

CHRISTIAN RACH

Geschmack pur!

»Wie ich wurde, was ich bin.
Die Evolution eines Genussmenschen
in neun Kapiteln.«

DIE ESSENZ MEINES KÜCHENLEBENS
ZUM 300-JÄHRIGEN JUBILÄUM
DES GRÄFE UND UNZER VERLAGS



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Sabine Sälzer

Lektorat: Susanne Bodensteiner

Korrektur: Anne-Sophie Zähringer

Bildredaktion: Dr. Nafsika Mylona

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Linda Wiederrecht

 ISBN 978-3-8338-8338-5

01. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: StockFood/Wischnewski, Jan

Fotos: Wolfgang Schardt; Anatol Kotte; Privatfotos Christian Rach; Getty images; Shutterstock; mauritius images; JAHRESZEITEN VERLAG; AWL Images

Foodstyling: Susanne Walter

Assistenz Fotostudio: Janet Hesse

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8338 01_2022_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

»Geschmack pur – darum ging es immer in meinem Leben.

Nie werde ich den Duft des noch ofenwarmen Bauernbrots vergessen, das morgens auf dem Frühstückstisch meiner Großeltern lag, gerade erst vom nahegelegenen Bäcker geholt, mit wunderbar knuspriger Kruste und bestrichen mit frischer Butter und etwas Schnittlauch darauf! Dazu das Spiegelei von den Hühnern, die irgendwo in der Nachbarschaft herumgackerten, das frisch aufgeschlagen in der Pfanne vor sich hin brutzelte, mit etwas Petersilie aus dem eigenen Garten verfeinert. Einfach und köstlich! Unvergesslich war auch die Wurstsemmel, die der Metzger jeden Tag vor meiner Schule mit ofenwarmem Leberkäs verkaufte und die ich mir aber nur alle zwei Wochen leisten konnte, denn sie kostete immerhin 50 Pfennig – ich war im siebten Himmel, wenn ich den ersten Bissen nahm ...«

Geschmack pur!

Wie schmeckt Kindheit, wie das Heranwachsen, das Erwachsen werden? Vermutlich »schmeckt es« so verschieden, so individuell, so unterschiedlich, wie wir Menschen nun mal sind. Vermutlich auch so einzigartig, wie unsere Fingerabdrücke sind. Mit Sicherheit lässt sich der Geschmack des Lebens nicht in eine Formel packen, auch nicht in eine Glücksformel, die suggeriert, wenn man nur dies und jenes befolgt, wird alles gut und erfolgreich, man hat ein reiches Leben und alles, was Mann oder Frau anfasst, gelingt.

Zu viele Faktoren spielen eine prägende Rolle. Wo und wie hat man gewohnt? Wie war das Zuhause, warm und kuschelig oder kalt und aus der Tüte? Wie hat es an den Lieblingsorten gerochen, bei Oma und Opa, im Urlaub oder in der eigenen Küche? All das ist so prägend, so intensiv, erzeugt Sehnsüchte oder auch Abneigungen. Der Geruch von Pappeln in Gärten oder Parks lässt mich heute noch wohligh erschauern, da am Ende des Gartens meiner Großeltern eine ganze Reihe Pappeln stand, die einen ganz bestimmten Duft hatten und ich meine Großeltern sehr geliebt habe. Aus der Schule nach Hause kommen, aufschließen und noch bevor ich die Schultasche in die Ecke gepfeffert habe, eingefangen zu werden von den warmen Gerüchen eines köstlichen Mittagssessen, das meine Mutter jeden Tag für uns Kinder zubereitet hat: Das war einfach herrlich! Für meine Mutter war es mit Sicherheit eine große Herausforderung, jeden und jeden Tag etwas Leckeres mit einfachen Bordmitteln und wenig Geld für uns Kinder zu zaubern. Und mit Sicherheit gab es auch keine Rezepte mit Grammangaben, abgezählten Pfefferkörnern oder genauen Temperaturangaben, nach denen sie sich

gerichtet hat. Und doch hat sie es geschafft, uns jeden Tag aufs Neue zu beglücken. Kochen war Intuition und das Vertrauen auf den guten Geschmack. Das hat mich bis heute geprägt und das habe ich auch immer wieder, während den vielen Stationen, Kapiteln, Zeitabschnitten meines Lebens, ob als Student in Hamburg oder als junger Koch in den Küchen der Welt, genauso erfahren und erlebt.

»Vertraue auf deine Sinne, deinen Geschmack, deine Inspiration und dein Gefühl.«

So verzichte ich auch hier in diesem Buch, das ich zu Ehren des dreihundertjährigen Bestehens von »Gräfe und Unzer« schreiben darf, ganz bewusst auf die gute Gräfe-und-Unzer-Tradition, alles in Gramm und Grad, in Schritt-für-Schritt anzugeben, denn so funktionierte meine Evolution zum Genussmenschen nicht. Das Leben schmeckt so unterschiedlich, so individuell, dass ich Sie auffordere: Trauen Sie sich zu, Ihren ganz persönlichen »Geschmack pur« zu entdecken.

Bei dem einen oder anderen Rezept, bei dem eine Mengenoder Temperaturangabe doch hilfreich erscheint, habe ich Ihnen das natürlich aufgeschrieben, aber nur als kleine Stütze auf Ihrem weiteren Weg hin zu einem Genussmenschen, der sich permanent weiterentwickelt. Denn eines ist sicher: Diese Evolution hört nie auf, jedenfalls bei mir nicht.



Kindheit



Kindheit



Geschmack pur – darum ging es immer in meinem Leben. Nie werde ich den Duft des noch ofenwarmen Bauernbrots vergessen, das morgens auf dem Frühstückstisch meiner Großeltern lag, gerade erst vom nahegelegenen Bäcker geholt, mit wunderbar knuspriger Kruste und bestrichen mit frischer Butter und etwas Schnittlauch darauf! Dazu das Spiegelei von den Hühnern, die irgendwo in der Nachbarschaft herumgackerten, das frisch aufgeschlagen in

der Pfanne vor sich hin brutzelte, mit etwas Petersilie aus dem eigenen Garten verfeinert. Einfach und köstlich! Unvergesslich war auch die Wurstsemmel, die der Metzger jeden Tag vor meiner Schule mit ofenwarmem Leberkäs verkaufte und die ich mir aber nur alle zwei Wochen leisten konnte, denn sie kostete immerhin 50 Pfennig – ich war im siebten Himmel, wenn ich den ersten Bissen nahm. Aber all das wurde noch getoppt von dem Essensduft, der mich schon bei der Rückkehr aus der Schule an der elterlichen Haustür empfing.

Schon damals, in den 60er Jahren, war meine Mutter stets offen für neue Rezepte, auch und vor allem aus anderen Ländern. Ein wahres Fest, als sie etwa Hähnchen indischer Art mit Ananas zubereitete! Aber auch Deftiges mit selbst eingemachtem Obst war bei ihr nichts Außergewöhnliches. Gemüse war ihr besonders wichtig, ohne Geschmacksverstärker, ohne Pestizide – alles Natur pur und frisch geerntet aus dem eigenen Garten.



Pichelsteiner Eintopf

Ein wunderbarer Gemüse-Fleisch-Eintopf, den meine Mutter wahrhaft perfekt zubereitete und der von der Menge her immer für zwei Tage reichte. Bereiten Sie von diesem Rezept auch gleich die doppelte Menge zu – die Arbeit ist fast dieselbe und aufgewärmt schmeckt der Eintopf genauso gut!

Zu gleichen Teilen **Zwiebeln, Kartoffeln, Möhren, Petersilienwurzeln** und **Sellerie** schälen und grob würfeln (für vier Personen je ca. 200 g). Ungefähr die gleiche Menge an **Wirsing** und **Lauch** putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. 1 rote **Paprika** mit einem Sparschäler schälen, putzen und würfeln.

Etwa 400 g **Schweinefleisch** vom Nacken und ebenso viel **Rindfleisch** aus der Schulter in Würfel schneiden und mit den Zwiebeln in einem großen Suppentopf in etwas **Butterschmalz** rundherum bei großer Hitze anbraten. Das Fleisch aus dem Topf nehmen, dann wieder mit dem vorbereiteten Gemüse abwechselnd in den Suppentopf schichten, dabei jede Schicht mit etwas **Salz, Pfeffer** und gerebeltem **Majoran** würzen. Zum Schluss noch 2 **Lorbeerblätter** dazugeben und so viel **Wasser** angießen, dass alle Zutaten gerade mit Flüssigkeit bedeckt sind. Den Eintopf zugedeckt 1½–2 Std. bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis das Fleisch ganz zart ist. Den Pichelsteiner mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit reichlich grob gehackter **Petersilie** bestreuen und sehr heiß servieren.



Unser Sonntagsbraten

Fleischgerichte, egal ob Eintopf, Hähnchen oder den »echten« Sonntagsbraten gab es immer nur am Sonntag! Dann aber war es ein Fest. Für diesen Braten begann meine Mutter schon am Freitag mit der Vorbereitung.

Zwei Tage vorher 1 magere und sauber geputzte **Schweinenuss** (gut 1 kg) mit geschälten **Mandeln** spicken. Das Fleisch in eine Schüssel legen. Sauber geputztes **Wurzelgemüse** (Möhre, Sellerie, Lauch, Zwiebel) zum Fleisch geben. 1 **Nelke**, **Lorbeerblätter**, **Thymian**, **Pfefferkörner** und 1 Flasche **Dunkelbier** (kein Malzbier) dazugeben, das Fleisch soll mit Flüssigkeit bedeckt sein. Gut abdecken und 48 Std. kaltstellen, das Fleisch einmal wenden. Dann das Fleisch herausheben, trocken tupfen und in einem schweren Bräter – meine Mutter hatte so einen alten gusseisernen – in etwas **Butterschmalz** rundherum kräftig anbraten. Die Gemüsewürfel in ein Sieb geben und abtropfen lassen, dabei die Marinade auffangen. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen und das Marinadengemüse darin anrösten, etwas **Tomatenmark** und 1 EL **Zucker** untermischen und mitrösten. Das Fleisch wieder dazugeben und alles mit der Marinade ablöschen. 1 Scheibe zerbröseltes **Honigbrot** dazugeben. Das Fleisch in ca. 2 Std. bei kleiner Hitze zugedeckt weich schmoren. Wenn zu wenig Flüssigkeit im Bräter ist, immer wieder etwas Bier oder **Fleischbrühe** angießen. Fleisch aus dem Topf heben, die Sauce durch ein feines Sieb streichen. **Sahne** angießen, die Sauce aufkochen und mit **Salz**, **Pfeffer** und gehackter **Petersilie** abschmecken. Den Braten in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren. Dazu passen Kartoffelpüree und Schnippelbohnen.



Schweinenierchen mit Zwiebeln, Essig und Senf

Nierchen sind heute nicht mehr jedermanns Sache. Ich aber mochte und mag sie immer noch gerne, auch und gerade aus ethischen Gründen! Denn wenn wir schon Tiere essen, dürfen wir uns nicht nur auf das Filet stürzen. Wenn Fleisch, dann alles – so wie früher!

Planen Sie pro Person 1 **Schweinenierchen** ein. Die Nierchen der Länge nach halbieren und putzen, d. h. alle weißen Gefäßgänge und Sehnen penibel entfernen. Die Innereien mindestens 2 Std. in reichlich kaltes Wasser legen. Danach die Nierchen aus dem Wasser heben, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Etwas **Butter** in einer breiten Pfanne schmelzen. Je 1 fein gewürfelte **Zwiebel** und **Knoblauchzehe** darin glasig anschwitzen. Die Nierchen dazugeben und mitbraten, bis sie leicht Farbe annehmen. 1 Klacks **Tomatenmark** und 1 Prise **Zucker** unterrühren und mitrösten. Das Ganze mit etwas **Mehl** bestäuben und mit 1 großzügigen Schuss **Weißwein** und etwas **Fleisch- oder Gemüsebrühe** ablöschen. Alles einmal aufkochen und mit **Dijonsenf** und **Crème fraîche** verfeinern. Fein gewürfelte **Cornichons** und frisch gehackten **Majoran** oder **Petersilie** zufügen. Die Sauce mit 1 Spritzer **Weißweinessig**, **Salz**, **Pfeffer** und evtl. 1 Prise **Zucker** abschmecken. Dazu passen hervorragend Nudeln wie Tagliatelle oder Penne oder ein buttriges Kartoffelpüree.