

Sam Sifton

The New York Times Das Kochbuch.

Kochen ohne Rezepte.

100 Inspirationen für die kreative Küche

Sam Sifton

The New York Times

Das Kochbuch.

Kochen ohne Rezepte.
100 Inspirationen für die kreative
Küche

Fotografie: David Malosh
Foodstyling: Simon Andrews







Inhalt

Sie brauchen kein Rezept

Sie brauchen nur einen Vorratsschrank

Jederzeit eine Party-Platte

Frühstück – von früh bis spät

Suppen, Sandwiches, Abendessen

Aus der Gemüsekiste

Aus dem Vorratsschrank: Reis und Nudeln

Aus dem Meer

Viel Hähnchen und ein bisschen Ente

Allerlei Fleisch

Dessert? Unbedingt!

Dank

Über den Autor

Register

Impressum



Die Rezepte

Frühstück – von früh bis spät

Erdnussbutter-Smoothie

Gekühlte Orangen mit Joghurt

Weich gekochte Eier mit Anchovis-Toast

Kaya-Toast mit Eiern

Herzhafter French Toast mit Cherrytomaten und Basilikum

French Toast Hash

Quesadilla mit Spiegelei

Suppen, Sandwiches, Abendessen

Geröstete Blumenkohlsuppe mit Artischockencreme

Selleriesuppe

Schälerbsen-Suppe

Schnelle Fischsuppe

Erdnussbutter-Sandwich mit Sriracha und Gewürzgurken

Gegrillter Käse mit Jalapeño, Tomate und Spiegelei

Gegrillter Taleggio mit Ei und Honig

Tomaten-Sandwich

Gebratene Pilze mit gebuttertem Baguette

Pilze auf Toast mit grünem Gemüse und Eiern

Schinken-Radicchio-Toast

Italienisches Sandwich mit Paprikaschoten und Wurst

Knusprige Schweinefleisch-Sandwiches mit Mayonnaise und Frühlingszwiebeln

Schinken-Brie-Sandwich

Bloody-Mary-Fleischspieße

Aus der Gemüsebox

Maissalat mit Tomate und Rucola

Zucchini-Salat mit Joghurt und Kräutern

Tomatensalat mit brauner Butter

Gebratener Halloumi mit Gurkensalat

Grünkohlsalat mit Cranberrys, Pekannüssen und Blauschimmelkäse

Salat mit gerösteten Süßkartoffeln

Gedünsteter Grünkohl mit Paprikawürze

Brokkoli mit Schinken und geschmolzenem Käse

Gegrillter Brokkoli mit Sojasauce, Ahornsirup und Balsamico

Mit Miso glasierte Aubergine auf Reis

Gurkenstreifen mit Erdnusssauce

Spargel und Boursin-Torte

Schwarze-Bohnen-Tacos

Pizza ohne Kruste

Aus dem Vorratsschrank: Reis und Nudeln

Reis-und-Bohnen-Allerlei

Reis-Bohnen-Curry

Reis und Bohnen mit Extras

Pilaw mit Trockenfrüchten und Mandelblättchen

Gebratener Reis

Gebratener Reis mit Ketchup und Kimchi

Gebratene grüne Gemüse mit Sojasauce, Reis und Furikake

Dumplings mit Tomatensauce

Soba-Nudeln mit Tofu und Kimchi

Instant-Ramen mit Sachen aus dem Kühlschrank

Käse-Ravioli mit Entenleber-Mousse

Pasta mit Kichererbsen und einem Negroni

Pasta mit Wurst und Salbei

Schnelle Pasta all'Amatriciana

Pasta alla Puttanesca

Pasta mit Blauschimmelkäse und Walnüssen

Kapern-Oliven-Pasta

Schnelle Sonntagssauce mit Ziti-Pasta

Schinken-Käse-Muschelnudeln mit Erbsen

Fettuccine mit Ricotta und Minze

Aus dem Meer

Salz-und-Pfeffer-Shrimps

Tacos mit gerösteten Shrimps

Barbecue-Garnelen New-Orleans-Stil

Gebratene Jakobsmuscheln mit Petersiliensalat

Mit Miso glasierte Jakobsmuscheln

Gedämpfte Miesmuscheln mit Tomaten und Chorizo

Gedämpfte Venusmuscheln

Crab-Rangoon-Burger

Knusprige Fischfilets mit köstlicher Sauce

Kabeljaufrikadellen mit grünem Salat

Gebratener Fisch mit Soja, Ingwer und Frühlingszwiebeln

Gebratener Fisch mit Mayonnaise und Senf

Gebratener Lachs mit Tamari und Zitrone

Lachsfilets aus dem Ofen mit Butter und Soja

Lachs mit scharfer Barbecue-Sauce

Teriyaki-Lachs mit grünem Salat

Viel Hähnchen und ein bisschen Ente

Grillhähnchensalat

Panzanella mit Grillhähnchen

Einfaches Teriyaki-Hähnchen

Buffalo-Chicken-Dip

Hähnchen-Tacos aus dem Schnellkochtopf

Melasse-Brathähnchen

Pfannenhähnchen mit Gemüse und Wein

Hähnchen in der Pfanne gebraten mit Chilis

Überbackene Hähnchenschenkel mit Tomatensauce

Hähnchen mit karamellisierten Zwiebeln und Croûtons

Schnelles Brathähnchen mit Estragon

Würzige Entenbrust mit gebackener Aubergine und Reis

Allerlei Fleisch

Gebratene Lammkoteletts mit Zitrone und in Butter geschmorten Kartoffeln

Schweinekoteletts in Sauce

Gegrillte Schweinekoteletts mit Erdnüssen und Gochujang

Kielbasa-Wurst auf Hasselback-Art

Chorizo-Nachos

Smashed Potatoes mit Schinkenspeck, Cheddar und Salat

Fleischbällchen-Salat

Ziegencurry mit Mango-Chutney

Cafeteria-Tacos

Cowboy-Ragout

Fleischsauce und Eier

Tex-Mex-Auflauf

Hackbraten

Sloppy Joes

Rindfleisch-Curry

Sellerie-Rindfleisch-Pfanne mit Gochujang

Steak-Tacos mit Ananas-Salsa

Dessert? Unbedingt!

S'mores aus dem Ofen

Gebackene Bananen mit Vanille-Eis

Vegane Bananen-Eiscreme

Wassermelonen-Granita

Erdbeer-Eiscreme mit heißer Schokoladensauce



Sie brauchen kein Rezept

Als Redakteur bei der »New York Times« und vor allem als Gründungsredakteur von »NYT Cooking«, unserem digitalen Kochbuch und unserer Kochwebsite, verbringe ich viel Zeit damit, Köchinnen und Köche, Reporter, Chefköche und Kritiker zusammenzubringen, um genaue Anleitungen dafür zu entwerfen, wie man bestimmte Gerichte am besten zubereitet. Diese Rezepte haben eine feste Form: eine Liste mit Zutaten und Mengenangaben und danach eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie man diese verwendet, um daraus ein perfektes Gericht zu kreieren. Mir kommen diese Rezepte vor wie Notenblätter, eine Aufzeichnung, die es Köchen zu Hause ermöglicht, die Gerichte anderer nachzukochen, etwa so wie eine gedruckte Akkordtabelle für Mike aus Sheboygan, damit er in seiner Bude einigermaßen gut das Repertoire der Beatles nachspielen kann.

Aber ich koche nicht nur nach Rezepten, und damit bin ich nicht allein. Ohne Rezepte zu kochen, ist tatsächlich eine Küchenfertigkeit, so wie das Schneiden von Gemüse in Würfel oder das Wenden eines Omeletts. Es ist eine Fähigkeit, die man entwickelt, eine Art, sein Selbstvertrauen in der Küche zu steigern und so aus dem Kochen ein Vergnügen zu machen, auch wenn man es manchmal als Pflicht empfindet.

Seit 2015 füge ich jeder Mittwochs Ausgabe von »What to Cook«, dem Newsletter, den ich für »The New York Times« schreibe, eins dieser

»Rezepte ohne Rezept« hinzu – eine Einladung an Sie, in der Küche zu improvisieren. Was folgt, sind einige der besten Ideen aus diesem Archiv, Vorschläge für Gerichte, die Sie jederzeit zubereiten können – für sich selbst oder so viele Menschen, wie gerade an Ihrem Tisch sitzen.



Sie brauchen nur einen Vorratsschrank

Wissen Sie, wie ich vor meinen Rezepten ohne Rezept gekocht habe? Ich habe für jede Mahlzeit eingekauft. Abends habe ich das Büro verlassen und bin zum Markt geschlendert, um die Zutaten zu kaufen, die ich für das ausgewählte Rezept brauchte. Und dann habe ich mit diesen Zutaten das Gericht gekocht.

Das fühlte sich sehr pariserisch an, aber tatsächlich sammelte ich nur Zutaten für mein Gericht zusammen. Wenn ich Sesamöl brauchte, kaufte ich eine kleine Flasche, wenn ich Knoblauch brauchte, kaufte ich eine kleine Knolle. Ich kaufte zwei große Kartoffeln für vier Personen und dazu eine kleine Zwiebel. In meinen Schränken lagerten ein paar Vorräte, aber nicht viele. Nur selten befand sich in meinem Kühlschrank eine Tube Gochujang, ein Glas Chili Crisp oder eins mit in Öl eingelegten Oliven. Manchmal hatte ich keine Anchovis, kein Tahin, keine gerösteten Erdnüsse, keinen Parmesan, oft auch keine Eier.

Das ist heute nicht mehr so, und es sollte auch bei Ihnen nicht der Fall sein, wenn Sie mit mir zusammen auf diese neue, improvisierte Art ohne Rezepte kochen möchten. Sie brauchen kein Rezept. Aber Sie müssen Vorräte dahaben, um mit diesen zu kochen. Hier folgt nun eine Liste meiner bevorzugten Küchenbegleiter. Das ist nur ein Anfang, Sie können diese Liste natürlich nach Geschmack und Interesse ergänzen.

Zwiebelgewächse. Es ist ein Gewinn, wenn Sie immer Zwiebeln und Knoblauch im Vorrat haben, oft auch Frühlingszwiebeln, manchmal Schalotten, ab und zu Lauch und gelegentlich noch Schnittlauch.

Backvorräte. Backrezepte ohne Rezept sind meist zum Scheitern verurteilt, denn schließlich beruht das Backen auf Wissenschaft. Aber Mehl und Maisstärke sind wichtig, um Saucen zuzubereiten oder vor dem Braten etwas damit zu bestauben.

Hülsenfrüchte. Fraglos kann man aus getrockneten Bohnen köstliche Eintöpfe kochen, aber für das Kochen mit Rezepten ohne Rezept habe ich immer ein paar Dosen schwarze Bohnen, weiße Bohnen, rote Kidneybohnen und Kichererbsen im Vorrat. Aus allen kann man ohne Rezept ein großartiges Essen zubereiten.

Butter. Ich verwende beim Kochen viel Butter, und ich hoffe, Sie werden das auch tun. Sie hält sich im Kühlschrank ewig und im Tiefkühlfach noch länger. Ich nehme ungesalzene zum Kochen und für Desserts und gesalzene für Toast.

Dosenfisch. Anchovis spielen bei Rezepten ohne Rezept eine wichtige Rolle, und aus einer Dose Thunfisch können Sie jederzeit einen Thunfischsalat bereiten. Für Pasta und Pizza-Experimente habe ich immer eine Dose Muscheln da. Und sollten Sie wirklich in einer Notlage sein, sind Sardinen aus der Büchse auf Kräckern eine schöne Mahlzeit.

Käse. Parmesan wird Ihnen in diesem Buch in vielen Vorschlägen für Mahlzeiten begegnen. Dann habe ich noch gern Cheddar im Kühlschrank und Mozzarella – dabei ist aber zu beachten, dass Mozzarella nicht wirklich lang haltbar ist. Auch Provolone ist schön als Vorrat, ebenso Blauschimmelkäse und Feta. Aber wenn Sie nur Parmesan dahaben, werden Sie auch überleben und sogar glücklich.

Schinkenspeck, Schinken, Wurst. Schinkenspeck bildet das Herz von vielen meiner Bohnenrezepte, und gewürfelte Salami bringt Würze in die Tomatensauce. Mit diesen haltbar gemachten Fleischsorten kann man einem Hackbraten mehr Geschmack verleihen, Salate gehaltvoller machen und Sandwiches herstellen. Und Schinken ist eine Geheimwaffe. Haltbar gemachtes Fleisch sollten Sie immer im Kühlschrank haben.

Trockenfrüchte und Nüsse. Sie retten Salate und verbessern Reisgerichte. Eine Handvoll geröstete Erdnüsse auf gebratenem Reis ändert viel.

Eier. Es gibt wenige Rezepte ohne Rezept, die nicht durch ein Ei noch gewinnen, ob gebraten, weich gekocht, gerührt oder pochiert.

Öle. Olivenöl, darunter extra vergine zum Abrunden eines Gerichts am Ende. Ein neutrales Pflanzenöl mit hohem Rauchpunkt, zum Beispiel Rapsöl. Sesamöl. Alle werden Ihnen beim Kochen helfen.

Pasta. Ich habe immer mehrere Schachteln Pasta in verschiedenen Formen im Vorrat – vor allem Spaghetti und Muschelnudeln. Und für alle Fälle habe ich im Tiefkühlfach immer eine Schale Käse-Ravioli vorrätig, genau wie eine Packung Klöße. Auch Eiernudeln kann man immer dahaben und ein paar Päckchen Ramen-Nudeln, falls man ein Notfallgericht braucht.

Reis. Ich habe gern weißen Langkornreis im Vorrat, dazu noch Arborio für Risotto, Jasmin und Basmati wegen ihres Geschmacks und Aromas, braunen Reis für die Kids, wenn sie vom College zu Hause sind, und wilden Reis für die Abende, wo einem der Sinn nach etwas Nussigem steht.

Brühe. Vielleicht kommt irgendwann die Zeit, in der in Ihrem Tiefkühlfach Eiswürfelbehälter stehen, die mit konzentrierter

Hühner-, Fisch- und Rinderbrühe gefüllt sind. Aber bis dahin ist es gut, Brühwürfel oder gekörnte Brühe im Vorrat zu haben.

Zucker. Brauner Zucker, Honig, Ahornsirup und Melasse können einer würzigsalzigem Sauce einen wunderbaren Kick geben.

Gemüse. Es ist schön, wenn Sie im Bedarfsfall eine Karotte dahaben, auch Kartoffeln und Sellerie. Praktisch sind auch ein paar Tüten tiefgefrorene Erbsen und ebenso Mais. Tomaten in der Dose sind ein Gottesgeschenk, ebenso wie Tomatenmark.

Und nun zu Kräutern, Gewürzen und Würzmitteln. Hier ist eine Liste von dem, was ich immer im Haus habe und was sowohl meiner als auch der hier vorgestellten Art zu kochen entspricht. Ihre Liste sieht vielleicht am Ende ganz anders aus. Wichtig ist, dass es eine großzügige Liste ist. Gewürze und Würzmittel sind das A und O des Kochens ohne Rezept.

Gewürze

Lorbeerblätter

schwarzer Pfeffer

Chilipulver

Zimtstangen

Currypulver

getrockneter Rosmarin

getrockneter Salbei

getrockneter Thymian

Furikake (in Asienläden oder im Internet)

gemahlener Kreuzkümmel

Salz

rote Chiliflocken

geräuchertes Paprikapulver

Würzmittel

Kapern

Chili Crisp

Chutney

Fischsauce

Gochujang

Hoisin-Sauce

Chilisauce

Ketchup

Mayonnaise

Miso

Senf

Oliven

Austernsauce

Pickles – beliebig, alle fermentierten Gemüse sind gut

Reiswein

saure Sahne

Sojasauce

Sriracha

Tahin

Essig – rot, weiß, Aceto balsamico, Reisessig

Worcestershire-Sauce

Joghurt

Eine Party-Platte – immer und jederzeit

Käse

Wurst und Schinken

Gewürzsaucen

Kräcker oder Brot

Gemüse

Oliven

Olivenöl

Essig

Für eine Party-Platte braucht man nie ein Rezept, noch nicht mal ein Rezept ohne Rezept. Die renommierte Köchin Gabrielle Hamilton nennt eine solche Zusammenstellung ein Snack-Tablett. Im Namen der Romantik stapelte sie einmal Prickles darauf, daneben ein Auflaufförmchen mit Castelvetrano-Oliven. Ihre Lebensgefährtin Ashley Merriman, heute ihre Ehefrau, antwortete mit »Peperoni, so dünn wie Fischschuppen geschnitten und genauso hübsch angeordnet«.

Man braucht nur den Käse, der gerade im Kühlschrank ist, in Scheiben, Ecken oder Würfeln, zusammen mit Schinken oder Wurst – ich mag gerollte Mortadella-Scheiben, innen mit etwas

Mayonnaise bestrichen, und Stückchen eingelegter Jalapeños –, dazu etwas Brot oder einen Stapel Kräcker. Vielleicht noch ein paar halbierte Cherrytomaten, in Olivenöl und einen guten Essig getaucht, mit Salz und Pfeffer? Wenn man Zeit hat, kann man sie noch mit Mozzarella füllen. Oder Stangensellerie, in Stäbchen geschnitten? Ebenso Karotten? Rohe oder geröstete Paprikastreifen? Wie wär's mit einem Schälchen Oliven? Oder Räucherlachs, gehobelter Spargel und etwas Crème fraîche mit Schnittlauch, Dill und Estragon? Eine Party-Platte ist, was auch immer man möchte.



Frühstück von früh bis spät



Erdnussbutter-Smoothie

Einen solchen Smoothie wünschte sich eines Morgens eines meiner Kinder. Ich fragte: »Echt?« Sie erklärte mir, was sie sich wünschte. Ich hörte zu, dann trat ich in Aktion. Es erwies sich als eine Art Morgen-Frappé: aromatisch und richtig gut.

Bananen

Erdnussbutter

Milch

Ahornsirup

Man nimmt ein paar Bananen, einen großen Löffel Erdnussbutter, Milch nach Belieben, ein paar Tropfen Ahornsirup und viele Eiswürfel. Das Ganze im Mixer oder der Küchenmaschine pürieren und genießen.

Tipp

Wenn man solche Sachen oft macht, ist es vielleicht Zeit für ein Mixer-Upgrade auf einen sogenannten Hochleistungsmixer. Wenn's um Smoothies geht, ist ein Hochleistungsmixer unschlagbar.

Variationen

Hafermilch anstatt Kuhmilch funktioniert prima, ebenso eine Handvoll Cashewkerne anstatt der Erdnüsse.

