

Niki Segnit



Intuitiv

Kochrezepte

Mit einem Vorwort
von Yotam Ottolenghi

Santiago-Kuchen. (Geben Sie ganze Orangen und Backpulver bei, um Claudia Rodens berühmte Variante auszuprobieren.) Für Frangipane geben Sie zu Zucker und Mandeln dieselbe Menge Butter hinzu – und immer so weiter durch die miteinander verbundene Reihe von Nussgerichten, bis Sie schließlich bei *fesendscha-n* ankommen, dem persischen Nusseintopf.

Seit meiner Verwandlung von einer rezeptsüchtigen zu einer zutatenorientierten Köchin bin ich weitaus weniger verschwenderisch, weil mir mehr Ideen zur Verfügung stehen, was man mit bereits Vorhandenem kochen könnte. Darüber hinaus weiß ich mir in meiner Küche aufgrund eines wachsenden Verständnisses über die *Beziehung* zwischen Rezepten besser zu helfen. Wollen Sie etwa einen englischen Sonntagsbraten zubereiten, ist es keine schlechte Idee, zum Frühstück amerikanische Pancakes zu servieren, schließlich muss man nur den Teig mit Wasser verdünnen, um hieraus Yorkshire-Pudding herzustellen. Oder aber mit Milch, um italienische *crepelle* zu machen. Mit Ricotta und Spinat gefüllt, sind sie das ideale fleischfreie Mittagessen für einen reumütigen Montag. Sollten Sie gerade eine Schokoladentarte für das Abendessen zubereiten und noch etwas Ganache übrig haben, könnten Sie sie in kleine Pakete teilen und eines mit Kardamom, das andere mit Birnenschnaps oder mit was immer Ihnen als Geschmacksnote zusagt würzen und zu Trüffelpralinen verarbeiten. Oder Sie geben noch mehr Sahne bei und stellen eine vielseitig einsetzbare Schokoladensoße her. Es kann nie schaden, einen Krug mit Schokoladensoße im Kühlschrank aufzubewahren.

Haben Sie erst einmal die familiären Beziehungen zwischen Gerichten, sowohl in Bezug auf ihre Zutaten als auch auf ihre Techniken, erkannt, merken Sie, wie gewisse Rezepte, die über Ihren Erfahrungshorizont hinauszugehen schienen, in Wirklichkeit jenen Gerichten beruhigend ähnlich sind, die Sie bereits Dutzende Male zubereitet haben. Warum nur habe ich immer davor zurückgeschreckt, meine eigenen Tortillas zu backen, wo ich doch Chapatis ganz gut hinbekomme? Sobald ich damit

angefangen hatte, meine Chapati-Erfahrung zu nutzen, um selbst Tortillas zu machen, wurde ein zusätzlicher Vorteil erweiterter Techniken deutlich – in diesem Fall verbesserte ich meine Fähigkeiten, Teig zu walken. Schon bald konnte ich frische Tagliatelle für zwei Personen schneller mit der Hand ausrollen, als es mich gekostet hätte, meine Nudelmaschine zu finden, abzustauben, aufzustellen, zu benutzen, abzubauen und wieder sauber zu machen. Letztlich ist es eine Frage des Selbstvertrauens. Backen Sie Ihr täglich Brot, und schon bald stellen selbst Brioche keine besondere Herausforderung mehr dar.

Das alles heißt aber nicht, Rezepten eine lange Nase zu machen. Ich verliere mich bis heute in Kochbüchern, seien es alte oder neue. Ich reiße Rezepte aus Magazinen und klebe sie in mein Notizbuch. Nur kann ich heute keine Rezepte mehr lesen, ohne mich zu fragen, inwiefern es auf eines der Grundrezepte reduziert werden könnte, die ich in diesem Buch sammle. Falls das nicht gelingt, notiere ich es mir. Ich habe noch so einiges an Forschungsarbeit vor mir.

Allgemeine Hinweise für intuitives Kochen

Als Erstes möchte ich betonen: Kochen Sie. Die Tiefen des Internets machen es einem nur allzu leicht, sich in Theorien zu verstricken. Doch die Praxis, und zwar jede Menge Praxis, ist durch nichts zu ersetzen. Seine eigene Version eines Gerichtes zu kreieren, ist eine Frage von Trial and Error – Sie werden es mehrmals zubereiten müssen, bis es richtig schmeckt. Machen Sie sich auf dem Weg dahin Notizen. Nur allzu oft habe ich einfach weitergemacht, im Vertrauen darauf, dass ich mich schon an alle Zutaten erinnern werde, die ich benutzt hatte, um auf die eine oder andere Weise an einem Gericht zu feilen. Nur um mir am nächsten Tag genau darüber den Kopf zu zerbrechen. Letztes Jahr hatte ich mir die genaue Zusammensetzung meines viel gelobten Weihnachtskuchens nicht notiert, und in diesem Jahr war er nicht halb so gut. Kein Wunder, wurde er doch vom Kuchen der vergangenen Weihnacht heimgesucht.

Zweitens: Üben Sie sich in Selbstvergebung. Hin und wieder wird bereits Ihr erster Versuch an einem Gericht zu brillanten Ergebnissen führen, doch öfter werden Sie, während Sie alle Kraft zusammennehmen, um Ihre Schokoladen-Génoise aus dem Ofen zu holen, mit der nackten Realität menschlicher Unvollkommenheit konfrontiert. Und genau so soll es auch sein. Dieser erste mutierte Pfannkuchen musste sterben, damit seine Nachfolger das Licht der Welt erblicken konnten. Den Prozess mitzuerleben, wie ein Gericht gekocht wird, ist ein unabdingbarer Teil davon, es zu verstehen. Und natürlich kann man nichts abändern, bevor man nicht verstanden hat, was es eigentlich ist, was man abändern will.

Drittens: Geben Sie Ihren Geräten die Schuld. Abweichungen beim Kochgeschirr, bei den Küchengeräten und -maschinen können ebenso unvorhergesehene Auswirkungen auf Ihre Kochversuche haben wie eine veränderte Raumtemperatur oder die Frage, mit welchem Fuß Sie heute zuerst aufgestanden sind. Vor allem Öfen sind notorisch launisch. Ich empfehle Ihnen auf Slate.com den tollen Artikel »Ignore Your Oven Dial«, also »Ignorieren Sie die Drehknöpfe Ihres Ofens«, zu lesen. Am besten, so scheint es, Sie benutzen ein Ofenthermometer, mit dem Sie überprüfen, wie genau der Temperaturregler Ihres Ofens mit der Realität übereinstimmt. Akzeptieren Sie, dass die Kontrollknöpfe Ihres heimischen Herds nichts anderes als eine Annäherung darstellen, und fangen Sie an, sich mehr auf Ihre Sinne zu verlassen, um festzustellen, ob etwas bereits gar ist.

Einige Gedanken zur Benutzung dieses Buches

Das Buch besteht aus zwölf Kapiteln oder Kontinuen. Jedes beginnt mit einem kurzen Essay über die Gerichte, die das Kontinuum umfasst, und was diese Gerichte verbindet. Das restliche Kapitel teilt sich in das Grundrezept für jedes Gericht sowie die beiden Abschnitte »Spielräume«, in dem mögliche Adaptionen und das Ersetzen von Zutaten durch andere beschrieben werden, und »Aromen & Abwandlungen«, der den vielen

Richtungen nachgeht, die ein Gericht nehmen kann, und der sie hoffentlich zu eigenen Experimenten inspiriert. Wo es nützlich erscheint, folgt zur weiteren Anregung eine illustrierte Seite.

Ich habe versucht, klar zwischen »authentischen« Rezepten und verschiedenen »Im Stil von«-Variationen zu unterscheiden, doch ist mir klar, dass einige Beispiele diesbezüglich durchaus diskutabel sind. Selbst bei den einfachsten Gerichten kann es zum Streit, wenn nicht zu handfesten Auseinandersetzungen darüber kommen, was die Sache im Wesentlichen ausmacht. Beachten Sie außerdem, dass die Grundrezepte nicht wie üblich angeordnet sind. So werden die Ofentemperaturen und Zubereitungshinweise nicht zu Beginn genannt – es ist also wichtig, sich die Rezepte wenigstens ein Mal durchzulesen, bevor man zu kochen anfängt.

Sobald Ihnen die Grundrezepte vertraut sind – oder Ihre eigene individuelle Version davon –, können Sie sie als Folie benutzen, um Rezepte in anderen Kochbüchern und Magazinen zu »lesen«. Zum Beispiel können Sie, mit dem Grundrezept für *custard* im Hinterkopf, ziemlich genau abschätzen, ob andere Varianten nach Ihrem Geschmack eher zu süß oder zu fett sind.

Genauso können Sie die Tipps unter »Spielräume« dazu verwenden, vergleichbare Rezepte, die Sie anderswo gefunden haben, anzupassen. Ich verspreche nicht, dass das immer funktioniert; auch sollten die Ergebnisse nicht dem Urheber des fraglichen Rezepts angelastet werden. Doch wenn Sie das vorgeschriebene Ei oder die Buttermilch gerade nicht zur Hand haben, könnten sich die in »Spielräume« aufgezeigten Ideen als hilfreich erweisen, und wenn sie Sie nur vor der Hölle der Online-Kochforen retten, in denen die unschuldigsten und praktischsten Fragen nur allzu schnell zu einem böartigen und dogmatischen Streit führen können.

Einige Rezepte unter »Aromen & Abwandlungen« stimmen mit den Grundrezepten völlig überein. Andere weichen in ihren Zutaten, Proportionen und Methoden bis zu einem gewissen Grad von ihnen ab. Sie wurden vor allem deshalb berücksichtigt, um zu zeigen, dass auch

Abweichungen vom Grundrezept zu ähnlichen Ergebnissen führen. Wo ein Grundrezept sich in zwei oder mehr Zubereitungsarten teilt, wie etwa bei Fladenbrot und Cracker, geht auch »Aromen & Abwandlungen« auf die einzelnen Zubereitungsarten ein: Über den Kontext wird klar, worauf sie sich beziehen. Gleichwohl wird die große Mehrheit der Aromatisierungen auf alle Zubereitungsarten anwendbar sein. Weiterhin können in vielen Kontinuen Aromatisierungen, die unter einem Grundrezept aufgelistet werden, ziemlich frei auf andere angewendet werden.

Wo ich um der Klarheit willen ein Beispielaroma für ein Grundrezept ausgewählt habe – etwa Erdbeere im Fall von Sorbet –, ist zu beachten, dass sich »Aromen & Abwandlungen« dennoch auf Sorbets im Allgemeinen und nicht auf Erdbeersorbets im Speziellen bezieht. In den meisten Fällen werden sich auch die »Spielräume« dem allgemeinen Prinzip und nicht einem bestimmten Geschmack verpflichtet fühlen.

Bitte lassen Sie gesunden Menschenverstand walten, wenn es um Hygiene und das Risiko einer Lebensmittelvergiftung geht. Stellen Sie sicher, dass Ihre Hände und Ihre Ausrüstung jederzeit sauber sind. Machen Sie sich vor allem mit jenen Lebensmitteln vertraut, die nur gar serviert werden dürfen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, was »gar« im Einzelfall bedeutet, erweisen sich ein Digitalthermometer und der zugehörige Temperaturleitfaden als durchaus nützlich. Lernen Sie, welche Zutaten im Kühlschrank aufbewahrt werden müssen, und kühlen Sie Gekochtes so schnell als möglich, vor allem wenn es sich um Reis, Fleisch, Meeresfrüchte, Eier und Milchprodukte handelt.

EINIGE HINWEISE ZU MASSEINHEITEN UND ZUTATEN

Volumen versus Gewicht Wo immer sie den Arbeitsprozess erleichtert, benutze ich die Einheit Tasse – nenne aber zusätzlich das metrische Äquivalent. Sie werden sich ohne Zweifel entweder an dem einen oder dem anderen System orientieren, dennoch möchte ich Sie darauf hinweisen, dass sie gerade in den Grundrezepten ohne Probleme