

ARS VIVENDI

SIMPLE

Kleiner Aufwand, grandioser Geschmack



DIANA HENRY

Niemand versteht es besser als Diana Henry, Alltägliches in etwas Besonderes zu verwandeln. Eine grandiose Sammlung von Rezepten liegt hier vor: ohne viel Aufhebens zuzubereiten, doch mit umwerfendem Aroma.

Ob Lammkoteletts mit Walnuss, Chili & Salsa verde mit Honig, Dorsch mit Krabben-Kräuter-Kruste oder Türkische Pasta mit Feta, Joghurt & Dill – Diana verwendet Zutaten, die man meistens auf Vorrat hat oder die einfach auf dem Heimweg von der Arbeit besorgt werden können. Sie zaubert daraus Rezepte, die Freunde fürs Leben werden.

Eingestreut in das Buch sind zudem raffinierte Ideen, etwa für Vorspeisen ohne Stress und Saucen, die jedem Gericht noch mal einen gewissen Pfiff geben.





DIANA HENRY

SIMPLE

Kleiner Aufwand, grandioser Geschmack

ARS VIVENDI

Titel der englischen Originalausgabe

»Simple«

First published in Great Britain in 2016

by Mitchell Beazley, a division of

Octopus Publishing Group Ltd

Carmelite House

50 Victoria Embankment

London EC4Y 0DZ

Text copyright © Diana Henry 2016

Design and layout copyright © Octopus Publishing
Group Ltd 2016

Photography copyright © Laura Edwards 2016

All rights reserved.

The author has asserted her moral rights.

Deutsche Erstausgabe

1. Auflage Januar 2017

© 2017 by ars vivendi verlag GmbH & Co. KG,

Bauhof 1, 90556 Cadolzburg

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das des öffentlichen Vortrags sowie der Übertragung durch Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Für Inhalte von Webseiten Dritter, auf die in diesem Werk verwiesen wird, ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber verantwortlich, wir übernehmen dafür keine Gewähr. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar.

www.arsvivendi.com

Deutsche Übersetzung: Margot Fischer

Lektorat: Simone Gerlach

Satz: Christine Richert, www.typoholica.de

Printed and bound in China

eISBN 978-3-74720-398-9

Für Lucy, in Liebe und Dankbarkeit

Inhalt

Vorwort

Eier

Salate

Toast

Hülsenfrüchte

Pasta & Getreide

Fisch

Ofengerichte

Koteletts & Würste

Hähnchen

Gemüse

Fruchtige Desserts

Andere süße Sachen

Einkaufsleitfaden, Rezepthinweise

Register



Vorwort

Im Jahr 2004 schrieb ich ein Buch mit dem Titel *Cook Simple* voller Gerichte, die ich nach der Geburt meines ersten Kindes zu kochen begann. Mein Sohn schrie ständig. Also trug ich ihn stets mit mir herum und hatte die Hände nicht frei. Die raffinierten Gerichte, die ich zuvor so geliebt hatte, warf ich über Bord. Genau genommen aß ich wochenlang bloß Pizza aus dem Karton und fragte mich unter Tränen, ob ich es jemals wieder schaffen würde, zu kochen.

Allmählich begann ich, Ofengerichte zuzubereiten. Lange Garzeiten waren kein Problem, nur die Vorbereitung musste rasch gehen. Also kein Wok – zu viel Schnipselei – und selten ein Risotto. Ich freue mich sehr, dass viele Menschen *Cook Simple* als ausgesprochen hilfreich bezeichnen. Nicht, weil die Gerichte rasch fertig sind, sondern weil sie wenig Vorbereitung erfordern. Küchenmuffel und unsichere Köche verwenden es ebenso wie sehr Geübte.

Das Baby, das mich zur Änderung meiner Kochweise zwang, ist mittlerweile 17. Doch ich mache vor allem unter der Woche immer noch gerne Speisen mit geringem Aufwand, viele davon im Ofen. Mein Leben hat sich allerdings verändert. Ich schaffe nun auch wochentags Risotto, auch Fisch oder Fleisch gegrillt mit einem Relish oder aus der Pfanne mit einfachen Saucen. Manches – wie Dals oder Gerichte aus Hülsenfrüchten – kann vor sich hin köcheln, während ich anderes erledige. Ich fand es daher an der Zeit, meinem *Cook Simple* eine Sammlung einfacher Gerichte folgen zu lassen, die vielfältigere Kochtechniken bieten.

Ich denke immer noch in »Bausteinen«, wenn ich das tägliche Abendessen plane: Fischfilets – Lachs oder Dorsch – oder kleine ganze Fische, Koteletts, Würste, Pasta, Hähnchenkeulen oder Ofenkartoffeln. Ich bin sicher, die meisten Menschen machen es wie ich. Wir kaufen, was wir rasch auf dem Heimweg bekommen, im kleinen Supermarkt, beim Metzger oder Fischhändler. Doch die Auswahl an »Bausteinen« hat sich erweitert. Unsere Ernährungsgewohnheiten haben sich geändert. Nunmehr beziehe ich auch Getreide – häufig Vollkorn –, Hülsenfrüchte und eine Menge Gemüse mit ein. Sie müssen nicht einfach nur »Beilagen« zu Fleisch oder Fisch sein. Diese Verlagerung zeigt sich auch im Buch.

Ausgefallene Zutaten

Die Bandbreite exotischer Nahrungsmittel, die wir essen – Miso, Granatapfelmelasse, verschiedene Chilisorten –, hat sich ebenfalls vergrößert. Ich verwende sie nicht nur aus Jux, sondern weil ich finde, dass sie das Essen spannender machen, oder weil sie Teil einer Regionalküche sind, die ich schätze. Die meisten ausgefallenen Zutaten sind mittlerweile in größeren Supermärkten oder in türkischen und asiatischen Lebensmittelläden erhältlich, notfalls auch über das Internet. Dennoch gebe ich Alternativen an, wo möglich. Das Thema der ungewöhnlichen Zutaten scheidet die Geister: Ich bekomme ebenso viele Briefe von Menschen, die Neuentdeckungen lieben, wie von jenen, die sich beklagen, dass sie Granatapfelmelasse nicht im Laden an der Ecke erhalten.

Für wie viele Personen sind die Rezepte berechnet?

Dies war eine der schwierigsten Entscheidungen. Menschen haben unterschiedlich viel Appetit und ich denke, die meisten von uns essen weniger als früher. Mein Partner isst zum Beispiel immer zwei Hähnchenkeulen, während meine Kinder mit einer auskommen. Überlegen Sie einfach, für wen Sie kochen. Bei Getreide, Salat und Gemüse ist die Frage noch schwieriger zu beantworten, da wir sie nun auch als Hauptgerichte essen. Ich biete möglichst genaue Richtlinien. Als Faustregel gilt: Beilagen für sechs Personen ergeben als Hauptgericht vier Portionen.

Küchenausstattung

Ich überspringe immer die Seiten, auf denen die Autoren erklären, was man alles in der Küche haben sollte. Sogar als ich schon über Kulinarik zu schreiben begonnen hatte, war meine Küche spärlichst ausgestattet: Zu wenig Töpfe, nur eine Bratpfanne, ein paar Messer. Doch abgesehen von der Grundausstattung gibt es einige Gegenstände, die das Kochen aus diesem Buch erleichtern. Ich benutze häufig eine flache Gusseisenpfanne mit Deckel im Durchmesser von 30 cm. Die Garzeiten vieler Rezepte orientieren sich daran. Sie ist auch ideal für Ofengerichte, da Fleisch und Gemüse in einer Lage Platz finden und braten, statt übereinander gestapelt zu dünsten.

Bräter in unterschiedlichen Größen sind hilfreich. Wenn ich schreibe, eine Lammkeule oder ein Hähnchen soll *exakt* in den Bräter passen, so deshalb, weil der Fond (vor allem, wenn mit Honig mariniert wurde) auf einer großen Freifläche verbrennen würde. Eine Auflaufform sowie eine Tarteform sind ebenfalls nützlich. Ich besitze auch eine Küchenmaschine und möchte sie nicht missen. Elektrische Rührgeräte sind preiswert und dienlich für Teige sowie Schlagsahne. Zum Zerkleinern von Ingwer oder Knoblauch – sie tauchen hier im Buch oft auf – verwende ich einen Kräuterhacker. Sie sind nicht billig, sparen jedoch eine Menge Zeit und Mühe. Zu guter Letzt noch ein Mörser. Dies mag ein wenig antiquiert klingen, doch zahlreiche Gerichte in diesem Buch erfordern ein wenig Stampfen. Ich mag Speisen mit Textur. Küchenmaschinen erzeugen häufig eher Pasten, besonders, wenn die Aufmerksamkeit ein wenig abschweift. Gut zu haben sind also eine flache Pfanne, einige Bräter, eine Auflaufform, eine Tarteform, ein Kräuterhacker, eine Küchenmaschine und ein Mörser.

Im Großen und Ganzen finden sich zwei Arten von Gerichten in *Simple*. Die meisten sind einfache Alltagsgerichte. Manche sind eher für Wochenenden – Freitag- oder Samstagabend und Sonntagmittag – oder für Gäste gedacht. Sie sind immer noch einfach, erfordern jedoch ein wenig mehr Aufwand. Es gibt niemanden, der sie nicht kochen kann. Sie brauchen keine besonderen Fähigkeiten, um sich, die Familie und Freunde gut zu bekochen. Wenn Sie es schaffen, ein paar Paprikaschoten ins Rohr zu schieben und ein paar Nudeln al dente zu kochen, bringen Sie großartige Mahlzeiten zustande. Meist mangelt es bloß an Ideen. Diese möchte ich in *Simple* geben. Sie müssen kein Chefkoch sein. Ich bin es auch nicht. Es braucht nur ein wenig Inspiration, die gewöhnlichen Bausteine der Gerichte in etwas Besonderes zu verwandeln.

EIER



Donburi mit Ei & Lachs

Donburi sind japanische Gerichte, bei denen eine Schale Reis in unterschiedlichen Zubereitungen serviert wird. Ich adaptierte für dieses Rezept ein Donburi des japanischen Restaurants Nobu. Im Restaurant wird es mit Sushireis serviert, doch Sie können auch Basmati verwenden oder den Reis ganz weglassen. Das Gericht klingt ziemlich puritanisch, ist jedoch sehr reichhaltig und sättigend. Und dazu noch rasch zubereitet. Mitunter serviere ich es mit eingelegtem Ingwer und einem Klecks Wasabi.

Für 2 Personen

100 g brauner oder weißer Basmatireis
150 g Lachsfilet ohne Haut
2 TL natives Olivenöl extra
2 EL sehr fein gehackte Zwiebel
3 große Eier, leicht verquirlt
1 EL Sake oder trockener Sherry
1–2 EL helle Sojasauce
2–3 EL fein gehackte Avocado, in etwas Zitronensaft geschwenkt
Sesamsamen, schwarz oder weiß
1 Noriblatt, geröstet (nach Belieben)

Braunen Reis mit Wasser etwa 25 Minuten weich kochen. Weißen Reis 2 ½ cm hoch mit Wasser bedeckt garen, bis die Oberfläche leicht gekörnt erscheint. Sodann auf kleinster Flamme zugedeckt 10–12 Minuten köcheln und mit einer Gabel auflockern.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne 5 cm hoch Wasser erhitzen. Den Lachs einlegen und bei milder Hitze mit Deckel etwa 2 Minuten pochieren. Der Fisch

sollte in der Mitte noch roh sein, er kann nach Belieben aber auch durchgegart werden. Warm halten.

Das Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Eier mit Sake verrühren und mit der Zwiebel unter Rühren zu einer cremigen Masse, weichen Rühreiern ähnlich, stocken lassen. Den warmen Fisch zerzupfen und mit Sojasauce mischen.

Den Reis auf 2 Schalen aufteilen. Jeweils die Hälfte von Ei, Fisch, Avocado und Sesam darauf arrangieren. Nach Belieben mit zerbröseltem Nori bestreuen. Für eine Luxusvariante etwas Ketakaviar hinzufügen. Sofort servieren.



Persisch inspirierte Eier mit Datteln & Chili

Ich liebe den iranischen Lebensmittelladen Persepolis in Südlondon. Bei meinem ersten Besuch aß ich im angeschlossenen Café dieses wunderbare Gericht, das die Inhaberin, Sally Butcher, zubereitet und mit Fladenbrot als Frühstück serviert hatte. Ich habe das Gericht mit Zwiebel und Spinat zu einem ausgiebigeren Imbiss erweitert. Die Kombination ist ungewöhnlich, ich weiß, doch sie macht süchtig.

Für 1 Person

½ EL Olivenöl

½ Zwiebel, in feinen Scheiben

½ TL Kreuzkümmelsamen (Cumin)

¼ TL Chiliflocken

1 Handvoll Babyspinat

2 große Eier, leicht verquirlt

Salz und Pfeffer aus der Mühle

2 weiche Datteln (z. B. Medjool), entsteint und grob gehackt

1 EL grob gehacktes Koriandergrün zum Servieren

griechischer Joghurt und Fladenbrot zum Servieren (nach Belieben)

Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze goldbraun und weich braten. Kreuzkümmel und Chili hinzufügen, weitere 30 Sekunden braten. Den Spinat einrühren und zusammenfallen lassen. Unter häufigem Wenden die austretende Flüssigkeit verdampfen lassen. Hitze reduzieren, dann Eier, Salz, Pfeffer und Datteln hinzufügen. Die Mischung bei milder Hitze zu einer cremigen Masse stocken lassen. Mit Koriandergrün

bestreut sofort servieren. Nach Belieben noch Joghurt und Fladenbrot (falls Sie kräftig gewürzt haben, werden Sie es brauchen) dazureichen.



Menemen

Ich hatte Menemen stets mit Spiegeleiern zubereitet (das Rezept findet sich in meinem Buch Food from Plenty), bis zu einem Urlaub in der Türkei vor einigen Jahren. Ich aß diese Version täglich und – ganz ehrlich – hätte sie morgens, mittags und abends essen können. Nie schmeckten Rühreier so gut. Achten Sie darauf, dass die Gemüsemischung nicht zu feucht ist, wenn Sie die Eier hinzufügen.

Für 3–4 Personen

FÜR DAS MENEMEN

1 große Stange Lauch

2 EL Olivenöl

1 rote Paprikaschote, entkernt und fein gehackt

1 grüne Paprikaschote, entkernt und fein gehackt

Salz und Pfeffer aus der Mühle

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 Prise Chiliflocken, alternativ ½ TL Cayennepfeffer

4 Tomaten, entkernt und gehackt

5 große Eier, leicht verquirlt

ZUM SERVIEREN (NACH BELIEBEN)

warmes fladenbrot

frisch gehackte Blätter von Dill, Koriander oder Petersilie

zerkrümelter Feta

Naturjoghurt

Den Lauch von groben äußeren Blättern und zerschlissenen Blattspitzen befreien. Den Wurzelstrunk abschneiden. Die Stange längs aufschneiden und gut durchspülen, um eventuell vorhandene Erde zu entfernen, danach hacken.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Lauch, Paprika, Salz und Pfeffer hinzufügen. Bei mittlerer Hitze beinahe weich dünsten, ohne zu stark zu bräunen. Mit Knoblauch und Chili 1 Minute weiterbraten. Die Tomaten hinzufügen. (Zum Entkernen Tomaten vierteln und Kerne herauslöffeln.) Garen, bis die Tomaten weich sind und ein Großteil der Flüssigkeit verdampft ist. Die Mischung sollte nicht zu feucht sein, sonst stocken die Eier schlecht.

Eier würzen, zugeben und mit dem Gemüse unter stetem Rühren bei milder Hitze zu einer weichen Masse stocken lassen. Mit Fladenbrot und weiteren Beilagen sofort servieren.

Eier mit Paprikaschoten & 'Nduja

'Nduja ist eine Zutat, die sicher bald in Mode kommen wird. Die ausgesprochen würzige, weiche Schweinswurst aus Kalabrien ist in italienischen Spezialitätenläden erhältlich, notfalls auch über das Internet.

Für 4 Personen

5 EL Olivenöl

1 große Zwiebel, fein gehackt

3 rote Paprikaschoten, entkernt und in Streifen geschnitten

Salz und Pfeffer aus der Mühle

400 g gekochte Kartoffeln (festkochende ungeschält, mehlig geschält), in Stücke geschnitten

100 g 'Nduja

2 EL natives Olivenöl extra

4 große Eier

In einer großen, vorzugsweise serviertauglichen Pfanne 3 EL normales Olivenöl erhitzen. Darin Zwiebel und Paprika mit Salz und Pfeffer etwa 25 Minuten unter gelegentlichem Rühren weich dünsten.

In der Zwischenzeit die restlichen 2 EL des normalen Öls in einer zweiten Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zusammen mit der Wurst zum Gemüse geben und so lange rühren, bis sich das Wurstbrät verteilt.

Das native Olivenöl in der für die Kartoffeln benutzten Pfanne erhitzen. Darin die Eier braten, bis die Eigelbe knapp erstarren. Die Eier auf die 'Nduja-Mischung setzen und servieren.

Huevos rotos

Spanische »zerbrochene Eier«. Pikant, preiswert, rufen nach einem kalten Bier. Mit anderen Worten: Ein perfektes Alltagsessen.

Für 2 Personen

6 EL natives Olivenöl extra
1 große Zwiebel, in sehr feine Scheiben geschnitten
400 g festkochende Kartoffeln, geschält oder ungeschält, in Scheiben
Salz und Pfeffer aus der Mühle
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
2 ½ TL Pimenton (geräuchertes Paprikapulver)
¼ TL Chiliflocken
2–4 Eier, je nach Appetit

Das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebel und Kartoffeln darin etwa 12 Minuten braten, bis die Kartoffeln weich und goldbraun sind. Gut salzen und pfeffern, dann mit Knoblauch und Gewürzen weitere 4 Minuten braten.

Die Eier einzeln in die Pfanne schlagen, und zwar aus mindestens 30 cm Höhe, damit sie auf das Gemüse prallen. Salzen und pfeffern und etwa 1 Minute garen, ohne umzurühren. Durch Neigen der Pfanne etwas Öl an den Rand fließen lassen und mit einem Löffel über die Eier träufeln.

Kurz vor dem Servieren die Eier anstecken – immerhin sind sie *rotos* –, sodass die Eigelbe auszurinnen beginnen.





Ei der Daus!

Eier sind ein Wunder der Natur: zierlich, wunderbar in der Hand liegend und auf ihre Art vollkommen. Sie erleben neuerdings eine Renaissance durch die steigende Popularität von Frühstück und Brunch als gesellschaftlichem Ereignis, doch auch, weil sie wohlrig sättigen. Voller Proteine sind sie perfekt für Vegetarier und Menschen, die ihren Fleischkonsum senken möchten. Zudem erhielten sie auch einen gesundheitlichen Freibrief, seit bekannt wurde, dass das in Eiern enthaltene Cholesterin keinen signifikanten Einfluss auf den Cholesterinspiegel im Blut hat.

Gab es Zeiten, wo Eier bloß gekocht oder gebraten wurden, so treibe ich nun Rezepte aus Japan, dem Iran und der Türkei auf – und nicht nur, wenn außer Eiern nichts mehr im Haus ist. Es sind Gerichte, die ich liebe. Dieses Kapitel handelt nicht von riskanten Soufflés oder grandiosen, aber anspruchsvollen Saucen wie einer Hollandaise. Es geht darum, rasch und einfach ein Mittag- oder Abendessen auf den Tisch zu bringen, doch mit einem gewissen Pfiff.

Eier erfordern sorgfältige Zubereitung. Der größte Fehler ist zu starke Hitze. Scharf braten ist fein, wenn ein Spiegelei mit knusprigem Rand erwünscht ist. In den meisten anderen Fällen entsteht jedoch bloß eine gummiartige Masse. Vor allem Rührei verlangt langsames Stocken bei milder Hitze. Ein Stück Butter zum Schluss beendet den Garprozess. Eine Pfanne cremiger, knapp gestockter Rühreier ist eine der köstlichsten Speisen, die Sie bekommen können. Bereiten Sie das Donburi auf Seite 10 zu, um zu sehen, wie reichhaltig sie sein können. Auch gekochte Eier sollten lediglich simmern, sonst brechen die Schalen. Für das Pochieren müssen die Eier ganz frisch sein, damit das Eiweiß nicht zerfließt. Das Wasser sollte nur sanft wallen. Schlagen Sie das Ei in eine Tasse und lassen Sie es daraus in das Wasser gleiten. Ich finde, Pochieren funktioniert am besten in einer Bratpfanne.

Qualität und Herkunft meines Essens sind mir wichtig, doch ich versuche auch darauf zu achten, was Menschen sich leisten können. Bei manchen Zutaten mache ich allerdings keine Kompromisse: Schwein, Butter und Eier. Lieber verzichte ich darauf, wenn ich nicht erstklassige Ware bekommen kann, da ich weiß, ich wäre enttäuscht. Jahrelang kaufte ich ganz normale Freilandeier. Heute nehme ich nur noch Eier bestimmter, gut gefütterter Hühnerrassen, da sie mir um so vieles besser schmecken. Und wenn Eier der Star Ihres Mahls werden sollen, sind die höheren Kosten mehr als gerechtfertigt, finde ich. Verglichen mit anderen Nahrungsmitteln ist der Preisunterschied so groß auch wieder nicht. Auf meiner Anrichte steht gerade ein Korb mit zartblauen »Cotswold Legbar« Eiern. Sie sind nicht nur wunderschön, sie haben auch grenzenloses Potenzial.

Blattgemüse mit Chili, Olivenöl, Eiern, Feta & Samen

Viel rascher zuzubereiten, als es anfangs aussieht. Braten Sie die Eier, anstatt sie zu pochieren, wenn es für Sie einfacher ist (für mich ist es das immer).

Für 2 Personen

100 g Grünkohl, grobe Stängel entfernt, Blätter zerrissen
3 EL natives Olivenöl extra, plus etwas mehr zum Servieren
125 g Blattspinat, grobe Stängel entfernt, grob gehackt
2 kleine Knoblauchzehen, fein geschnitten
¼ TL Chiliflocken
Salz und Pfeffer aus der Mühle
2 EL grob gehackte(s) Petersilie oder Koriandergrün
1 Spritzer Zitronensaft
2 große Eier
2 Scheiben Sauerteigbrot
25 g Feta, zerbröselt
2 TL Kürbiskerne oder andere Samen nach Wahl

Den Kohl in kochendem Wasser 5 Minuten blanchieren. Sehr gut abtropfen lassen, das Wasser mit den Händen ausdrücken. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Kohl und Spinat darin dünsten, bis der Spinat zusammengefallen und das austretende Wasser verdunstet ist. Dies ist *sehr* wichtig.

Das restliche Öl, Knoblauch und Chili hinzufügen. Bei milder Hitze sautieren, bis der Knoblauch hellgolden wird und die Masse durchgehend erhitzt ist. Gewürze, Kräuter und Zitronensaft einrühren. Die Mischung sollte warm und glänzend sein. Zudecken, um sie warm zu halten.

Die Eier rasch pochieren (siehe Seite 19). Das Brot toasten und mit etwas Olivenöl beträufeln. Das Blattgemüse auf die Brote häufen, die Eier darüberlegen, Feta sowie Samen daraufstreuen und sofort servieren.

