



CALLWEY

Die Geschichte beginnt mit einem Huhn

Rezepte, für die
es sich zu leben lohnt

Ella Risbridger

Die Geschichte
beginnt
mit einem Huhn

Aus dem Englischen von Ariane Böckler





Für meine Großeltern
Und für JMU: den Großen Mann



Die Geschichte beginnt mit einem Huhn

Rezepte, für die es sich zu leben lohnt

Ella Risbridger

Mit Illustrationen von Elisa Cunningham

CALLWEY



In der Küche	15
Frühstück	31
Suppe & Brot	65
Picknicks & Pack-ups	95
Vorratsschrankgerichte & Mitternachtsgelage	137
Wochenendküche	179
Süße Sachen	245
Brühe gut, alles gut	278
Danksagung	280
Bibliografie	283
Register	284

.....

Eine Anmerkung, bevor du loslegst:

Diese Rezepte wurden erstmals in einem Umluftofen (meinem!) ausprobiert.

Falls du einen herkömmlichen Backofen benutzt, erhöhe die Temperatur um etwa 15 °C – aber jeder Ofen ist anders, und bei den meisten Brat- und Backvorgängen lernt man durch Erfahrung, wie sich der jeweilige Ofen verhält.

Unbedingt beachten

Dieses Buch beruht auf drei Grundregeln, und ich empfehle dir, sie dir einzuprägen und stets großzügig zu beherzigen.

1. Salz dein Pastawasser.
2. Nimm im Zweifelsfall Butter.
3. Mach einfach weiter.

Man kann eine Geschichte auf viele Arten beginnen, aber diese beginnt mit einem Huhn. Es war die erste Geschichte, die ich je über Essen geschrieben habe, und sie beginnt mit einem Huhn in einer Stofftasche, die an der Lehne eines Küchenstuhls hängt. Draußen war es dunkel; ich lag im Flur auf dem Boden, sah durch die offene Tür auf das Huhn und gleichzeitig auf den Rost in den Türangeln und fragte mich, ob ich wohl je wieder aufstehen würde.

Vielleicht, so dachte ich, während ich da im Flur lag, bleibe ich einfach für immer hier auf dem Fußboden liegen, sinke durch das Laminat und weiter in den Beton und dann hinunter in die Erde.

Doch dies ist eine Geschichte der Hoffnung. Es ist die Geschichte darüber, wie ich wieder aufstand.

Außerdem geht es darum, wie man ein Huhn brät und wie man es isst. Es geht darum, wie man etwas isst, also eigentlich darum, zu leben. Vor allem geht es darum, leben zu wollen.

Irgendwann kam der Große Mann nach Hause und half mir auf. „Komm“, sagte er, und wir gingen zusammen in die Küche, und ich briet das Huhn, spätabends, und wir verspeisten es um Mitternacht mit Wein und Brot, aßen mit den Fingern, tunkten die nach Knoblauch duftenden Säfte vom Backblech auf und nagten die Knochen ab.

Die Geschichte beginnt also mit einem Huhn. Es ist das beste Brathuhn, das du jemals essen wirst, und ich glaube, es könnte fast perfekt sein.



Mitternachtshuhn

Für 2 Personen, mit Resten (für Suppe und Salat und Brühe und Sandwiches)

1 Huhn, meines wog 1,6 kg
8 Zehen Knoblauch (oder so viele, wie du verkraftest)
2 frische Chilischoten (oder 3, wenn du kein Chilisalz hast)
ein paar Zweige Rosmarin
ein paar Zweige Thymian
1 großer TL grobkörniger Senf
Pfeffer
Chilisalz (oder Meersalz)
Olivenöl (optional)
1 etwa daumengroßes Stück Ingwer
etwa 1 TL Honig
1 Zitrone



Nimm das Huhn aus der Verpackung. Leg es auf ein Backblech und lass es atmen. Heiz den Ofen auf 180 °C vor.

Schäl den Knoblauch, hack die Hälfte ganz klein und gib die Stücke in eine Tasse. Wasch die Chilischoten sowie den Rosmarin und den Thymian, zerschneid alles mit einer Küchenschere und gib es in die Tasse. Füg den Senf, etwas Pfeffer und Chilisalz zu (normales Meersalz tut's auch, wenn du kein Chilisalz hast). Du kannst auch einen Spritzer Olivenöl zugeben, wenn du magst. Ich mache es nicht immer, aber manchmal schon, und dann ist es ein Genuss.

Schäl und reib den Ingwer, wenn du ein kleines Reibeisen hast. Falls nicht, hack ihn einfach klein. Das passt schon. Gib das meiste davon in die Tasse zu dem Knoblauch und den Kräutern. Die letzte Prise Ingwer kommt zusammen mit dem Honig in einen Henkeltasse.

Setz Wasser auf.

Die Zitrone halbieren. Die eine Hälfte fest und die andere Hälfte ein bisschen weniger fest auspressen. Den größten Teil des Zitronensafts in die Tasse gießen. Umrühren.

Gib den Rest des Zitronensafts in die Henkeltasse mit dem Ingwer und dem Honig. Mit heißem Wasser aufgießen. Umrühren. Trinken. Entspannen.

Kümmer dich nun wieder um das Huhn. Lös das Gummiband, mit dem seine Beinchen zusammengehalten werden, und schieb ihm die restlichen vier Knoblauchzehen und die weniger fest ausgepresste Zitronenhälfte in sein kleines Hinterteil. Bind die Beine wieder zusammen, falls möglich, und reib dann die Hühnerhaut mit der Knoblauch-Chili-Kräuter-Ingwer-Zitrone-Mischung ein: Beine, Schenkel, Flügel.

Schieb das Huhn in den Ofen. Stell den Hühnchen-Küchentimer (ich weiß nicht, was du für einen hast, aber meiner hat die Form einer kleinen roten Henne) auf 1 Stunde 20 Minuten, wenn dein Huhn genauso schwer ist wie meines und dein Ofen etwa das gleiche Temperament hat wie meiner. Wenn dein Huhn kleiner oder größer ist als meines, lass es pro 500 g 30 Minuten länger oder kürzer im Ofen. (Es gibt sehr akkurate Garzeitrechner im Internet: Ich benutze immer den von BBC Good Food*.)

Trink ein Glas Wein.

Wenn der Küchentimer klingelt, schau nach dem Huhn. Ich tue mich sehr schwer damit, herauszufinden, wann ein Huhn gar ist, aber ich weiß es theoretisch – man sticht mit etwas Spitzem in die fleischigste Stelle des Beins, und der herausrinnende Saft muss klar sein. Ist er noch rosa, schiebst du das Huhn wieder in den Ofen. Wenn nicht, stellst du den Ofen ab und lässt das Huhn noch 5 Minuten ruhen. Tunk Brot in den Fleischsaft.

Tranchier das Huhn. Rupf das Fleisch von den Knochen.

Trink.

Iss.

Freu dich.



**Marke der britischen BBC für Lebensmittelmanagement mit einem Magazin, einer Website, einer App, Live-Events und Büchern.*

Ich habe dieses Buch mit einem Huhn begonnen, aber wer weiß, wo eine Geschichte wirklich beginnt? Um das Huhn zu verstehen, müsstest du erst verstehen, was zuvor geschah. Es war so: Eines Sommers wachte ich auf und stellte fest, dass sich die Welt verändert hatte. Oder vielmehr ich hatte mich verändert. Zwischen der Welt und mir war irgendetwas anders geworden. Ich liebte die Welt nicht mehr. Es war nicht das erste Mal, doch diesmal war es am schlimmsten, und das erkannte ich mit dem dumpfen, pessimistischen Gefühl von jemandem, der bei einem Picknick die Wolken am Horizont mustert. Ein Sturm zog auf.

Ich versuchte mein Bestes, um ihn rechtzeitig aufzuhalten, vor dem Ausbruch (oder meinem Zusammenbruch). Ich übte mich in Yoga und Zen-Meditation. Ich verzichtete auf Kaffee und helles Bildschirmlicht. Ich ging jeden Tag zur Arbeit. Doch er ließ sich nicht verscheuchen, und ich wusste, dass es im Anmarsch war: das große Es, das Etwas, der Sturm.

Alles an der Welt wurde mir zu viel; es war beängstigend. Geräusche waren zu laut, Farben zu grell, jede Entscheidung war ein Mitmachabenteuer mit Katastrophenpotenzial. Die Gesichter der Leute bewegten sich zu schnell und ihre Gedanken auch. In vollen Zügen wurde mir schwindlig und übel. Ich konnte Gesprächen nicht mehr folgen. Ich bekam keine Luft mehr. Es war, als wäre die ganze Welt lauter und ich selbst leiser gestellt worden: Ich wurde durchlässiger, wie Pauspapier oder nasse Zeitungsseiten. Ich war ein Gespenst. Ich klammerte mich an alles Mögliche, in der Hoffnung darauf, dass irgendeine Form, irgendein klares Muster in mir am Ende die Oberhand gewinnen würde. Doch da war nichts, und so kam ich jeden Tag von der Arbeit nach Hause und weinte.

Der Sommer ging in den September über. Ich gab meinen Job auf und weinte stattdessen noch mehr. Meistens blieb ich im Bett. Und dann, an einem verregneten Tag kurz nach meinem 21. Geburtstag, einem Montag, versuchte ich mich einem Bus der Linie 25 Richtung Oxford Circus in den Weg zu stellen.

Viele klügere und belesenere Leute als ich haben Bücher darüber geschrieben, warum Menschen sich umbringen wollen. Ich denke lieber an die Gründe dafür, warum ich es nicht getan habe.

Ein Rettungswagen brachte mich ins Krankenhaus, wo ich im Wartezimmer der diensthabenden Psychiaterin saß. Auf einmal dachte ich zum ersten Mal seit langer Zeit daran, etwas zu backen: einen Pie. An das Krankenhaus selbst habe ich kaum eine Erinnerung (das Gehirn ist schlau und vergisst Dinge, die einem rückblickend wehtun würden), aber ich erinnere mich an den Pie, und ich erinnere mich daran, wie ich jede einzelne Zutat durchging, eine nach der anderen, und wie ich, als die diensthabende Psychiaterin mich nach dem Warum fragte, nur denken konnte: *Mürbeteig, dann*



den Lauch in irischer Butter dünsten, bis der Lauch glasig wird, und die Butter mit dem Mehl verkneten und mit Milch binden. Am Schluss sagte ich: „*Ich weiß es nicht*“, was ganz oft der einzig mögliche Erklärungsversuch für Selbstmord ist.

Sie verabreichte mir eine große Dosis Valium, erklärte dem Großen Mann, dass sie mich eigentlich zur Beobachtung dabehalten müsse, jedoch glaube, ich sei zu Hause besser aufgehoben, und dass sie sich darauf verlasse, dass er auf mich aufpasste, bis man einen Termin beim Notfallpsychiater für mich habe. Sie redeten, doch ich hörte nicht zu, weil ich an den Pie dachte.

Und daran, wie ich bei meiner Großmutter backen lernte und dass ich wieder kochen wollte. Es war wie eine kleine Landkarte: Ich stehe das durch, und ich werde etwas kochen, und ich werde es essen, und ich werde leben. Ich werde leben, und ich werde mit meinen eigenen Händen etwas herstellen, und ich werde das hier überstehen. Auch das wird vorübergehen – es muss –, weil am Ende ein Pie steht. Mit einer knusprigen Kruste und einer weichen, saftigen Füllung und meinem Initial aus Teig obendrauf und mit Eigelb bepinselt, genau wie es meine Großmutter immer gemacht hat.

Der Große Mann brachte mich nach Hause, und am selben Abend machten wir den Pie, an den ich gedacht hatte. Ich erklärte ihm alles: „So und dann so“, und er hörte zu und gehorchte. Er schnitt alles klein, und ich verknetete Butter mit Mehl und dünstete Lauch in irischer Butter an, und ich glaube, wir waren beide ein bisschen in Hochstimmung: Ich war nicht vom Bus der Linie 25 Richtung Oxford Circus überfahren worden, nun beschäftigten sich Ärzte mit meinem Fall, und vielleicht würde ich ja bald nicht mehr die ganze Zeit weinen. Doch vielleicht würde ich weiterkochen.

Genau das habe ich getan. Und es hat mein Leben verändert.

Das hier – diese Rezeptsammlung – ist die Geschichte darüber, wie ich gelernt habe, wieder auf die Beine zu kommen: eine Art Anleitung dafür, sich neu in die Welt zu verlieben, eine Anleitung dafür, Stürme zu überstehen und seine eigene Lebensform zu finden, richtig zu leben.

Eine Frau hat mir einmal erzählt, dass sie verbitterte Köchinnen an der Bitterkeit ihrer Speisen erkennen könne und traurige an deren Salzigkeit, von all den Tränen. Sie war eine Frau, die allein durch die Kraft ihrer Gedanken Uhren zum Stehenbleiben bringen konnte, doch man braucht keine hexenhaften Vorfahrinnen, um zu erkennen, ob etwas mit Liebe und für die Liebe gemacht worden ist. Die Rezepte in diesem Buch sind alle mit Liebe erdacht und verfasst.





Richtige Liebe: die Du-bist-nicht-allein- und die Lass-uns-gemeinsam-Trost-in dieser-riesigen-Pfanne-Paella-finden-Art von Liebe. Greifbare, handfeste, ehrliche Liebe – die sich trotzdem Zeit nimmt, um deine Hand zu halten und dich zu fragen, wie es dir geht, und sich die Antwort anzuhören. Das war es, was ich in diesem Wartezimmer wollte.

Als kleines Mädchen habe ich nicht viel gekocht: Ich war ein Buchmädchen, kein Küchenmädchen, und ich lag die meiste Zeit auf den Balken in der Scheune und steckte die Nase in *Der geheime Garten*, *Fünf Kinder und zehn Wünsche* oder *Die Eisenbahnkinder*. Ich interessierte mich nicht besonders fürs Kochen und meine Mutter auch nicht. Meine Mutter ist in vieler Hinsicht brillant – Londoner Anwältin, untypische Kleinbäuerin, Gebieterin über Urlaubsreisen, Häuser, internationale Umzüge, weibliche Teenager, Schafe und meinen Vater –, doch eine begeisterte Köchin ist sie nicht. Ich habe das Kochen nicht mit der Muttermilch aufgesogen. Und du wahrscheinlich auch nicht. Heutzutage ist das nicht mehr so verbreitet.

Also habe ich es mir selbst beigebracht.

Genauer gesagt hat mir der Große Mann das Kochen beigebracht, oder vielmehr hat er mir beigebracht, dass Kochen etwas ist, worauf ich Lust hatte. Er hat mich gelehrt, Spaß am Kochen zu haben, das Kochen zu genießen, das Kochen als eine Art freudvollen Rahmen zu betrachten, in dem man seinen Tag aufhängen konnte. Ein Frühstück, für das sich das Aufstehen lohnt. Ein zweites Frühstück. Eine Vesperpause. Mittagessen. Fünf-Uhr-Tee. Abendessen als glorreiche Belohnung für einen gelungenen Tag oder als Trost für einen miesen Tag oder einfach nur, um zu feiern, dass man noch da war, dass man einen weiteren Tag überlebt hatte. Ein spätes Abendbrot. Ein mitternächtliches Gelage.

Ich will gleich zu Beginn eines klarstellen: Ich bin Köchin, glaube ich, aber eine schludrige, von ganz unten aus dem Gemüsefach. Eine Köchin, die zuerst irgendwas kauft, um es später zu googeln und mit Parmesan zu überschütten. Eine Köchin mit zwei alten Krügen ohne Henkel, die Zutaten mit Weingläsern abmisst. Ich habe es fertiggebracht, einen Laib Brot zu grillen, statt ihn zu backen. Ich habe Abendessensgästen süßes Rührei auf gekauften Donuts serviert. Ich habe Pastinakensuppe gekocht, die so unfassbar penetrant alkoholisch war, dass man auf der Stelle einen Kater bekam; Haferkekse, die 24 Stunden lang mit Natron getränkt werden mussten, bevor sie auch nur daran dachten, sich aus der Dose zu lösen; und

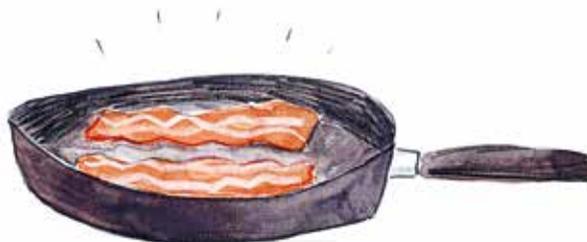


eine Schweinefleischpastete, die die ganze Küche mit brodelndem, flüssigem Schweineschmalz überzog. Letzteres passierte um zwei Uhr morgens, und der Große Mann hat es mir nie verziehen.

Ich *glaube* ganz ehrlich daran, so zu kochen. Ich glaube an schlechtes Kochen und experimentelles Kochen und Einfach-drauflos-Kochen. Und ich glaube, dass so zu kochen einem guttut, und ich glaube: Wenn *ich* kochen kann, kannst du es auch. Wenn *ich* kochen kann, kann jeder kochen.

Im Deutschen gibt es das Wort „Kummerspeck“, also Speckröllchen, die man sich aus Kummer angefuttert hat, sei es nun mit Speck oder einem anderen Trostessen. Dieses Buch ist das Kummerspeckbuch, und Kummer gibt es genau wie Speck in allen möglichen Formen und Größen. Kein Kummer ist zu klein, um nicht nach Speck oder etwas ähnlich Köstlichem zu verlangen. Dies ist das Buch, das ich gern gelesen hätte, als ich traurig war, doch es ist auch ein Buch für gute Tage: Man kann es ausgestreckt auf einer Picknickdecke unter einem großen Schirm lesen, während man dem Regen lauscht; oder neben die Heizung gekuschelt mit einer Katze, die mit den Tatzen nach den Seiten schlägt; Man kann es in der Badewanne oder im Bus lesen, aber vor allem natürlich in der Küche. Ich hoffe, du hast bald Saucenflecken und Krümel auf den Blättern; ich hoffe, du machst dir darin Notizen, streichst dies und das durch und tropfst einen Riesenklecks Sirup darauf, sodass die Seiten 54 und 55 für immer aneinanderkleben.

Die Gerichte, die hier beschrieben werden, kannst du ohne Weiteres auch beschwipst nachkochen. Es sind Gerichte, die wahrscheinlich besser schmecken, wenn du ein Glas Wein dazu trinkst und einen Kanten Brot durch die Sauce ziehst. Es sind Gerichte, die dir verzeihen, wenn du sie zwischendurch mal kurz vergisst oder wenn du es mit dem Wiegen und Abmessen nicht so genau nimmst. Es sind Gerichte, die für dich da sind, wenn du mit einer roten Nase vom Spazierengehen nach Hause kommst. Es sind Gerichte, die alles wiedergutmachen. Es sind die Gerichte, die mir das Leben gerettet haben.







In der Küche

Falls du schon mal ein Kochbuch gekauft hast, hast du sicher die endlosen Listen von Dingen gesehen, die du in den Augen richtiger Köche unbedingt brauchst, damit du ihre Rezepte nachkochen kannst. Wenn du wenig Geld hast und deine Küche klein ist, wird das Kochen dadurch zu einer schwierigen Herausforderung, zu etwas, was offenbar nicht das Richtige für dich ist. Das ist Unsinn. Kochen ist genau das Richtige für dich. Genau wie für mich: Ich habe als Studentin mit dem Kochen angefangen und als freiberufliche Autorin weitergekocht, und das alles in der winzigsten Wohnung der Welt.

Ich kann dir nicht sagen, wie deine Küche zum Kochen ausgestattet sein muss. Ich kann dir nur sagen, wie es in meiner aussieht. Ich habe absolut bei null angefangen, mit einem Studentenbudget – und offen gestanden reicht das Budget einer Autorin nicht viel weiter. Platz habe ich auch keinen. Auf meinen Listen stehen nur Dinge, die ich wirklich benutze, und jedes davon bekommt man entweder für wenig Geld, oder es lohnt sich, darauf zu sparen.

Man kann allein mit den unten stehenden Utensilien eine absolut köstliche Mahlzeit – ja, viele köstliche Mahlzeiten – zubereiten. Für die meisten Rezepte in diesem Buch braucht man weiter nichts.



Im Küchenschrank, in den Schubladen

- **Ein großes Messer,** ähnlich einem Hackmesser. Meines stammt aus einem chinesischen Supermarkt, und ich schneide damit Würfel und Scheiben, hacke, zerteile und serviere damit. Wenn dein Hackmesser groß genug ist und du eine ruhige Hand hast, kannst du damit Lasagne oder Pie servieren. Das sind die ersten Utensilien, die ich gekauft habe, und sie sind absolut unentbehrlich.



- **Ein kleines Messer.** Einfach ein ganz normales scharfes Küchenmesser mit kurzer Klinge. Es eignet sich zum Schälen, Schaben, Entkernen, Schälen und für die Feinarbeiten, wie etwa seine Initialen aus Teig auszuschneiden oder Karamell zu zertrümmern. Und Packungen aufzukriegen, die sich einfach nicht öffnen lassen.
- **Ein Schneidebrett.** Wenn du auch Fleisch und Fisch zubereitest, kauf dir keines aus Holz, auch wenn die so schön sind. Besorg dir eines aus Kunststoff, am besten eines, das man auf beiden Seiten benutzen kann und das eine Markierung für rohes Fleisch oder rohen Fisch auf der einen Seite und eine für gegartes Fleisch, gegarten Fisch und Gemüse auf der anderen Seite hat. Im Idealfall besitzt man drei Schneidebretter: eines für rohes Fleisch oder rohen Fisch, ein zweites für Gegartes und das dritte für Obst und Gemüse.
- **Ein Wok.** Mein Wok mit Antihafbeschichtung ist das Allernützlichste in meiner ganzen Küche, weil er so vielseitig ist: teils Bratpfanne, teils Kochtopf. Man kann Gemüse darin dämpfen und Knoblauch darin anbraten oder eine Bolognesesauce darin zubereiten. Im Notfall kann man sogar Pasta darin kochen, ein (kleines) Hühnchen darin garen oder Karamell machen. Wenn du dir nur einen einzigen

Topf leisten kannst, kauf dir einen Wok. Mit einem gut schließenden Deckel.

- **Eine Bratpfanne mit Deckel.** Oder ersatzweise eine, die unter den Wokdeckel passt. In meiner Küche dient die Pfanne vor allem für Reis (im Verhältnis 1:2, Reis zu Brühe, gut zudecken, schwache Hitze, 14 Minuten). Du kannst sie natürlich auch dazu benutzen, Eier und andere Sachen zu braten (ein unter einem Deckel gebratenes Ei ist das beste gebratene Ei überhaupt – siehe Seite 59).



- **Alufolie.** Wenn du keinen Wok mit Deckel hast, brauchst du Alufolie. Wenn du Reste verwerten willst, brauchst du Alufolie. Alufolie ist besser als Frischhaltefolie, weil sie ofenfest ist: Eine mit Alufolie abgedeckte Ofenform ersetzt eine Auflaufform, wohingegen Frischhaltefolie bei 180 °C etwas unappetitlich wird (natürlich habe ich das gemacht – frag bloß nicht!).
- **Ein digitales Thermometer.** Bitte besorg dir ein digitales Fleischthermometer. Ich liebe meines über alles. Es hat mir all meine Ängste beim Garen von Fleisch genommen. Du musst nicht mehr selbst beurteilen, ob der Saft klar ist oder ob dein Backofen die gleichen 180 °C erzeugt wie der des Rezeptverfassers: Google einfach die Temperatur, die dein Fleisch haben muss, stecke das Thermometer rein, und wenn es sicher ist, ist es sicher, und du brauchst dir keine Sorgen zu machen. (Wirf dein Thermometer aber auf keinen Fall ins Spülwasser: Ich habe das dreimal gemacht, und es geht allmählich ins Geld. Wasch einfach nur nach Gebrauch die Zinken ab.)
- **Eine Metallofenform.** Wenn du die richtige Ofenform gefunden hast, hast du eine Freundin fürs Leben. Wenn meine Wohnung in Flammen stehen würde, würde ich meine Lieblings-Ofenform mitnehmen: alt, schwarz angelaufen, zerbeult und ideal für Brownies, Blondies, Crumbles, Pies,

** 1 Zoll = 2,54 Zentimeter.*



Aufläufe, Lasagne, Brathuhn, alle Braten, alles Gebäck. Meine Ofenform ist so uralte, dass die Maße noch in Zoll* draufstehen (12 Zoll lang, 8 Zoll breit, 2 Zoll tief), und wenn ich „Ofenform“ sage, meine ich in diesem Buch fast immer eine von dieser Größe: etwa 30 cm mal 20 cm und 5 cm tief.

- **Ein richtig großer Löffel.** Am besten aus Silikon oder etwas Ähnlichem, damit du mit ihm umrühren und Reste aus dem Wok oder der Ofenform kratzen kannst, und natürlich für seinen ursprünglichen Zweck, zum Löffeln. Mit einem richtig großen Löffel und einem Hackmesser bist du mit Vorlegebesteck bestens ausgerüstet.
- **Eine Digitalwaage.** Wenn du keine routinierte Köchin bist, ist eine digitale Waage unverzichtbar. Mit einer digitalen Waage kannst du jedes Rezept nachkochen, und es wird höchstwahrscheinlich gelingen. Und selbst wenn du eine routinierte Köchin bist, brauchst du eine Waage fürs Backen. (Beim Backen zu schätzen ist gefährlich; ich kenne nur eine Frau, die es beherrscht, und die habe ich im Verdacht, eine Hexe zu sein.)
- **Eine große Schüssel.** Zum Vermengen, zum Servieren und zum Aufbewahren. Vermutlich könnte man das alles auch im Wok machen, aber selbst in dieser minimalistischen Küchenwelt wäre das wohl ein bisschen viel verlangt.
- **Baumwolltücher.** Vertrau mir. Ich weiß, es klingt seltsam, aber ein Packen Baumwolltücher von der Sorte, mit der man auch Babys einwickelt und ihnen beim Füttern den Mund abwischt, ist richtig praktisch. Man kann damit etwas abtrocknen. Man kann damit abwaschen. Man kann Lebensmittel darin verpacken, wenn einem die Alufolie ausgegangen ist, und man kann sie im Notfall als Servietten benutzen. Man kann Brühe damit abseihen, Gemüse und kleine Nudeln abtropfen lassen – und man kann sie für gigantische Wahnsinnsprojekte benutzen wie zum Beispiel Käsemachen (in der Praxis leichter, als es klingt). Man kann Brotteig mit einem Baumwolltuch abdecken, während er geht; man kann es zu einem provisorischen Dampfkocher umfunktionieren, und man kann sogar einem Baby den Po damit wischen, falls nötig. Baumwolltücher kann man für sehr viele Zwecke einsetzen, und ich empfehle dir, einen riesigen Stapel davon zu kaufen.



Wenn du gerade erst mit dem Kochen anfängst oder bisher noch nicht viel gekocht hast, brauchst du weiter nichts. Nur noch die üblichen Utensilien: Messer, Gabeln, Löffel, Teelöffel, ein paar Gläser, ein paar Henkeltassen, ein paar kleine Schüsseln und ein paar Teller. Man kann mit einem Teelöffel oder einem Esslöffel etwas abmessen, mit einem großen Löffel etwas zerdrücken, mit einem Tafelmesser etwas schneiden und verstreichen und mit einer Gabel etwas verquirlen. In Schüsseln und Henkeltassen kann man zusätzlich noch etwas aufbewahren.

Kauf dir weiter nichts, bis du sicher weißt, dass dir Kochen Spaß macht und du gern öfter kochen willst – genauer gesagt: bis du weißt, wie du kochst.

Man weiß erst dann, was man in seiner Küche braucht, wenn man einiges darin gekocht hat. Ich zum Beispiel benutze häufig einen Mörser, weil ich viele Gewürze zerstoße. Deine Freundin möchte vielleicht ein Nudelholz haben, weil sie viel bäckt oder die Pasta von Hand macht, aber man kann sich auch genüsslich der Faulheit hingeben und die Nudeln im Laden kaufen.

Bevor du nicht weißt, wie du kochst, nicht losstürmen und unzählige Utensilien kaufen.

Stellst du allerdings fest, dass dir Kochen Spaß macht und du oft kochst, dann wirst du vermutlich einige oder alle der nachfolgend aufgeführten Dinge brauchen – oder wollen. Sie erleichtern dir das Leben.

- **Mörser mit Stößel.** Damit kann man Gewürze unzerkleinert kaufen. So sind sie zugleich billiger und besser, und es ist extrem meditativ, einfach dazusitzen und etwas zu mörsern. Das Mörsern ganzer Gewürze verbreitet überdies einen herrlichen Duft in der Küche.



- **Schere.** Nichts geht über eine gute Küchenschere. Der Große Mann schwört auf Geflügelscheren: Das sagt alles darüber, wie unterschiedlich wir kochen.
- **Eine gusseiserne Pfanne.** So ähnlich wie eine Bratpfanne, aber massiv und schwer und – wenn sie erst mal richtig eingeweiht ist (Öl; heißer Ofen; Zeit; Google) – absolut nicht-haftend. Wie die Bratpfanne, die deine Großmutter gehabt haben könnte, wenn deine Großmutter in *Unsere kleine Farm* mitgespielt hätte. Meine Pfanne war ein Geschenk einer amerikanischen Freundin, und ich liebe sie. Ich benutze sie ständig – für Omeletts, Gemüse, Pies und Brownies – und weil sie ofenfest ist, ist sie perfekt.
- **Ein Stabmixer.** Er ist extrem hilfreich für Suppen und Pürees, aber wenn man Geduld hat, kann man ihn auch für Hummus, Dips, Saucen und alles andere benutzen, was püriert werden muss. Ich verwende meinen Stabmixer auch, um Hafermehl herzustellen, weil Haferflocken billig sind, mein geliebtes Hafermehl aber nicht. Eine ernst zu nehmende Warnung: Ich hätte mir mit einem Stabmixer fast das oberste Glied meines Zeigefingers gekappt. Stabmixer mögen simpel und harmlos aussehen, doch es kann schnell passieren, dass man versehentlich in die Klingen greift, und sie kommen deinen verletzlichen kleinen Fingerchen ziemlich nahe. Es ist jetzt schon über ein Jahr her, dass mein Finger wieder zusammengeffickt wurde, aber bei Regenwetter tut er immer noch weh, und er steht in einem merkwürdigen Winkel ab.
- **Eine Stielkasserolle mit einem gut schließenden Deckel.** Erinnerst du dich an all das, was du im Wok zubereitet hast? Einiges davon kann man auch hier drin machen, dann spart man sich das Umfüllen. Man kann zum Beispiel (der Gipfel des Luxus) Pasta darin kochen, während man die Sauce zubereitet. Man kann Mahlzeiten mit mehr als zwei Bestandteilen kochen. Man kann Milch darin erhitzen, Sachen ziehen lassen und Butter schmelzen. So kann man effizienter arbeiten und hat noch mehr Spaß an der Sache – auch wenn natürlich der Abwasch mehr wird. (Lass dich nicht von Milchtöpfen und blitzenden Topfsets aus Kupfer verführen. Kauf eine vernünftige Stielkasserolle mit Antihaftbeschichtung, Ausgüssen auf beiden Seiten und einem



gut sitzenden Deckel – am besten ist ein Deckel mit kleinen Siebaussparungen, die zu den Ausgüssen passen.)

- **Eine gusseiserne, ofenfeste Auflaufform.** Meine ist oval, etwa 30 cm lang und an der breitesten Stelle 25 cm breit. Super für Aufläufe – wie der Name schon sagt. Aber auch prima für Brot, Pot Pies und andere lustige Backexperimente.
- **Messlöffel.** Meine habe ich gratis zu einem Einkauf bei Ocado* bekommen, und obwohl ich sie nie gekauft hätte, gestehe ich, dass ich sie ständig benutze.
- **Pfannenwender aus Silikon.** Ich gebe es nur ungern zu, aber damit wird das Servieren wesentlich leichter, als wenn man die Sachen zwischen einem großen Löffel und einem Hackmesser balanciert. Ein solcher Wender ist auch ein Geschenk des Himmels für Omeletts.
- **Eine Küchenzange aus Silikon.** Ich verwende sie hauptsächlich für Fleisch: zum Anbraten von Huhn, zum Umdrehen von Würstchen und um Speck aus der Pfanne zu holen, bevor er verkohlt.

Neben dem Stabmixer habe ich noch zwei andere Rührgeräte, die ich regelmäßig benutze: ein Rührgerät von KitchenAid, das ich zum 21. Geburtstag bekommen habe, und eine große alte Küchenmaschine. Aber beides braucht man wirklich nicht unbedingt. Ich schreibe bei jedem Rezept dazu, welches Gerät ich benutze, weil das am einfachsten ist, aber in den meisten Fällen kann man sich auch mit dem behelfen, was man im Haus hat.



*Britischer Online-Supermarkt.

In der Speisekammer

In meinen Träumen besitze ich eine Speisekammer. Meine Freundin Caroline sagt, jede Frau träumt von einer Speisekammer, selbst wenn sie nicht kocht. Das kommt vom Lesen historischer Romane. Das mag wahr sein oder nicht, jedenfalls ich träume von einer. In meiner Traumspeisekammer gibt es Regale aus Schiefer und Gläser mit eingelegten Pflaumen. Es gibt viele Sorten Marmelade und viele Gläser. Hundert Sorten Mehl und Vorräte für den Winter. Darin hängen Zwiebelzöpfe, und an den Wänden sind Tapeten von Farrow & Ball. (In meinen Träumen ist alles von Farrow & Ball.)

In der Realität verfüge ich aber nur über ein paar kleine Küchenschränke, zwei Fensterbretter mit Kräutertöpfen und ein sehr nachsichtiges Bücherregal für meine Kochbücher. Folgendes habe ich immer vorrätig:



- **Olivenöl.** Meine Liebessorte ist eine edle palästinensische Marke namens Equal Exchange, aber lasst uns um Gottes willen beim Essen nicht über Politik reden. (Du wirst in den Rezepten merken, dass ich gern zwei Sorten Fett benutze: Butter sorgt für den Geschmack, während das Öl verhindert, dass die Butter anbrennt, und seinen eigenen Geschmack einbringt.)
- **Balsamessig.** Früher dachte ich immer, je teurer, desto besser, aber ich glaube, ich wollte nur angeben. Ich mag Balsamessig lieber als andere Essigsorten, und auch wenn das für eine Kochbuchautorin ein schreckliches Geständnis ist, muss ich zugeben, dass ich den Unterschied zwischen einzelnen Marken nicht schmecke.
- **Richtig gutes Meersalz** wie zum Beispiel von Maldon*. Ich kann nicht am Salzfass vorbeigehen, ohne den angefeuchteten Finger hineinzustippen und abzulecken. Geräuchertes Salz, Chilisalz und Salz mit geröstetem Knoblauch sind auch super.
- **Chiliflocken.** Meine kaufe ich in einem riesigen Beutel in dem bangladeschischen Supermarkt bei mir in der Straße, weil man in asiatischen Lebensmittelläden fast immer Gewürze zu einem fairen Preis bekommt. Aber man müsste sie eigentlich auch in den meisten anderen Supermärkten finden.
- Erst kürzlich wurde ich von der Bedeutung von **schwarzem Pfeffer** überzeugt, und zwar frisch gemörsert und in enormen



*Britischer Hersteller für Speisesalzprodukte.

Mengen. Ansonsten tut's auch eine dieser kleinen Pfeffermühlen. Nur bitte keinen bereits gemahlene Pfeffer nehmen, denn der schmeckt wie alter Staub.

- **Getrocknete Pilze** sind super. Ich habe immer ein Glas getrocknete Shiitakepilze für asiatische Gerichte im Haus und ein Glas getrocknete Steinpilze für europäischere Gerichte, aber meine heimliche Liebe gilt einem Döschen mit Pulver aus getrockneten Pilzen namens Shake O'Cini, das im Grunde nichts anderes ist als Umami-Staub. Es ist herrlich.
- Ich habe 17 verschiedene Sorten **Mehl**, was übertrieben ist. Fang mit einem **normalen Mehl** an und kauf andere dazu, wenn du sie brauchst.
- Ich besitze ähnlich viele Sorten Zucker wie Mehl und nehme meistens **braunen Rohrzucker**.
- Ich liebe **Golden Syrup***.
- **Kokosmilch** für cremige Suppen und Currys.
- Mit **Fischsauce** kann man allem ganz schnell einen angenehmen Umami-Geschmack verleihen – und zusammen mit Hühnerbrühe (selbst gekocht oder aus einem Würfel) bekommt man eine absolut anständige Thai-Brühe.
- Aus **Haferflocken** kann man (natürlich) Porridge machen, aber ich zerkleinere sie auch mit dem Stabmixer, um Hafermehl herzustellen.
- **Senf** von Maille könnte ich löffelweise essen. Und zwar nicht teelöffelweise. Sondern suppenlöffelweise.
- **Semmelbrösel** kann man abgepackt kaufen; japanisches **Panko** eignet sich gut zum Panieren. Man kann aber auch alte Brotkrumen in die Küchenmaschine werfen und sie zu feinen Krumen zermahlen. Ich mache das sehr gern mit trockenem Roggenbrot: so dunklem, dass es fast süß schmeckt.
- Man sollte eigentlich immer **Dosentomaten, Limabohnen** und **Kichererbsen** – die von KTC** sind gut, billig und lassen sich leicht schälen – vorrätig haben.
- Meine absoluten Lieblinge sind **winzige Sternchennudeln**

**Zuckerrübensirup-Marke des britischen Herstellers Tate & Lyle.*

***Britischer Lebensmittelhersteller.*

und **Buchstabennudeln**. Immer im Haus habe ich auch lange Pasta (Linguine, Spaghetti, Pappardelle) und irgendeine Sorte kurze Pasta (Penne oder dergleichen) für fast alle Pastagerichte sowie **asiatische Eiernudeln** für Suppen, Currys und Wokgerichte.

- **Granatapfelsirup** ist wirklich etwas ganz Tolles. Und er macht rohen Grünkohl genießbar – mehr als genießbar.
- **Risottoreis**. Carnaroli ist der beste, sagt der Große Mann im Brustton der Überzeugung, aber im Notfall kann man auch mit Basmatireis einen ordentlichen Risotto kochen, wenn man rührt wie verrückt und massenhaft Käse und ein bisschen Sahne hineingibt.
- **Basmatireis**. Ich mag gern braunen.
- Nicht gleich losstürmen und massenhaft ausgefallene **Gewürze** besorgen. Wenn man sie nach und nach kauft, wie sie beim Kochen gebraucht werden, hat man irgendwann einen recht soliden Vorrat an Gewürzdosen, die man auch tatsächlich benutzt. Bei mir zu Hause bezieht sich das im Allgemeinen auf Muskat, Chiliflocken, Gewürznelken, Kardamomkapseln, Fenchelsamen, Kreuzkümmel, Koriandersamen und Zimtstangen. Meistens habe ich auch Sternanis da, vor allem weil er so hübsch aussieht. Wenn einem das zu viel erscheint, kann man auch einfach nur einen Beutel Garam Masala kaufen. Das hat den unglaublichen Vorteil, dass es bereits fertig gemischt und zugleich „authentisch“ ist und man sich nicht so fühlt, als würde man etwas zusammenmogeln.





Dieses Buch beruht auf drei Grundregeln,
und ich empfehle dir, sie dir einzuprägen
und stets grosszügig zu beherzigen.

1. Salze dein Pastawasser.
2. Nimm im Zweifelsfall Butter.
3. Mach einfach weiter.

„Eine grosse, alte, massiv Herz
explodierende Liebesgeschichte.
Das erste Kochbuch,
das verfilmt werden sollte.“

THE TIMES

