch selbst entwickelt. Sicher, manchmal tut es auch Vanille, doch kein Eisliebhaber sollte sich damit zufriedengeben, bevor er nicht auch die Variante mit Olivenöl, die ich in Ronda aufgeschnappt habe, oder das von Alain Ducasse entwickelte Eis aus süßer und saurer Sahne probiert hat. Die Japaner

würzen ihr Eis mit Sesam. Mein derzeitiger Favorit ist Zitroneneis, das ich mit einer so einfachen Methode zubereite, dass weder die übliche Cremebasis noch regelmäßiges Rühren notwendig sind.

In Bezug auf traditionelle Geschmackskombinationen hoffe ich, dass der Spaß, den ich bei meinem Ausgang von den Klassikern hatte, zeigt, wie ein Fundament aus überlieferten Prinzipien dazu beiträgt, sich frei zu machen und den eigenen Assoziationsketten zu folgen. Als ich mich etwa intensiv mit Pudding auseinandersetzte, stieß ich auf ein griechisches Gericht, *galaktoboureko*, das sich, trotz seines nach einer Kaschemme vom Todesstern klingenden Namens, als ein sehr schlichter Hybrid aus Puddingcreme und Baklava herausstellte – genauer ein Grießpudding mit Zitronen-, Vanille- oder Zimtgeschmack, der zwischen Filoteigblättern, die in mit Orangen, Brandy oder Ouzu aromatisiertem Zuckersirup getränkt und mit einer guten Brise Puderzucker bestäubt wurden. Ich hatte Filoteig und etwas Pastis zu Hause, mit dem ich den Ouzo ersetzen konnte. Doch wonach sollte mein Pudding schmecken? Vanille war mir zu gewöhnlich. Zitrone hörte sich schon ganz gut an. Doch dann dachte ich an Kokosnuss. Kokosnuss hatte es mir bereits mit sieben Jahren angetan, als ich zum ersten Mal Clement Freuds *Grimpel* las («Die Tarte ... war das Beste, was er seit dem Corned-Beef-Aprikosenmarmeladen-Sandwich gegessen hatte») und meine Mutter bat, mir ebenjene Tarte zuzubereiten. Der Gedanke an

knusprige Filoblätter, die auf zitternden Kokospudding treffen, rief dieses frühe Verlangen wieder wach. Wie wäre es, ich würde die cremige Süße durch einen herben Limettensirup akzentuieren? Oder durch Zimt erwärmen? Oder wie wäre es mit gewürztem Rum? In meinen Gedanken hatte ich mich ganz schön weit von Griechenland entfernt, doch nicht so weit vom Wesen des Originals, dass die Ergebnisse es nicht ehren und gleichzeitig etwas Neuem Form geben würden. (Ich habe mich für Kokosnuss und Limetten entschieden. Und es schmeckte wie von einem anderem Stern: galaktisch gut.)

Ich finde es immer frustrierend, wenn ich ein Rezept nachkoche, das sich auf Papier fantastisch anhört, nur um dann feststellen zu müssen, dass sein angeblich vorherrschender Geschmack von etwas Stärkerem erstickt wird. Genauso geht es mir mit aromatisierten Schokoriegeln, von denen ich in meinem Leben bereits viel zu viele gekauft habe. Trotz schicker Verpackung und den dazu passenden Preisen läuft es doch immer nur auf Schokolade mit einem seltsamen Nachgeschmack hinaus. Deshalb wurden alle Geschmacksoptionen von *Intuitiv kochen* geprüft und erprobt – sowohl im Hinblick auf ihre Köstlichkeit als auch, (etwas) weniger subjektiv, darauf, ob der fragliche Geschmack im fertigen Gericht tatsächlich feststellbar bleibt. Modernen Köchen steht eine stupende Auswahl an günstigen Gewürzen zur Verfügung – verwenden Sie sie gerne, aber verwenden Sie sie, so mein Ratschlag, ausgiebig.

Der Gedanke, das einzelne Grundrezept könnte auf einem Kontinuum liegen, das ein Gericht mit dem nächsten verbindet, kam mir, als ich die Inhalte meines Aktenordners sortieren wollte. Ich dachte, wenn ich die Grundrezepte nach diesem Gesichtspunkt ordnen würde, wäre es um ein Vielfaches einfacher, aus dem Gedächtnis heraus zu kochen, vor allem solange ich, wo immer möglich, Mengen und Methoden einheitlich halten würde. Das Nusskontinuum ist hierfür ein gutes Beispiel. Marzipan ist nichts anderes als eine Mischung aus gemahlenden Mandeln und Zucker mit gerade so viel Eiklar, um die Masse zusammenzuhalten. Für Macarons, das nächste Grundrezept und ein Haltepunkt auf dem Kontinuum, braucht man lediglich etwas mehr Eiklar, das mit dem Zucker verquirlt wird, bevor die gemahlenden Mandeln untergehoben werden; wie bei Marzipan wird die gleiche Gewichtsmenge Zucker und Mandelmehl verwendet. Benutzt man nun das ganze Ei statt nur das Eiklar, erhält man den Teig für einen Santiago-Kuchen. (Geben Sie ganze Orangen und Backpulver bei, um Claudia Rodens berühmte Variante auszuprobieren.) Für Frangipane geben Sie zu Zucker und Mandeln dieselbe Menge Butter hinzu – und immer so weiter durch die miteinander verbundene Reihe von Nussgerichten, bis Sie schließlich bei *fesendscha-n* ankommen, dem persischen Nusseintopf.

Seit meiner Verwandlung von einer rezeptsüchtigen zu einer zutatenorientierten Köchin bin ich weitaus weniger