

# FRISCH VOM WOCHENMARKT

Kochen und genießen mit Rezepten aus dem  
ZEIT  MAGAZIN



riva

Elisabeth Raether

# INHALT

---

Vorwort	5	SOMMER . . . . .	59
<b>FRÜHLING</b> . . . . .	7	Schokoladenkuchen	
Suppe mit Lauch, Erbsen und Kräutern	9	mit Kirschen	61
Soße aus Frühlingszwiebeln und Ingwer	10	Ricotta-Gnocchi	63
Grilled Cheese	11	Brotsalat Fattoush	65
Kichererbsen mit Spinat	13	Gurkensalat	67
Linseneintopf mit Ei, Spinat und Parmesan	15	Thailändische Fischplätzchen	69
Spargelsuppe mit Schnittlauch und geröstetem Brot	17	Bohnensalat mit Sesamdressing	71
Einfache, kleine Spargelartees	19	Aprikosenkuchen (Marillenfleck)	75
Spargelrisotto	23	Tarte mit Nektarinen und Aprikosen	77
Steak mit Spargel und Erbsen	25	Wildschweinragout	79
Karotten aus dem Ofen mit Erdnuss-Soße	27	Gebackene und geschmorte Paprikas (Peperonata)	83
Rhabarbertarte mit Baiser	29	Gebackene Zucchini (Parmigiana di zucchini)	85
Rhabarber-Crumble	31	Pilzcurry	87
Ein fast jamaikanisches Huhn	33	Tarte mit Pilzen	91
Hühnchensalat	35	Walnusspesto	93
Pasta mit Blumenkohl	37	Zwetschgenröster	97
Schokoladenkuchen	41	Zwetschgen-Crumble mit Marzipan	99
Japanisches Curry	43	Zimthuhn mit Rosinen	101
Indisches Eier-Curry	45		
Parmigiana mit Fenchel	47		
Huhn mit Fenchel und Zitrone	49		
Erdbeerkuchen	51		
Clafoutis mit Erdbeeren, Rhabarber und Olivenöl	53		
Obstsalat mit Sternanis und Basilikum	55		
Risotto mit Lauch und Gorgonzola	57		

HERBST . . . . .	103	WINTER . . . . .	155
Dip aus gerösteten Zwiebeln	105	Gewürzpaste	157
Suppe mit Lauch, Kartoffeln und Roquefort	109	Eingelegte Zwiebeln	158
Fatayer mit Mangold	111	Gebrannte Cashews	159
Apfelkuchen aus der Pfanne	115	Salzzitrone	160
Kuchen mit karamellisierten Äpfeln	117	Käsegebäck	161
Karotten mit Honig und Orangenblütenwasser	121	Gebackene Süßkartoffeln mit Blauschimmel-Dip	163
Mit Trauben gebratener Fisch (Sole Véronique)	123	Lammschulter mit Harissa und weißen Bohnen	165
Geschmorter Fisch mit Kartoffeln und Oliven	125	Frikadellen mit Wasabi-Mayonnaise	169
Muscheln mit Orange und Kokos	129	Hirschragout mit Zitrone und Speck	171
Spaghetti mit Sardellen	131	Radicchio-Salat mit Blutorange und Haselnüssen	173
Pasta mit Pilzen, Esskastanien und Speck	133	Türkisches Frühstück Menemen (Eier mit Tomaten und Paprika)	175
Gratinierter Blumenkohl	135	Gestürzter Birnenkuchen	177
Kürbis-Crumble	139	Mandel-Orangen-Kuchen	179
Birnen-Crumble mit Schokolade	141	Reiskuchen aus Bologna (Torta di Riso)	183
Reibekuchen aus Kürbis mit Birnenkompott	143	Rote-Bete-Salat mit Apfel	184
Süßsäuerliche Soße (Agrodolce)	147	Wintersalat mit Salzzitrone	185
Hühnersuppe mit Nudeln	149	Thai-Suppe mit Huhn und Kokosmilch	189
Risotto mit Salsiccia	151	Hühnereintopf	191
Risotto mit Grapefruit	153	Pasta mit Bohnen	193
		Pasta mit Tomaten, Anchovis und Semmelbröseln	199
		Linsensuppe mit Kokos und Tomaten	197
		Geschmorte Rinderbrust mit Kokosreis	199

Dip aus Räucherforelle	203	Über die Autorin	218
Venezianische Leber (Fegato alla veneziana)	205	Register	219
Baskischer Käsekuchen	209		
Risotto mit Fenchel, Orange und Wodka	213		
Salat mit Kräutern, Ei und Haselnüssen	215		
Fenchelgratin	217		

# VORWORT

---

Ich werde oft gefragt, ob es eigentlich schwierig sei, jede Woche eine Rezeptkolumne zu schreiben. Ich antworte: Gar nicht! Klar, man muss recht viel kochen, was die Rollenverteilung in unserem Haushalt etwas, nun ja, retraditionalisiert hat – so sagt man wohl heute, wenn Frauen viel Zeit in der Küche verbringen und Männer nicht ganz so viel. Und manchmal denke ich, ich habe nun, nach knapp 600 Folgen, seit der »Wochenmarkt« 2011 das erste Mal im *ZEITmagazin* erschien, einfach alles schon mal gekocht. Ich pflege eine Datenbank sämtlicher Kolumnen, damit ich mich nicht wiederhole, da gucke ich dann rein und denke: Was soll noch Neues kommen? Es ist nicht schön, geradezu deprimierend, wenn man meint, alles schon mal gesehen zu haben, das ist das Gegenteil von Neugier: Ach, ich muss gar nicht aus dem Haus, kenne eh schon alles ... Aber dann fallen mir plötzlich wieder ganz viele Sachen ein und auf, die ich unbedingt ausprobieren will, und ich denke: Eigentlich habe ich noch gar nichts erlebt auf dieser Welt.

Zudem bin ich in der komfortablen Situation, dass ich machen kann, was ich will. Nie sagt jemand aus der Redaktion zu mir: Du, wir bräuchten jetzt mal was mit Käse Überbackenes, der *Stern* hatte dazu neulich was. Auch als ich mich – aus reinem Trotz – eine ganze Spargelsaison lang weigerte, Spargelrezepte vorzustellen, griff niemand ein, und als sich während meiner Schwangerschaft die Kuchenrezepte auffällig häuften, wurde das akzeptiert. Ich habe über die eigensinnige, lustige Elke Heidenreich gelesen, dass man ihr immer vorwarf, sie halte ihren eigenen Geschmack für so wichtig, dass sie ihn damals zum einzigen Kriterium ihrer Büchersendung gemacht habe,

und das sei keine richtige Literaturkritik. Da dachte ich: Aha, sie macht das, was Männer tun, nur die nennen es »Kanon«. In meine Kolumne kommt nur, was mir schmeckt, und ich glaube, mein Charakter tritt deutlich zutage, das werden Sie, liebe Leserin, lieber Leser, da Sie sich nun dieses Buch gekauft haben, schnell feststellen: Ich habe eine gewisse Vorliebe für Angekokeltes, auch Ofengemüse genannt; überhaupt esse ich für mein Leben gern Gemüse, und zwar Unmengen; meine Schwäche für Kuchen und Süßes war vielleicht doch nicht hormonell bedingt; ich liebe Risotto und Pasta, und wenn es Fleisch gibt, dann will ich es meistens schmoren, da man dabei nicht besonders präzise sein muss.

Was mir aber am meisten hilft beim Schreiben meiner Kolumne: Ich esse gern, sehr gern. Ich esse beim Kochen, ich esse, was ich gekocht habe, ich denke beim Essen darüber nach, was ich am nächsten Tag kochen beziehungsweise essen könnte. Man sollte nie vergessen: Kochen ist schön und gut, aber Essen ist das Wichtigste. In diesem Buch geht es nur um Freude und Genuss, nicht um Stress, Leistung, Können. Alle Rezepte sind leicht nachzukochen, man braucht nicht zwei Töpfe und drei Pfannen, die Zutatenlisten sind kurz, und die Zutaten nicht rar, sondern fast überall gut zu bekommen; es geht also um nichts anderes als einfaches, gutes Essen.





# FRÜHLING

---



# SUPPE MIT LAUCH, ERBSEN UND KRÄUTERN

---

Für 4 bis 6 Portionen

ungefähr 500 g Lauch, je 1 kleines Bund Petersilie, Basilikum und Minze,  
1 mittelgroße Zwiebel, 1 ½ TL Salz, 30 g Butter, 200 g TK-Erbsen,  
Crème fraîche zum Garnieren

Es wird hier niemanden überraschen, dass ich Tiefkühlerbsen mag. Ich denke durchaus darüber nach, mir eines dieser Landhäuser im Brandenburgischen zuzulegen, die meines Wissens dazu da sind, dass man auf der Terrasse stundenlang frische Erbsen palt, während der Blick ab und zu in die idyllische Ferne schweift und irgendwo ein Golden Retriever döst. Bis dahin aber: Tiefkühlerbsen. Und schmecken sie nicht auch viel besser? Weniger, wie soll ich sagen, mehlig, stattdessen zart und süß. In diese Suppe kommen ansonsten nur frische Zutaten. Sie schmeckt herrlich leicht, grün und frühlingshaft, eine perfekte Mahlzeit für Ostertage, wenn man viele Schokohasen gegessen hat.

Das Dunkelgrün der Lauchstangen in größere Stücke schneiden, waschen, in einen großen Topf geben. Das Hellgrün und Weiß in Ringe schneiden und beiseite stellen. In den Topf auch die Stängel der Kräuter ge-

ben, die geviertelte Zwiebel, außerdem 1 ½ l Wasser und 1 ½ TL Salz. Flüssigkeit zum Kochen bringen, das Ganze ungefähr 30 Minuten lang köcheln lassen. Dann das Gemüse aus der Brühe sieben, die Brühe beiseite stellen, das zerkochte Gemüse braucht man nicht mehr. In demselben Topf, den man kurz ausgewischt hat, Butter zergehen lassen. Dann das Hellgrün und Weiß des Lauchs in den Topf geben, salzen und den Lauch ungefähr 10 Minuten lang dünsten, bis er weich ist und glasig. Die Erbsen dazugeben, dann die warme Brühe hinzugießen. Die Herdplatte ausschalten, die Suppe abkühlen lassen.

Die Blättchen der Petersilie, der Minze und des Basilikums dazugeben. Mit einem Pürierstab das Ganze mixen. Mit Salz abschmecken. Die Suppe vor dem Servieren wieder erwärmen, mit etwas Crème fraîche garnieren.



## SOSSE AUS FRÜHLINGSZWIEBELN UND INGWER

---

Für 2 Portionen

50 g Frühlingszwiebeln, 20 g Ingwer,  
120 ml Erdnussöl (kaltgepresst, gibt es im Biomarkt),  
½ TL Salz, etwas Sojasoße zum Abschmecken

Mir ist zu Ohren gekommen, dass viele Leute vom Kochen genervt sind. Das viele Selbstkochen in Zeiten von Corona und Lockdown sorgt nicht dafür, dass die Leute Freude am eigenen Herd finden, sondern dass sie beginnen, ihn zu hassen. Ebenso ihre Teller und Töpfe und die Spülmaschine, sie können den ganzen Krempel nicht mehr sehen. Für mich sind das keine guten Nachrichten. Aber ich versuche, mich anzupassen. Diese Soße hier ist eigentlich kein richtiges Kochen, nur ein bisschen Schneiden und Rühren, fertig. Ich gebe zu, dass man noch etwas braucht, worauf man die Soße dann gibt, also ein geröstetes

Gemüse, gebratenes Fleisch, Tofu, ein einfaches Spiegelei mit Reis. Aber das ist nicht viel Arbeit, wirklich nicht! Okay, bevor ich anfangen zu betteln, komme ich hier lieber zum Schluss.

Die äußere, trockene Schicht um die Frühlingszwiebeln entfernen. Frühlingszwiebeln erst in sehr schmale Ringe schneiden, dann noch feiner hacken. Dabei auch einen Teil des dunklen Grüns verwenden. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Frühlingszwiebeln, Ingwer, Erdnussöl und Salz in einer Schüssel vermengen. Mit Sojasoße abschmecken.



## GRILLED CHEESE

---

Für 2 Portionen

4 Scheiben Sauerteigbrot, Butter, ungefähr 120 g würziger Schnittkäse  
(z. B. Gruyère, alter Cheddar, Bergkäse), schwarzer Pfeffer

Gut, ich gebe es freierhand zu, ein gebratenes Käsebrötchen ist kein Rezept, sondern die totale Regression. Armer Wolfram Siebeck, wenn er wüsste. Tut mir leid, Meister! Aber es schmeckt einfach köstlich, knuspriges Brot, geschmolzener Käse, ein bisschen Butter. Man kann dieses klassische amerikanische Rezept auch ein bisschen siebeckifizieren und sehr teuren Käse verwenden und frischen schwarzen Trüffel auf den Käse geben. Man kann auch etwas fein geriebenen Knoblauch und gehackte Petersilie unter die Butter rühren, bevor man sie auf das Brot streicht. Man kann eine dünne Scheibe gekochten Schinken auf den Käse legen. Man kann einen grünen Salat, angemacht mit einer kräftigen Vinaigrette, dazu essen und einen sehr guten Wein dazu

trinken. Man kann sowieso einfach machen, was man will, da man mehr oder weniger allein zu Hause sitzt. Zwei Scheiben Brot mit Butter bestreichen. Eine (gusseiserne) Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen, die Brotscheiben mit der Butter nach unten in die Pfanne legen. Den Käse in Scheiben schneiden und auf den beiden Broten verteilen. Schwarzen Pfeffer darübergeben. Die anderen beiden Brotscheiben darauflegen, mit der Butterseite nach oben. Das Brot ungefähr 4 Minuten lang braten. Die Hitze im mittleren Bereich lassen, das Brot soll langsam Farbe annehmen und nicht schwarz werden. Dann die Brotscheiben wenden und weitere 4 Minuten braten lassen, bis der Käse geschmolzen ist.



# KICHERERBSEN MIT SPINAT

---

Zutaten für 2 Personen

600 g frischer Spinat, 2 Tomaten, 1 Zwiebel, Olivenöl, Salz,  
1 Glas Kichererbsen (600 g Abtropfgewicht), 50 g getrocknete Sauerkirschen,  
50 g Schafskäse, schwarzer Pfeffer, Chiliflocken

Manche Leute haben im Semi-Lockdown der vergangenen Wochen ihre Kochkünste verbessern können und machen inzwischen ihre japanischen Nudeln selbst. Ich esse Kichererbsen aus dem Glas. So unterschiedlich sind die Menschen. In diesem Gericht, das auf Speisekartendeutsch »Kretischer Eintopf« heißt, springen die Kichererbsen für die hübsch gemusterten griechischen Bohnen ein. Und statt des wilden Blattgemüses, das in reicher Sortenvielfalt auf Kreta wächst, gibt es bei uns Spinat, der immerhin derzeit frisch und in üppigen Bündeln auf dem Markt zu bekommen ist. Ein minimaler Trost dafür, dass Kreta gerade noch viel weiter weg scheint, als es ja sowieso ist.

Den Spinat waschen und putzen, trocknen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, halbie-

ren, von den Stielansätzen befreien und würfeln. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden und in einer Pfanne in nicht zu wenig Olivenöl ungefähr 3 Minuten unter Rühren andünsten. Salzen. Die abgetropften Kichererbsen und die Tomaten dazugeben. Das Ganze etwa 5 Minuten weiterdünsten. Dann die getrockneten Kirschen unterheben. Spinat in die Pfanne geben. Etwa 100 ml Wasser dazugießen und alles 15 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten. Ist die Soße am Schluss zu dünnflüssig, das Ganze noch einen Augenblick ohne Deckel köcheln lassen. Zum Servieren etwas Schafskäse zerkrümeln und darübergeben, ebenso noch etwas Olivenöl, schwarzen Pfeffer und vielleicht ein paar (milde) Chiliflocken.



# LINSENEINTOPF MIT EI, SPINAT UND PARMESAN

---

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel, 3 Karotten, 1 Knolle Fenchel, 60 ml Olivenöl, Salz,  
1 EL Tomatenmark, 260 g Linsen (Le Puy oder Beluga), ca. 200 g Spinat, 4 Eier,  
1 Schuss Essig, etwas Parmesan, 4 Scheiben Brot

Was ist ein Shakshuka? Ein israelisches Frühstück und eine Methode. Das Frühstück ist vielen schon bekannt: geschmorte Tomaten und Zwiebeln, darin pochierte Eier. Dass es eine Methode Shakshuka gibt, habe ich erst jetzt verstanden. Sie lautet: Fast egal, woraus der Eintopf besteht, du kannst darin Eier pochieren, und es schmeckt großartig. Nehmen wir zum Beispiel Linsen. Man gart sie mit ein bisschen Röstgemüse, gibt dann Spinat dazu, weil angeblich der Frühling bald beginnt. Bis hierhin ist es ein recht normaler, wenn auch schon köstlicher Linseneintopf. Dann folgen die Eier, und plötzlich ist das Ganze etwas Besonderes.

Zwiebel und Karotten schälen, grob hacken. Fenchel waschen, die äußere Schicht entfernen, Fenchel auch grob hacken. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, das Gemüse darin ungefähr 10 Minuten unter Rühren andünsten. Salzen und Tomatenmark dazugeben,

noch mal ein paar Minuten lang weiterdünsten. Linsen sowie ungefähr 700 ml Wasser hinzufügen. Flüssigkeit aufkochen, Hitze reduzieren und alles 35 bis 45 Minuten simmern lassen, bis die Linsen gar sind. Noch mal salzen.

Spinat waschen und trocknen. Stiele entfernen. Blätter in die Suppe geben. Wenn der Spinat zusammengefallen ist, mit dem Löffel vier Kuhlen in den Eintopf formen. Die Eier vorsichtig aufschlagen und jeweils hineinsetzen. Den Eintopf jetzt noch mal 10 bis 12 Minuten weiterköcheln lassen, bis die Eier gar sind.

Zum Servieren je ein Ei mit etwas Linseneintopf in einen Teller setzen. einen kleinen Schuss Essig hinzufügen, geriebenen Parmesan darüber geben. Dazu passt eine in Olivenöl knusprig gebratene Scheibe Brot, die man zum Schluss eventuell mit einer Knoblauchzehe einreibt.



# SPARGELSUPPE MIT SCHNITTLAUCH UND GERÖSTETEM BROT

---

Zutaten für 2 Personen

1,5 kg Spargel (600 g Abschnitte und Schalen von etwa 1,5 kg grünem und weißem Spargel),  
3 kleinere Kartoffeln, 1 Schalotte, 1 TL Butter, Salz, 30 g Sahne, 1 Prise Zucker,  
1 Brötchen, etwas Olivenöl, Schnittlauch (zum Servieren)

Restaurants fehlen mir. Was mir nicht fehlt, sind kreative Spargelgerichte. Spargel-Burger, Spargel-Eis, Spargel-Wrap, wir sehen uns dann nächstes Jahr wieder. Ich mag am liebsten geistlose Spargelgerichte wie zum Beispiel eine Spargelsuppe mit Croûtons. Sie ist sehr gut, denn sie schmeckt einfach nach Spargel. Der Trick ist: Wenn man nicht jeden Tag Spargel isst, obwohl Spargelzeit ist, braucht man gar nicht so viel Abwechslung. Man isst zum Beispiel einmal die Woche eine Spargelsuppe und einmal die Woche einen Salat mit dem Spargel, dessen Schalen und Abschnitte man für diese Suppe braucht. Und dann ist schon wieder der 24. Juni, und das Leben geht weiter.

Spargelabschnitte und -schalen in ungefähr 1,2l Wasser bei geschlossenem Deckel 45 Minuten lang auskochen (etwas mehr oder weniger Wasser wird nicht schaden). Den Fond durch ein feines Sieb absieben,

die Flüssigkeit aus den Spargelstücken drücken. Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte schälen, fein hacken, in Butter kurz dünsten, bis sie glasig ist. Kartoffelwürfelchen zur Schalotte in den Topf geben, dann nach und nach langsam den Spargelfond dazugießen. Salzen. Die Kartoffeln im Fond gar kochen, das dauert ungefähr 15 Minuten. Sahne hinzufügen. Die Suppe pürieren und eine Prise Zucker dazugeben, mit Salz abschmecken.

Während die Suppe kocht, ein Brötchen (es kann vom Vortag sein) in Stücke reißen, in einer Pfanne in Olivenöl rösten, bis die Croûtons etwas Farbe annehmen. Dann abkühlen lassen, eventuell zwischen den Fingern zerkrümeln, sodass die Croûtons etwas kleiner werden. Die Suppe mit gehacktem Schnittlauch und den Croûtons servieren.



# EINFACHE, KLEINE SPARGELTARTES

---

Zutaten für 6 Tartes

15 Stangen grüner Spargel, 1 Ei, 250 g Blätterteig (tiefgekühlt oder aus dem Kühlregal),  
150 g Ziegenkäse (z. B. Ziegencamembert oder Ziegenfrischkäse),  
150 g Frischkäse

Da nun alle zu Hause bleiben müssen, verlagert man die Selbstoptimierungsstrategien nach drinnen. Wer hat schon seine ewige Kruschtel-Schublade aufgeräumt? Wer macht Online-Meditationskurse? Wer führt jetzt endlich mal richtig tolle Gespräche mit dem Partner? Nicht die Leute, die Kinder haben, jedenfalls, denn sie sind mit Bastelnsingenholzeisenbahn beschäftigt beziehungsweise mit Schulstoff, der ihnen selbst zu hoch ist und von dem sie aus eigener Erfahrung wissen, dass er im Leben eigentlich zu nichts nütze ist.

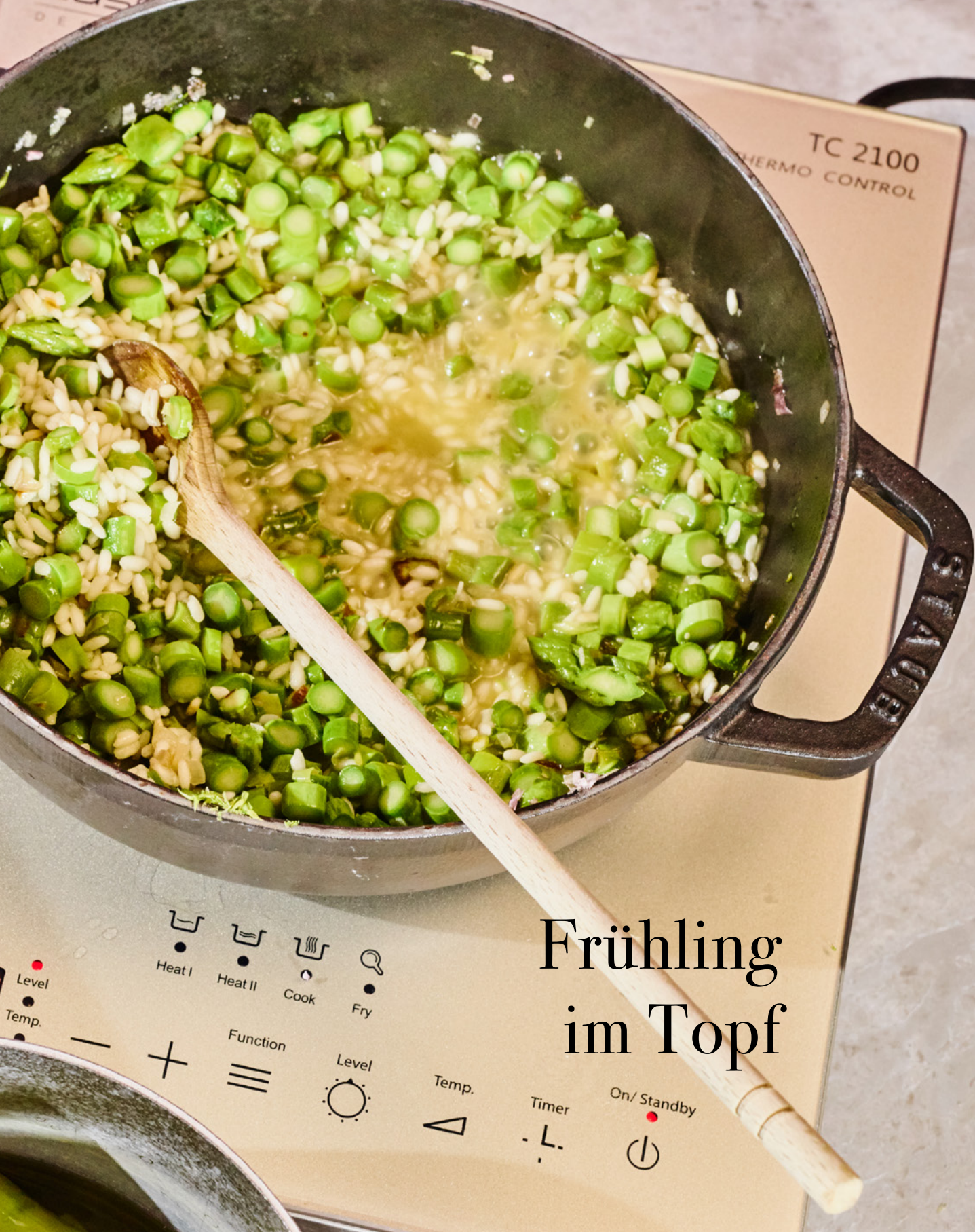
Hier also nicht noch ein Happy-Quarantäne-Rezept wie: Endlich mal Sauerkraut selbst stampfen! Sondern so bescheiden-schlichte Spargeltartes, dass ich mich ein bisschen schäme. Und das Rezept stammt nicht mal von mir selbst, sondern von dem britischen Küchegott Nigel Slater, der sich niemals für seinen Appetit auf einfache, schöne Dinge entschuldigen würde.

Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. In einem mittelgroßen Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Enden des Spargels abschneiden, Stangen in drei etwa gleich große Stücke zerteilen. Spargel in den Topf geben, 2 Minuten lang kochen lassen, dann herausnehmen.

Das Ei verquirlen. Blätterteig in 6 gleich große Quadrate schneiden, die man auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech gibt. Mit einem Messer ringsum einritzen, und zwar 1 cm vom Rand entfernt. Die Randstreifen mit verquirltem Ei bestreichen.

Spargel auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen. Ziegenkäse mit einer Gabel zerkrümeln oder zerdrücken (je nach Konsistenz), Frischkäse unterziehen. Masse auf den Teigquadraten verteilen, je ein paar Spargelstücke darauflegen. Dann die Tartes im heißen Ofen in etwa 25 Minuten goldbraun backen (eventuell früher rausnehmen, wenn sich die Ränder zu dunkel färben).





TC 2100  
THERMO CONTROL

# Frühling im Topf

Level  
Temp.  
Heat I  
Heat II  
Cook  
Fry  
Function  
Level  
Temp.  
Timer  
On/ Standby

