

kochen, besagt sie, kann man auch im kleinen Stil: in kurzer Zeit, unter einfachen Bedingungen, mit überschaubarer Zutatenliste und reduziertem Equipment. So habe ich in den vergangenen Jahren in diversen Interimsküchen ebenso genial-raffinierte wie bestechend simple Gerichte aus dem Ärmel geschüttelt oder auch auf dem Campingkocher passable Drei-Gänge- Menüs zustande gebracht. Das liebe ich am Kochen: aus unverfälschten Zutaten mit überschaubarem Aufwand spannende und aromenreiche Gerichte kreieren. Die Reduktion aufs Wesentliche kann auf

verschiedenen Ebenen stattfinden:
Für den einen ist der Faktor Zeit
wichtig, für den anderen eine knappe
Zutatenliste oder möglichst wenig
Kochgeschirr. Und manchmal hat
man auch einfach keine Lust, den
Herd anzuschmeißen. Dann gibt es
eben Rohkost und die Küche bleibt
kalt. Ich möchte Sie inspirieren, beim
Kochen bewusst die Kunst des
Weglassens zu üben – und so das
Genießen ganz neu zu erfahren.
Viel Freude beim Kochen! Ihre
Sophia Schillik



RAW



GAZPACHO ANDALUZ

4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 35 MIN.

KÜHLZEIT: 4 STD.

1 EL Apfelessig

1 Brötchen vom Vortag

1 kg vollreife Tomaten

1 Salatgurke

1 rote Zwiebel

150 g Wassermelone

2 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl (extra vergine)

Meersalz

schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)

½ TL Pimentón de la Vera (geräuchertes

Paprikapulver)

2 EL Zitronensaft

2 Scheiben Brot (z. B. Vollkornbrot)

1 EL Butter

4 getrocknete Tomaten (in Öl; nach Belieben)