



*Meine
mediterrane
Küche*

KOCHKUNST MIT
VINCENT KLINK

G|U

SWR▶▶



Inhalt

Vorwort von Vincent Klink	7
Evelin König über Vincent Klink: »Ein klasse Kerl!«	13
<i>Salate, Vorspeisen, Suppen</i>	<i>18</i>
Spargelsalat mit Orangen, Steinpilzcarpaccio mit Petersilien-Zitronen-Pesto und Spinatsuppe mit Parmesanravioli ...	
Gemüse Keine Angst vor Artischocken!	38
Fisch Die teuerste Suppe der Welt	58
<i>Reis, Nudeln, Gnocchi</i>	<i>64</i>
Zitronenrisotto mit Spitzpaprika, Fettuccine mit Mandeln und Bohnen und Gnocchi di San Zeno ...	
Pasta Die Nudelei	74

Fisch und Meeresfrüchte

82

Vongole verace im Basilikumsud,
Wolfsbarsch mit Rosmarinkartoffeln und
Jakobsmuscheln mit Fenchel-Orangen ...

Saucen **Ohne Soß' nichts los**

92

Tintenfische **Reizvolle Verwandlungskünstler**

114

Fleisch und Geflügel

118

Mediterrane Roulade vom Ochsenrücken,
Kalbsherz mit grüner Vinaigrette und
Pollo in Pinot Grigio ...

Fleisch **Von Sturm im Ofen und stiller Hitze**

130

Innereien **Kraft von innen**

146

Desserts

162

Himbeeren mit Mascarpone und Pistazien,
gefüllte Rotweibirnen und
Cassisfeigen mit Champagnerparfait ...

Süße Cremes **Schönste Träume**

172

Menüvorschläge

184

Register

188





grüne salate mit parmesan-croustillants

ZUBEREITUNGSZEIT 25 MIN.
ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

250 g gemischte Blattsalate

DRESSING

1 kleine Schalotte

1 kleine Knoblauchzehe

1 zimmerwarmes, sehr frisches Eigelb
(Größe M)

1 TL scharfer Senf

1 EL Apfelessig

1 EL Portwein

1 EL trockener Wermut

1 TL Zucker

1 TL kräftige Gemüsebrühe

2 EL Crème fraîche

Salz, Pfeffer

1/8 l Distelöl

PARMESAN-CROUSTILLANTS

50 g Parmesan

5 g Mehl

1 EL Olivenöl

1 Blattsalate putzen, waschen und trocken schleudern. Die Blätter nach Belieben kleiner zupfen. Salate auf vier Tellern anrichten.

2 Für das Dressing Schalotte und Knoblauch schälen, klein würfeln und mit dem Eigelb, dem Senf, Apfelessig, Portwein, Wermut, Zucker, Gemüsebrühe, Crème fraîche sowie 1 Prise Salz und Pfeffer in einen Mixer oder hohen Becher geben. Alles im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren, dabei das Öl in sehr dünnem Strahl langsam dazulaufen lassen, bis eine sämige Sauce entstanden ist.

3 Für die Parmesan-Croustillants den Parmesan reiben und mit dem Mehl und dem Olivenöl gut vermischen. Aus der Masse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett 4 Plätzchen in ca. 5 Min. unter Wenden ausbacken.

4 Das Dressing über die Salate träufeln. Die Salate mit den lauwarmen Parmesan-Croustillants servieren.

»Sie können Salate und Sauce gut vorbereiten. Dann aber Schalotte und Knoblauchzehe nicht mitpürieren, sondern sehr fein hacken und erst kurz vor dem Servieren über die Blattsalate streuen.«



Keine Angst vor Artischocken!

Die Distel ist für mich eine der schönsten Blumen, und die allerschönste Distel dürfte die Artischocke sein. Wie Rosen sind Artischocken ein Symbol für Gegensätzliches oder Yin und Yan, wenn man so will: einerseits mit Stacheln, andererseits mit wunderschönen Blüten und Wohlgeschmack.

Das wirkliche Gourmeterlebnis

In den späten Siebzigerjahren lagen diese Früchte – eigentlich sind es Knospen – erstmalig in Holzkisten auf dem Gmünder Wochenmarkt, und mir oblag es, die misstrauische Kundschaft zu überzeugen. Ein Freund des Hauses und stadtbekannter Bonvivant, der Zeller Walter, saß bei mir im Restaurant und hatte sich eine große bretonische Artischocke bestellt. Er hatte schon gehört, dass dies etwas besonders Gutes sei und als erster Gang die ideale Speise für einen »Mann von Welt«. Die Artischocke kam, und der Zeller Walter fing an, mit dem Messer Stücke aus dem dicken Ding herauszusäbeln. Es war mühevoll, aber das Messer war einigermaßen scharf, und so beförderte der »Connaissanceur« ein erstes großes Stück in sein Maul. Er kaute wie eine Kuh, und ich sah mich verpflichtet, ihm zu Hilfe zu eilen. Ich erklärte, dass jedes einzelne Blatt aus dem Artischockenboden gezupft und die dicke Blattseite dann mit den Zähnen ausgestreift werden müsse. So verfähre man Blatt um Blatt, und irgendwann käme man zum Grund der Köstlichkeit, wo sich der dicke, fleischige Boden bereithalte,

um zu allerletzt mit Genuss verspeist zu werden. Immer wären die Blätter in Hollandaise zu tunken, und ein Schlückchen Weißwein nebenbei gestalte alles zu einem wirklichen Gourmeterlebnis.

Vom Mosten und Genießen

Zeller Walter hörte voller Verständnis mit funkelnden Äuglein brav zu, und ich kam mir vor wie ein Chefpädagoge, der vor einem wissenshungrigen Studenten eine mit Freuden gehörte Vorlesung hält. Er nickte, dass ihm fast die Ohren wackelten. Ich trat einen Schritt zurück, und dann kappte er erneut einen dicken Brocken von der Artischocke ab, um das Stück mit Stumpf und Stiel in den Mund zu verfrachten. »Verdammt, Walter, kapiert du denn gar nichts?«, rief ich lauthals. Zeller Walter schaute mit gütiger Mine zu mir herüber: »Bub, ich weiß schon, wie des gehen soll. Du hast mir ja alles haarklein erklärt. Aber Vincent, weisch, ich bin hier der Gast, ich mache es, wie ich will. Und ich tue diese Artischocke einfach gerne moschte.« Also gut, ich überließ den Unbelehrbaren seiner Gewaltspeisung. Er kaute und kaute, sog den Saft aus seinem zerkleinerten Gehölz, mostete und mostete. Zeller Walter blickte glücklich in die Welt, denn die Prozedur dauerte so lange, dass schon bald die zweite Flasche Grunbacher Wartbühl, Riesling trocken, auf dem Tisch stand und er sich mit dem Rest der Welt aufs Trefflichste arrangierte.

Und so bereite ich Artischocken in meiner Küche vor: Vom Stielende schält man mit einem Messer in Richtung Knospe. Die äußeren Hüllblätter der Artischocken nach unten abreißen. Am langen Stiel bleibt das gelbe Herzstück übrig, auch eventuelle violette Blättchen müssen entfernt werden. Den Stiel sollte man so lange wie möglich lassen, denn er ist genauso köstlich wie der Boden. Das oft angetrocknete Ende des Stiels wird abgeschnitten. Wir sehen an der Schnittstelle den hellen weichen Kern und die dunkelgrüne äußere Schicht. Diese äußere Schicht muss weg. Die geputzten Artischocken nun in Scheibchen schneiden und wie Bratkartoffeln braten oder kochen. Oder wie im Rezept für gefüllte Artischocken auf der nächsten Seite, die Artischocken halbieren und füllen.



fettuccine mit mandeln und bohnen

ZUBEREITUNGSZEIT 45 MIN.
ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN
ODER FÜR 4 IM RAHMEN EINES MENÜS

2 EL Mandelkerne
200 g frisch gepalzte grüne Bohnenkerne
(Fave-Bohnen)
Salz
2 Schalotten
2 Stängel Basilikum
300 g Fettuccine
1 EL Olivenöl
1/4 l Gemüsebrühe
1 Msp. Safranfäden oder gemahlener Safran
1 EL kalte Butter
Pfeffer
2 EL frisch geriebener Parmesan

1 Die Mandeln mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Mandeln trocken tupfen und halbieren. Die Bohnenkerne in reichlich kochendem Salzwasser 12–15 Min. blanchieren, eiskalt abschrecken, gut abtropfen lassen und die leicht ledrige Haut entfernen. Die Schalotten schälen und fein hacken. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter in Streifen schneiden.

2 Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3 Inzwischen die halbierten Mandeln in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Olivenöl und Schalotten zugeben und sofort mit Gemüsebrühe ablöschen. Den Safraniterrühren und die Flüssigkeit bei großer Hitze um die Hälfte einkochen lassen.

4 Die Bohnen zugeben und ca. 1 Min. bei kleiner Hitze mitköcheln lassen. Die Butter in kleinen Flockeniterrühren, das Basilikum zugeben und die Nudeln unterheben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Parmesan bestreut servieren.

»Frische Bohnenkerne werden in Deutschland gerne viel länger gekocht, aber nur in Deutschland, und das sollte zu denken geben. Bohnenkerne müssen weich sein, aber sie sollten nicht zerfallen. Das erfordert viel Aufmerksamkeit, was man jedoch den Lesern dieses Buchs wahrscheinlich nicht anmahnen muss.«



seeteufelspieß in limettensauce

ZUBEREITUNGSZEIT 45 MIN.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

400 g Seeteufelfilet
1 große Stange Lauch
Salz
2 Schalotten
2 Stängel Zitronengras
1 Bio-Limette (s. unten)
1 Bund glatte Petersilie
2 EL Olivenöl
Pfeffer
1/8 l Fischfond (aus dem Glas)
60 ml Weißwein
1 Msp. Kurkuma
3 EL kalte Butter

- 1 Die durchsichtige Haut vom Seeteufelfilet entfernen. Filet in 8 daumendicke Scheiben schneiden, evtl. Knorpel herauslösen. Den Lauch putzen, längs halbieren und waschen. Lauchstreifen in reichlich kochendem Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
- 2 Die Schalotten schälen und klein würfeln. Die Zitronengrasstängel putzen und waschen. Die Limette heiß abwaschen und abtrocknen. 2 TL Schale abreiben, den Saft auspressen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen fein hacken.
- 3 Die Seeteufelstücke einzeln mit je 1 Lauchstreifen umwickeln und auf die Zitronengrasstängel stecken. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Seeteufelspieße salzen, pfeffern und von jeder Seite jeweils ca. 4 Min. im Olivenöl braten. Die Spieße im Backofen bei 60° warm stellen.
- 4 In der Pfanne die Schalotten im restlichen Olivenöl anbraten. Mit Fischfond, Limettensaft und Weißwein ablöschen und mit Kurkuma und abgeriebener Limettenschale würzen. Die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen. Die Butter in kleinen Flocken unterrühren und die Sauce damit binden. Sauce abschmecken. Die Spieße darauflegen und mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passt Reis.

» Eine Limette hat einen ganz anderen Geschmack als eine Zitrone, die Sie aber ersatzweise gern verwenden können. Das Zitronengras dient dazu, den Zitrusgeschmack zu verstärken, ohne dass alles zu sauer wird.«



rinderfilet mit basilikum und serranoschinken

ZUBEREITUNGSZEIT 45 MIN.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
3–4 Stängel Basilikum
2 dünne Scheiben Serranoschinken
400 g Rinderfilet
Salz, Pfeffer
3 EL kalte Butter
1/8 l Portwein

1 Schalotte und Knoblauch schälen und klein würfeln. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen fein hacken. Den Schinken sehr fein hacken.

2 Das Rinderfilet in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Mit einem schmalen Messer ein kleines Loch einstechen und horizontal einen 2-Euro-großen Hohlraum wie eine Tasche in die Scheiben schneiden.

3 Schalotte, Knoblauch und Schinken in einer Pfanne in 1 EL Butter anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Basilikum zugeben. Alles gut vermischen und in die Filetscheiben füllen. Die Filets wieder in Form drücken.

4 In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen. Die Filets darin bei kleiner bis mittlerer Hitze 4–5 Min. pro Seite langsam braten. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Backofen bei 60° warm stellen. Bratensatz in der Pfanne mit dem Portwein ablöschen und die Flüssigkeit bei großer Hitze um knapp die Hälfte einkochen lassen. Die restliche Butter in kleinen Flocken unterrühren und die Sauce damit binden. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Filets servieren.

*»Wenn einem gar nichts einfällt,
dann sind zu gebratenem Fleisch
Ofenkartoffeln immer richtig. In diesem
Fall passen auch grobe Würfelkartoffeln gut.«*

Meine mediterrane Küche

KOCHKUNST MIT VINCENT KLINK



»Kochen ist die Kunst des Weglassens.

Kein Zierrat, keine Pünktchen oder Striche auf dem Teller...

Alles, was auf dem Teller liegt muß geschmacklich optimal
und eßbar und der Thematik des Gerichts entsprechen.«

GU

WG 453 Allgemeine Kochbücher
ISBN 978-3-8338-1922-3



€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de