

Erfolgsautorin
mit über
2 Mio.
verkauften
Kochbüchern

ANNABEL LANGBEIN
Natürlich kochen!

G|U

Willkommen

In unserem Häuschen in Central Otago am Fuß der neuseeländischen Südalpen verläuft das Leben noch in einem einfachen, natürlichen Rhythmus.

Das Meiste, was wir essen, kommt aus unserem Garten, vom Bauernhof oder von unseren Ausflügen in die Umgebung zum Jagen, Fischen und Sammeln. In unserer Freizeit erkunden wir die Schätze der Region, pflücken Kirschen oder Walnüsse und gehen auf dem See oder an der Küste angeln.

Ich koche auf einem zweiflammigen Gas-herd und hacke Holz für den Brotbackofen im Freien. Wenn uns Freunde besuchen, sitzen wir stundenlang am Tisch, essen miteinander, plaudern und lachen viel.

Ich versuche nicht, Leute mit gastronomischen Kunststücken zu beeindrucken oder komplizierte Gerichte wie in einem Restaurant zu zelebrieren. Es geht darum, sich zu freuen und zu genießen, was die Natur uns so reichlich zur Verfügung stellt.

Luxus sucht man in der Küche meines Hauses vergebens; auch unsere Mahlzeiten sind weder teuer noch aufwendig. Ich brauche keine exotischen oder schwer aufzutreibenden Zutaten. Ein perfekt reifer Pfirsich, duftend und saftig, ein glänzender, frisch gefangener Fisch oder ein gut abgehangenes Stück Fleisch vom Bauern – das ist der Luxus, den wir uns gönnen.

Aus dieser Einfachheit entstand die Idee des natürlichen Kochens. Sie vertritt einen zurückhaltenderen Ansatz am Herd mit dem Ziel, sich mit Einfallsreichtum wieder mehr auf Frische, die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft und das Leben im Hier und Jetzt zu besinnen und das zu genießen, was in der Saison gerade am besten ist.

Ich könnte das überall tun, denn überall auf der Welt widmen sich überzeugte, kluge Leute der Produktion von großartigen Nahrungsmitteln und Weinen. Doch Central Otago mit seiner majestätischen, reinen Schönheit und der Fülle, die Erde und Wasser bieten, hat mich ganz und gar gefangen genommen. Wenn ich hier bin, lebe ich ein einfaches, gutes Leben.

Zurück in der Stadt, ist die Erinnerung daran weiter lebendig. Ich gehe auf Bauernmärkte, um meinen Sinn für das, was gerade Saison hat, wachzuhalten, werke in meinem Gemüsegarten, lerne meine Lebensmittelhändler kennen, nehme mir Zeit für Nachbarn und Freunde und versuche so, auch in der Stadt den Rhythmus des Landlebens beizubehalten.





Langsam geröstete Tomaten

Tomaten, die bei niedriger Temperatur langsam im Backofen geröstet werden, konzentrieren und intensivieren ihren Geschmack und entwickeln eine hinreißende Saftigkeit. Am liebsten serviere ich sie auf gerösteten Weißbrotscheiben, die mit selbst gemachtem Frischkäse (siehe Seite 222) und einem Salatblatt belegt sind, oder mache sie zu einem kleinen Salat mit Frischkäse und Pita-Chips oder Croûtons an (siehe unten). Häufig bereite ich gleich die doppelte Menge zu, denn im Mixer zerkleinert und dann erhitzt lässt sich mit ihnen ein schnelles Pastagericht, eine Steaksauce oder auch Suppe zubereiten.

Zubereitung: 5 Min.

Garen: 1¼ Std.

Für 6 Personen

1 kg Cocktailtomaten oder
18 kleine Tomaten an der Rispe
60 ml Olivenöl
2 EL Aceto balsamico
½ TL Salz
frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer
2 TL Zucker

Den Backofen auf 150 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Cocktailtomaten darauf verteilen. Oder die Rispen-
tomaten behutsam zu Bündeln von je 3–4 Tomaten zerteilen, dabei die Stiele nicht entfernen, und auf das Blech setzen.

Tomaten mit Öl und Essig beträufeln, salzen, pfeffern und mit dem Zucker bestreuen. Das Blech in den Backofen schieben und die Tomaten 1¼ Std. rösten, bis sie anfangen, etwas einzuschumpfen. Bis zum Servieren auf dem Backblech beiseitestellen und mit dem ausgetretenen Saft auftragen.

Die langsam gerösteten Tomaten halten sich etwa eine Woche im Kühlschrank.

Langsam geröstete Tomaten mit Frischkäse und Pita-Brot

Jeweils 1 Handvoll Salatblätter auf 6–8 Tellern anrichten und die Menge von 1 Rezept langsam gerösteter Tomaten (siehe oben) sowie 1 Rezept selbst gemachter Frischkäse (siehe Seite 222) auf den Tellern verteilen. Den ausgetretenen Tomatensaft darüberträufeln und mit ein paar Pita-Chips mit Knoblauch (siehe unten) garnieren. Für 6–8 Personen.

Pita-Knoblauch-Chips oder Knoblauch-Croûtons

2 Knoblauchzehen schälen, mit der Klinge eines schweren Messers andrücken und mit ½ TL Salz zu einer Paste zerdrücken. Die Knoblauchpaste in einer kleinen Schüssel mit 80 ml Olivenöl verrühren. 5 große Pita-Brote aufschneiden oder 1 großes Baguette in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Brote auf beiden Seiten mit dem Knoblauchöl bestreichen. Die Pita-Hälften in Dreiecke schneiden. Brotstücke auf ein Backblech setzen und nach Belieben mit 1 TL getrocknetem Oregano bestreuen. In dem auf 150 °C vorgeheizten Backofen in 25–30 Min. knusprig backen. In einem luftdichten Behälter aufbewahren. Ergibt etwa 50 Stück.

Chili-Gelee

Besonders gern bereite ich dieses Chili-Gelee im Herbst zu, wenn die Chilischoten in meinem Garten reif sind. Es gibt unzählige Sorten, die alle unterschiedliche Schärfegrade haben. Als Faustregel gilt: Je kleiner sie sind, desto schärfer schmecken sie. Ein milderes Gelee bereiten Sie mit 2–3 Chilis und 1 großen roten Paprikaschote zu.

Zubereitung: 10 Min.

Garen: 10 Min.

Ergibt 1 Schraubglas
(500 ml Inhalt)

1 Knoblauchknolle, in Zehen
geteilt und diese geschält
6–8 lange rote Chilischoten,
grob gewürfelt
3 daumengroße Stücke (200 g)
frischer Ingwer, geschält,
grob zerkleinert
4 Kaffirlimettenblätter, Blatt-
rippen und -stiele entfernt
(nach Belieben)
550 g Zucker
fein abgeriebene Schale von
4 Bio-Limetten
125 ml Reisweinessig
3 EL Fischsauce (Nam pla
aus dem Asienladen)
1 TL Sojasauce

Ein Schraubglas (500 ml) und seinen Metalldeckel sterilisieren.

Knoblauch, Chilischoten, Ingwer und nach Belieben Kaffirlimettenblätter zu einer grobkörnigen Paste pürieren. Mit Zucker, Limettenschale, Reisweinessig, Fisch- und Sojasauce sowie 125 ml Wasser in einen Topf füllen.

Die Mischung bei mittlerer Hitze unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat, anschließend etwa 10 Min. kochen lassen, bis die Chilimasse um ein Drittel reduziert ist. Sie wirft Blasen wie Marmelade, die eingekocht wird.

Das heiße Gelee in das noch warme sterilisierte Schraubglas bis 3 mm unter den Rand füllen und das Glas mit dem Deckel fest verschließen. Einmal geöffnet, das Chili-Gelee im Kühlschrank aufbewahren. Hält sich monatelang.

Rohkostplatte mit Chili-Gelee zum Dippen

In eine kleine Servierschale 3 EL Chili-Gelee (siehe oben) geben. 2 Möhren, 3 Selleriestangen, 1 Mini-Gurke oder 1/3 Salatgurke in Stäbchen schneiden. Das Schälchen mit dem Chili-Gelee in die Mitte einer Servierplatte stellen und die Gemüsestäbchen um die Schale herum anrichten. Für 4 Personen als Snack.

Hähnchenflügel oder Hähnchenschenkel aus dem Ofen

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. 16 Hähnchenflügel oder Hähnchenunterschenkel in eine ofenfeste Form geben und mit etwa 4 EL Chili-Gelee (siehe oben) vermischen, sodass alle Stücke mit Gelee überzogen sind. Das Hähnchenfleisch in einer Lage in der Form verteilen und 30–40 Min. im Backofen braten, bis es goldbraun und gar ist. Mit gehackten Korianderblättern bestreuen und servieren. Für 4–6 Personen.





Himbeer-Pistazien-Eis

Sollten Sie noch nie selbst Eis gemacht haben, dann ist Ihre Stunde jetzt gekommen! Für die Eismasse brauchen Sie nichts weiter als drei Schüsseln und ein elektrisches Handrührgerät. Das Rezept stammt von meiner Mutter – ihr Eis hat meine gesamte Kindheit begleitet. Ich habe diese Tradition bei meinen eigenen Kindern wieder aufleben lassen. Sie können die Eismasse mit Schokolade oder Konfitüre (siehe Seite 229) aromatisieren, aber für besondere Anlässe sollte es diese köstliche Himbeer-Pistazien-Mischung sein.

Zubereitung: 20 Min. +
mind. 4 Std. Gefrieren
Ergibt 2½ l

Für die Himbeer-Pistazien-Mischung

150 g Korinthen

60 ml Rum, Amaretto oder
ein anderer Likör oder 60 ml
Fruchtsaft

225 g kandierte Ananas- oder
Aprikosenstücke, fein gehackt
fein abgeriebene Schale von
1 Bio-Zitrone

125 g ungesalzene Pistazien-
kerne

125 g frische oder
TK-Himbeeren

Für die Eismasse

3 Eier

10 EL feiner Zucker

500 g Sahne, gekühlt

Zwei 30 cm lange Kastenformen oder einen anderen Behälter mit 2,5 l Inhalt mit Backpapier auskleiden.

Für die Himbeer-Pistazien-Mischung die Korinthen in einer mittelgroßen Schüssel mit Rum, Likör oder Fruchtsaft übergießen. Umrühren und die Korinthen mind. 15 Min. ziehen lassen. Oder die Mischung 1 Min. in der Mikrowelle erhitzen. Der Alkohol macht das Eis noch cremiger, aber je mehr Sie davon verwenden, umso weicher wird es. Also nicht übertreiben! Kandierte Früchte, Zitronenschale und Pistazien unterrühren. Die Himbeeren kommen erst später dazu.

Für die Eismasse die Eier trennen. Die Eiweiße in eine große Schüssel, die Eigelbe in eine kleinere Schüssel geben. Achten Sie darauf, dass keine Spuren von Eigelb im Eiweiß sind. Eiweiße mit 5 EL feinem Zucker in 6–7 Min. zu steifem Eischnee schlagen. Beiseitestellen.

In die Schüssel mit den Eigelben die restlichen 5 EL Zucker und 2 EL kochendes Wasser geben und die Zutaten zu einer hell-schaumigen Masse aufschlagen, die so dickflüssig ist, dass sie vom Löffel tropfend eine Acht in der Eigelbmasse bilden kann.

In einer dritten Schüssel die Sahne schlagen, bis weiche Spitzen stehen bleiben. Die Sahne sollte nicht zu steif sein, andernfalls etwas kalte flüssige Sahne dazugießen und erneut schlagen. Mit einem großen flachen Löffel Eigelbmasse und weiche Schlagsahne behutsam unter den Eischnee heben.

Die Pistazien-Mischung unter die Eismasse heben und zuletzt die Himbeeren. Einige Früchte zum Garnieren aufbewahren. Die Himbeer-Pistazien-Eismasse in die vorbereiteten Kastenformen oder den Behälter füllen.

Die Eismasse mind. 4 Std. gefrieren lassen, vorzugsweise aber über Nacht. Bei längerer Gefrierzeit die Eismasse abdecken, um Gefrierbrand oder Geschmacksverluste zu vermeiden. Zum Servieren die Eiscreme aus der Form oder dem Behälter heben, in Scheiben schneiden und mit einigen beiseitegestellten Himbeeren garniert servieren.



Natürlich kochen!

Was ist das Geheimnis guter Küche? Frisch soll sie sein, saisonal und natürlich mit den allerbesten Zutaten. Nichts beschreibt Annabel Langbeins Küchenphilosophie besser! Folgen Sie Ihr an den Herd, schauen Sie ihr über die Schulter und staunen Sie – so schnell stehen Lammrücken mit Salsa verde oder Couscous mit geröstetem Gemüse auch auf Ihrem Tisch. Ob im Alltag oder mit Freunden, ab sofort ist Ihr Zuhause Ihr Lieblingsrestaurant! www.annabel-langbein.com



GU

WG 453 Allgemeine Kochbücher
ISBN 978-3-8338-2822-5



9 783833 828225



PEFC
PEFC/04-32-0928

€24,99 [D]
€25,70 [A]

www.gu.de