

FERRANTE, FRISCH & FENCHELKRAUT

Ich koche mich
durch die Weltliteratur

NICOLE
GIGER

Rezepte
und Geschichten



FERRANTE, FRISCH & FENCHELKRAUT

Ich koche mich
durch die Weltliteratur

NICOLE
GIGER

atVERLAG

Rezepte
und Geschichten

INHALT

VORWORT 7

HERRN HESSES HEIMWEHLAND

– HERMANN HESSE 13

GO GO GOGOL

– NIKOLAI GOGOL 19

ME NO NEED SEX TOYS TO GET AN ORGASM

– NORA EPHRON 25

LAUDATIO AUF DIE PELLKARTOFFEL

– JOACHIM RINGELNATZ 32

MISO, MONOGAMIE UND MASSENHAFT AUBERGINEN

– ABBAS KHIDER 37

DU TREULOSE TOMATE, ICH WILL MIT DIR MARTINI TRINKEN

– DOROTHY PARKER 45

WIRZ BALD

– GOTTFRIED KELLER 51

WOHN- UND ARBEITSZIMMER DER DICHTER UND DENKER

– ALFRED POLGAR 57

DER UR-FOODIE

– BRILLAT SAVARIN 62

WO GOURMETS IHRE WAHLHEIMAT FINDEN

– DONNA LEON 67

KINGSLEYS KATERFRÜHSTÜCK

– AMIS KINGSLEY 73

GLÜCKLICHE LINSEN

– GÜNTER GRASS 78

SUPER SULUTSUPP À LA FRANZ HOHLER

– FRANZ HOHLER 83

MAX FRISCH MAGS FRISCH UND FISCH

– MAX FRISCH 89

MISSIONARE UND ANDERE DELIKATESSEN

– MARK TWAIN 96

KAFFEE MIT KALORIEN

– HONORÉ DE BALZAC 102

VON WINZIGEN KÜCHEN UND WUCHTIGEN »PIZZEN«

– BANANA YOSHIMOTO 107

SCHOKO DE SADE

– MARQUIS DE SADE 112

ZWEI DICHTERFÜRSTEN UND EINE SCHWÄCHE FÜR QUITTEN

– JOHANN WOLFGANG VON GOETHE
UND FRIEDRICH SCHILLER 119

SLAVA, SARMA UND SIRKO

– JONATHAN FRANZEN 125

SEHNSUCHTS-TOAST

– PATRICIA HIGHSMITH 130

MILLIONEN MELONEN, DREI MUSKETIERE UND EIN ALEXANDRE DUMAS

– ALEXANDRE DUMAS 137

FRÜHSTÜCK FÜR EXISTENZIALISTEN

– JEAN-PAUL SARTRE
UND IVO ANDRIĆ 143

DER FLUGFREUND

– SALMAN RUSHDIE 149

LIEBER HACK ALS HEIKEL

– JHUMPA LAHIRI 156

MIT ZUCKER, LAIB UND SEELE

– ELIAS CANETTI 163

VON TUCHOLSKY, BIEBER UND ROSENKOHL

– KURT TUCHOLSKY 170

KRACHT, KOKOSNUSS UND KAYA-TOAST

– CHRISTIAN KRACHT 174

IM LAND VON DOPPELADLER, AUTOWASCHANLAGEN UND WUNDERSAMEN SALATEN

– PAUL AUSTER 179

KUCHEN UND WOOLF TUN SICH GUT

– VIRGINIA WOOLF 186

DIE REHABILITIERUNG DES NUDELSALATS

– RAFIK SCHAMI 190

DIE NACKTE WAHRHEIT UND DIE BESTEN EIER

– VICTOR HUGO 195

LISTEN, LASTER UND PIZZA

– SUSAN SONTAG 203

DAS GUTE KOMMT ÜBER NACHT

– TRUMAN CAPOTE 210

VON MAMUSCHKAS UND MAYONNAISE

– WLADIMIR KAMINER 221

ORWELL PREIST PIE, PANCAKES UND PLUMCAKE

– GEORGE ORWELL 226

PERSISCHE PARTY

– HAFEZ 233

DAS TRÜFFELSCHWEIN, EIN AVANTGARDIST

– HUGO LOETSCHER 240

SCHWER VERLIEBT IN SHAKES

– JOHN STEINBECK
UND DAVID LYNCH 246

STRAWBERRY FIELDS FOREVER

– JANE AUSTEN 250

MEIN BANANABOLIKA

– THOMAS PYNCHON 254

TU SEI ELENA!

– ELENA FERRANTE 259

MÄNNER ANGELN

– ERNEST HEMINGWAY 267

TORTELLINI ABFEIERN

– JONAS LÜSCHER 273

SCHILLERNDE ÄPFEL

– FRIEDRICH SCHILLER 278

SCHÖNER SAUFEN MIT SOCCA

– SYLVIA PLATH 285

ECCE RISOTTO

– FRIEDRICH NIETZSCHE 293

BASICS 301

LITERATURVERZEICHNIS 316

REZEPTVERZEICHNIS 318



VORWORT

Lesen und Essen – zwei wunderbare Dinge, die viel mehr gemein haben, als sich auf den ersten Blick vermuten ließe. Essen ist Nahrung für den Körper, Lesen für den Geist, der Seele tut beides gut. Gegessen habe ich schon immer gern. Seit ich denken kann, sind »Hörnli und Gehacktes« in der Lage, mich glücklich zu machen. Und dass ein großes Stück selbstgemachter Rüeblikuchen so gut ist wie Knutschen, wusste ich schon lange vor meinem ersten Kuss. Das Lesen entdeckte ich nicht viel später und mit ähnlicher Leidenschaft. Begonnen hat es mit »Pippi Langstrumpf«, und dass die Göre mit den schönen Zöpfen auch gleich noch einen solch gesunden Appetit hatte, konnte kein Zufall sein. Meine Faszination für die Literatur weckte schließlich Max Frisch. Als ich mit fünfzehn Jahren »Andorra« lesen musste, war es zwar nicht gleich um mich geschehen. Ich hatte dazu einen Erklärungsband als Verständnishilfe, eine Mutter, die mich zu begeistern versuchte, und einen mich antreibenden Lehrer. Es war die Mühe wert, irgendwann sprang der Funke, und was Frisch zu sagen hatte, beeindruckte und bewegte mich nachhaltig. Vorurteile, Loyalität, Bildnisse, Schuld – so viele große Themen in einem so dünnen Reclam-Bändchen. Gerade die engagierte Literatur hat mich dann regelrecht in ihren Bann gezogen: Brecht, Böll, Jelinek. Nach dem Gymnasium entschied ich mich für ein Studium der Germanistik und habe mich, angeregt, neugierig und hungrig, durch meine Zwanziger gelesen und gegessen.

Heute bin ich Journalistin, und meine Leidenschaft fürs Essen und fürs Reisen könnte größer nicht sein. Was mich am Essen am

meisten reizt, sind die Geschichten, die jedes Gericht zu erzählen hat, die Geschichten hinter den Rezepten. Mich interessieren Ursprung und Herkunft der Speisen, Traditionen, die hiesigen wie die fremden. Ganz besonders faszinieren mich ferne Länderküchen, sind sie es doch, die uns oft so viel mehr über ein Land und seine Menschen verraten, als es alle Reiseliteratur vermag. Essen ist der Türöffner und Eisbrecher schlechthin. Auch wenn die Verständigung schwierig ist, Worte werden überflüssig, sobald man gemeinsam am Tisch sitzt und Selbstgemachtes teilen kann. Weder Michelin-Sterne noch Gault-Millau-Punkte begeistern mich. Es ist die authentische Küche mit einfachen und guten Zutaten, die mich berührt. Und es sind die Menschen, die diese prägen, kochen und essen, die mich interessieren.

So ist auch dieses Buch kein simples Kochbuch, sondern vielmehr eine Sammlung von Ideen und Geschichten, von Anekdoten und Erinnerungen, von Anregungen zum Kochen, Reisen und Lesen. Meine Rezepte sind nicht kompliziert, die Gerichte lassen sich auch ohne große Kochkenntnisse und ohne stundenlange Vorbereitung machen. Einzig Offenheit für die Küchen dieser Welt braucht es. Ebenfalls ans Herz legen möchte ich Ihnen, ab und an in einem asiatischen, türkischen oder indischen Supermarkt einzukaufen. Das ist Horzontenerweiterung, Inspiration und Kurzurlaub in einem. Beim Türken finde ich die geschmackvollsten Datteln und wunderbares Fladenbrot. Beim Inder gibt es Mangos, süßer als Konfitüre, Reis und Linsen in schier endlosen Variationen und Gemüse, das mich erst rätseln, dann fragen lässt. Chutneys und Gewürze, Ginger Beer und Chai in einer Auswahl, die mich immer wieder zum Staunen bringt. Wer Nudelsuppen liebt, kennt deren stattliche Auswahl in den Asia-Shops, beeindruckender sind höchstens noch die üppigen Sträuße frischer Minze oder die grasgrünen Süßigkeiten an der Kasse. Egal ob Dashi, Mirin oder Misopaste, ohne Einkauf im Asia-Shop geht's bei mir nicht. Mein Gemüse kaufe ich auf dem Wochenmarkt. Nicht nur weil ich von der Qualität und der Auswahl angetan bin, sondern auch weil ich das persönliche Gespräch nicht missen möchte. Jammert der Bauer über den Hagel, höre ich teilnahmsvoll zu, schwärmt die Marktfrau von den Feigen, schwelge ich mit. Beim Italiener ver-

raten sie mir jedes Mal neue Verwendungszwecke, sei es für ihre Pistazien von Bronte oder die eingelegten Sardellen – Insiderwissen vom Feinsten.

Meine Rezepte lassen sich meist bestens den persönlichen Wünschen anpassen. Wer anstatt Blumenkohl lieber Brokkoli nimmt, nur zu. Wer keinen Zimt mag, lässt ihn weg, wer ihn liebt, verdoppelt die Menge. Wer gerne salzig isst oder scharf, würzt entsprechend. Diesen Freiraum sollten Sie sich immer nehmen.

Im März 2014 habe ich, angetrieben durch meine Leidenschaft fürs Essen, Kochen, Schreiben und Lesen, einen Blog gestartet. Ich wollte das Lesen mit dem Kochen verbinden und Rezepte kreieren, die ihre Inspiration aus der Literatur ziehen. So entstand quasi über Nacht mein Blog »Mags Frisch«. Dass sein Namensgeber Max Frisch ebenfalls aus Zürich stammt, sein Herz für linke Anliegen schlug und er mit »Andorra« etwas ins Rollen gebracht hatte, ist wiederum kein Zufall. Und ja, ich mag es tatsächlich auch frisch.

Der Blog gibt mir heute die Möglichkeit, meinen Appetit und meine Faszination fürs Essen auch schreibend auszuleben. Beim Schreiben ist es mir möglich, meine Gedanken und Eindrücke zu teilen, mein Wissen weiterzugeben. Ich mag die Sprache, das geschriebene Wort, das Jonglieren mit Begriffen genauso wie das Hantieren in der Küche. Aphorismen, Alliterationen und Allegorien lassen mein Herz ebenso höher schlagen wie Auberginen, Amaretto sour und Apfelstrudel.

Essen ist viel mehr als bloße Nahrungsaufnahme – es ist zugleich Kultur, Soziologie, Geschichte –, auch darum birgt es für mich eine unendliche Faszination.



KSAMIL, ALBANIEN

FRÜHSTÜCK FÜR EXISTENZIALISTEN

Es gab – wenn auch schwer vorstellbar – Zeiten ohne Whatsapp, Snapchat und Co. Damals schrieben sich die Menschen Briefe. Manchmal über Jahre, gar Jahrzehnte hinweg. Marlene Dietrich und Erich Maria Remarque, Paul Celan und Ingeborg Bachmann, genauso Goethe und Schiller – dies nur eine kleine Auswahl der vielen großen Literaten, deren Briefwechsel für die Nachwelt erhalten geblieben sind. Die Briefe sind facettenreich und bunt – Liebesschwüre, philosophische Abhandlungen über das menschliche Dasein, sexuelle Fantasien oder einfach der neuste Stand von Wetter und Verdauung.

Zwei, die sich lange und viel geschrieben haben, waren Jean-Paul Sartre und Simone de Beauvoir. Als Frankreich 1939 Deutschland den Krieg erklärte, wurde Sartre ins Elsass beordert. Weil es da für kriegerische Verhältnisse erst mal noch ruhig war, kam er viel zum Schreiben. Darunter auch Briefe an seine Seelenverwandte in Paris, die Feministin, Schriftstellerin und nicht minder talentierte Simone de Beauvoir. Über Politik, Philosophie und Sartres neuestes Werk »Das Sein und das Nichts« tauschten sie sich per Briefpost aus. Zwischen Sartres Zeilen schleichen sich auch immer wieder ganz menschliche Passagen. So erinnert er de Beauvoir daran, ihm doch endlich zwei Pakete Halva zu senden. Sartre konnte dieser Süßigkeit kaum widerstehen. In einem folgenden Brief schreibt er:

»Ich war in einer ausgezeichneten Stimmung heute, und dann bekam ich Ihre Bücher, aber keine Halva. Gibt es noch ein anderes Paket?«

Und als das philosophische Schleckmaul dann Halva zugeschickt bekommt, ist seine gierige Freude nicht zu überlesen:

»Mein Halva ist in gutem Zustand angekommen (...).
Vielen Dank, meine kleine Süße. Wir haben die ganze
Schachtel beim Mittagessen gegessen.«

Eine Freude, den Briefwechsel zweier solch großer Literaten zu lesen. Es sind wunderschöne Briefe, vor allem aber wird das Genie Sartre durch seine Schwäche für Süßes fast zu einem von uns.

Als wäre die Lobhudelei Sartres nicht schon schlagkräftiges Argument genug, doppelt ein Literaturnobelpreisträger nach. In »Die Brücke über die Drina« beschreibt Ivo Andrić die Feierlichkeiten, welche anlässlich der Fertigstellung der bedeutungsvollen Brücke abgehalten wurden. Über die süße Sünde heißt es da:

»Auf dem Platz, der die Brücke mit der Stadt verbindet, wurde in Kesseln Halwa gekocht und noch warm an das Volk verteilt. Da aß sich auch der an Süßigkeiten satt, der es zum Bairam (großer mohammedanischer Feiertag) nicht getan hatte. Bis in die umliegenden Dörfer gelangte die Halwa, und wer immer sie kostete, wünschte dem Wesir Gesundheit und seinen Bauten langes Bestehen. Es gab Kinder, die vierzehnmals an den Kessel gingen, bis sie die Köche, die sie wieder erkannten, verjagten, indem sie mit dem Kochlöffel nach ihnen schlugen. Ein Zigeunerkind starb, denn es hatte sich an der heißen Halwa überessen.«

An Halva muss was dran sein. Bei so viel Zuwendung versuche ich meinen Teil ebenfalls zu erfüllen und mein Halwa-Granola mit der göttlichsten aller Früchte zu verbinden. Da drängt sich nur eine auf: die Feige. Die Liebe zu frischen Feigen entdeckte ich spät, in Griechenland, als ich das erste Mal in eine Frucht biss, der es tatsächlich anstand, sich die Frucht der Verführung zu nennen. Prall, dunkelrot, fast bordeaux, süß wie Konfitüre und sonnengetränkt. Was die Supermärkte hierzulande als Feigen anpreisen, ist dieser Frucht

nicht würdig. Wundern tut das kaum, so reif und prall, so verletzlich, solche Feigen würden eine Reise aus Griechenland oder Albanien, aus dem Süden Italiens oder Spaniens kaum je bis in unsere Breiten überstehen.

An der albanischen Riviera, am Strand von Ksamil, habe ich Feigen gekostet, die so zuckrig, intensiv und üppig waren, dass jede Feigenkonfitüre vor Neid erblasst. Vollmundig wie ein schwerer Rotwein, süß wie Honig, fruchtig wie Tomaten. Verkauft hat mir diese Köstlichkeit eine alte Dame, die Tag für Tag mit ihrem Korb voller Feigen aus dem hauseigenen Garten am Straßenrand stand und versuchte, ihre überreifen Früchtchen unter die Leute zu bringen. Ich bin eigentlich eine geübte Verhandlerin. Den angesetzten Preis gilt es zu halbieren, mindestens. Wenn der Verkäufer sofort gut gelaunt einlenkt, weiß ich, meinen Part nur ungenügend erfüllt zu haben. Nach Indien und Marokko bin ich mit allen Wassern gewaschen. Doch dieses Feigen-Frauchen hat alles Gelernte über den Haufen geworfen. Ich musste ihren Preis regelmäßig nach oben korrigieren. Ihre Ware war Weltklasse, der Preis vernichtend. Für einen Euro füllte sie mir die Tüte derart voll, dass ich daraus fast Konfitüre hätte kochen können. Also legte ich noch einen Euro drauf. Worauf sie mir eine weitere fette Feige in die Tüte packte.

Pochierte Honig-Feigen mit Labneh sind ein Traum. Das Granola mit Tahini, Sesam und Nüssen geht bestens als Halva-Granola durch, schmeckt köstlich, spendet Energie und ist – so wage ich zu behaupten – erst noch das erste existenzialistische Frühstück überhaupt.



HALVA-GRANOLA

50 g Mandeln
50 g Cashewkerne
50 g Haselnüsse
50 g Kokosflakes oder Kokosraspel
50 g Kürbiskerne
50 g Sonnenblumenkerne
30 g Sesam
100 g feine Haferflocken
5 Prisen grobkörniges Meersalz
3 EL Tahini
4 EL Ahornsirup

8–10 reife Feigen
2 EL Ahornsirup, nach Wunsch mehr
zum Servieren
600 g griechischer Joghurt
pro Person 1 Handvoll Halva-Granola

1 Mandeln, Cashewkerne und Haselnüsse grob hacken. Mit den Kokosflakes oder -raspeln, Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen, Sesam, Haferflocken und Salz gut vermischen. Das Tahini glatt rühren und mit dem Ahornsirup darunterheben. Alles gut verrühren.

2 Die Granola-Mischung auf einem mit Backpapier belegten Blech ausstreichen. Damit es auch wirklich richtig knusprig wird, nicht zu dick auftragen; lieber eine weitere Portion auf einem zweiten Blech ausstreichen, wenn nicht alles auf eines passt.

3 Die Granola-Mischung in der unteren Hälfte des auf 130 Grad vorgeheizten Ofens mit Umluft 25 bis 30 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Das Granola wird erst beim Abkühlen richtig knusprig.

4 Die Feigen halbieren und mit dem Ahornsirup in einem kleinen Topf auf niedrigster Stufe pochieren.

5 Die warmen Feigen mitsamt dem Saft zusammen mit dem Joghurt und dem Granola servieren.

Das Halva-Granola lässt sich auf unzählige Varianten genießen. Probieren Sie auch mal gebackene Sommerfrüchte, gegrillte Bananen oder pochierte Pflaumen. Ob Joghurt, Quark, Labneh oder Milch, das Frühstücksmüsli lässt sich beliebig adaptieren.

TIPP Das Halva-Granola hält sich fest verschlossen gut zwei Monate. Es lässt sich zudem nach dem Backen nach Belieben mit Ihren Lieblingszutaten anreichern, zum Beispiel mit allen Arten von Trockenfrüchten, geraspelter Schokolade, Kakaonibs oder Karamelldrops.

MIT ZUCKER, LAIB UND SEELE



CHEFCHAOUEN, MAROKKO

»Am Abend, wenn es schon dunkel war, ging ich zu jenem Teil der Djema el Fna, wo die Frauen Brote verkauften. In einer langen Reihe hockten sie am Boden, das Gesicht so sehr verschleiert, dass man nur die Augen sah. Jede hatte einen Korb vor sich, der mit einem Tuch bedeckt war, und darauf lagen einige der flachen, runden Brote, zum Verkauf ausgestellt. Ich ging ganz langsam an der Reihe vorbei und betrachtete die Frauen und die Brote. Es waren meist reife Frauen, und ihre Formen hatten etwas von den Broten. (...)
Manchmal saß eine junge Frau dazwischen; die Brote wirkten zu rund für sie, als hätte sie sie gar nicht gemacht, und ihre Blicke waren anders. Keine, ob jung, ob alt, war lange müßig. Denn von Zeit zu Zeit nahm jede einen Laib Brot mit der Rechten auf, warf ihn leicht in die Höhe, fing ihn wieder auf, schwankte ein wenig mit der Hand, als ob sie ihn wöge, tätschelte ihn ein paarmal, dass man es hörte, und legte ihn dann nach diesen Liebkosungen wieder auf die übrigen Brote zurück. Der Laib selbst, seine Frische, seine Schwere, sein Duft, boten sich so zum Kaufe an. Es war etwas Nacktes und Lockendes an diesen Broten, die tätigen Hände der Frauen, von denen nichts außer den Augen unbedeckt war, teilten es ihnen mit. »Das kann ich dir von mir geben, nimm es in deine Hand, es war in meiner.« Männer gingen daran vorbei, mit kühnen Blicken, und wenn einer an etwas Gefallen fand, blieb er stehen und nahm einen Laib in seine Rechte entgegen. Er warf ihn leicht in die Höhe,

fing ihn wieder auf, schwankte ein wenig mit der Hand, als wäre dies eine Waagschale, tätschelte ein paarmal den Laib, dass man es hörte, und legte ihn, wenn er ihn zu leicht befand oder aus einem anderen Grunde nicht mochte, zu den übrigen zurück. Aber manchmal behielt er ihn, und man spürte den Stolz des Laibes und wie er einen besonderen Duft verbreitete. Der Mann griff mit der Linken unter seinen Überwurf und holte eine ganz kleine Münze hervor, kaum sichtbar neben der großen Form des Brotes, und warf sie der Frau hin. Dann verschwand der Laib unter seinem Überwurf – es war nicht mehr zu merken, wo er war –, und der Mann ging.«

– ELIAS CANETTI, »DIE BROTWahl«

AUS: DIE STIMMEN VON MARRAKESCH

Meist ist es die Neugier, die mich dazu verleitet zu verreisen. Das war bei Marokko nicht anders, die Neugier hatte das Buch »Die Stimmen von Marrakesch« von Elias Canetti ausgelöst. Der Schriftsteller bereiste Marokko und verarbeitete seine Eindrücke in kleinen Kurzgeschichten, die Alltag und Leben festhalten und einmal mehr aufzeigen, dass manchmal die alltäglichsten Dinge die poetischsten sind.

In den engen Gassen von Marrakesch, etwas abseits der großen Touristenströme, findet ebendieses alltägliche Gewusel statt – Händler feilschen mit ihrer Kundschaft, Kinder spielen Fangen, und alte Männer mit ernster Miene sitzen beisammen und schlürfen Tee aus filigranen Gläschen. Immer wieder beobachte ich, wie Frauen mit großen Teiglaiben auf noch größeren Holzbrettern durch die Straßen huschen. Die Laibe bringen sie zum Backen zu einem der öffentlichen Öfen. Nicht jeder Haushalt hatte früher einen eigenen Ofen; stattdessen haben sich viele Familien gemeinsam einen großen, uralten Steinofen geteilt, der das Fladenbrot so knusprig machte, dass darauf zu keiner Mahlzeit zu verzichten war. Heutzutage seien die Öfen fast wichtiger für den sozialen Austausch denn zum Backen. Wer die Backstube verlässt, hat nicht nur ein warmes Brot, sondern auch heiße News zu werdenden Müttern, nahenden Hochzeiten und vergangenen Streitereien.

Brot gehört zu den Grundnahrungsmitteln in Marokko. Oft ist es selbst gebacken oder aber gekauft, beim Freund, beim Nachbarn oder beim Freund des Nachbarn. Neben Brot zählen Couscous, Tajines, Bastilla und Harira, eine Linsensuppe, zu den typischen Spezialitäten.

In einem Kochkurs in Chefchaouen, auch bekannt als die »blaue Stadt«, lerne ich nicht nur, wie eine Tajine mit Hähnchen und Mandeln funktioniert, sondern auch was die Marokkaner unter »Süßen« verstehen. Bis dahin hatte ich schon an einer Vielzahl Pfefferminztees genippt und erkannt, ein marokkanischer Tee soll schmecken, nicht heilen. Laila, die schüchterne Kochlehrerin, die außer Arabisch noch einige Brocken Französisch spricht, gießt kochendes Wasser in ein kleines, mit Pfefferminzblättern vollgestopftes Krüglein. Ein Stück Zucker soll ich zugeben, weist sie freundlich an. Ich wundere mich. Ein Stück Zucker für das ganze Krüglein, das ist ja mal gesundheitsbewusst zurückhaltend, staune ich erleichtert. Ich greife zur Zuckerdose, die viel eher einem Zuckerkessel gleicht und staune erneut. Ein Zuckerwürfel, groß wie eine Zigarettenschachtel. Das Zuckerbrikett stopfe ich zu der Minze ins Krüglein, das jetzt so voll ist wie wie der Pendlerzug am Feierabend.

Später lerne ich, dass in Marokko weißer Zucker zu den Grundnahrungsmitteln gehört und ein zwei Kilogramm schweres Zuckerbrot ein beliebtes Mitbringsel ist. Wer beim Zucker spart, tut das also definitiv am falschen Ort. Ich bringe aus Marokko keinen Zucker mit, sondern die Gewürzmischung Ras el-Hanout, die Couscous, Fisch, Fleisch und Gemüse veredelt. Ras el-Hanout bedeutet eigentlich »Kopf des Ladens«, ist also Chefsache. Eine regelrechte Gewürzparade kommt da rein: Muskat, Zimt, Macis, Anis, Kreuzkümmel, Piment, Kardamom, Kümmel, Rosenpaprika und je nach Familienrezept noch einige mehr. Bis in die neunziger Jahre war auch die Spanische Fliege ein fester Bestandteil der Mischung. Heute kommt die Gewürzmischung ohne den Käfer aus, der übrigens auch als Potenzmittel bekannt war. Mir soll's recht sein.



RAS EL-HANOUT-LINSENSUPPE MIT FLADENBROT

2 EL Sesamöl
2 Knoblauchzehen
8 kleine Schalotten
200 g rote Linsen
1 EL Ras el-Hanout
700 g passierte Tomaten
250 ml starke Bouillon
1 Dose Tomaten (Pelati)
2 TL Rohrzucker
1 EL Tomatenmark
2 Lorbeerblätter
grobkörniges Salz, Pfeffer aus der Mühle
einige Spritzer Limettensaft
zum Abschmecken

Cashews, schwarzer Sesam und Koriander
zum Garnieren
Fladenbrot zum Servieren

- 1** Das Sesamöl in einem Topf erhitzen. Den Knoblauch in feine Scheiben schneiden und zusammen mit den ganzen Schalotten (falls sie zu groß sind, halbieren) begeben. Linsen und Ras el-Hanout hinzufügen und alles kurz anrösten.
- 2** Passierte Tomaten, Bouillon und Dosen-tomaten hinzufügen. Rohrzucker, Tomatenmark und Lorbeer begeben und bei niedriger Hitze etwa 35 Minuten köcheln lassen. Die Suppe nach Wunsch mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
- 3** Cashews ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis sie zu duften beginnen. Die Suppe in Schalen verteilen, mit Cashews, Sesam und Koriander garnieren und mit Fladenbrot servieren.



KAFFEPAUSE



ASILAH, MAROKKO

REZEPTVERZEICHNIS

A

Apfelbrot, Urner 283

Aprikosen-Dressing 185

Auberginen, Miso- 41

B

Baharat-Karotten, ofengeröstet 81

Baklava mit weißer Schokolade
und Pistazien 115

Bananen, karamellisiert 105

Bananenbrot 257

Bananen-Tahini-Shake 249

Biryani mit Gemüse 153

Blumenkohl, geröstet 23

Bohnenmus 41

Brennnessel-Blumenkohl-Suppe
mit pikantem Granola 87

Brokkoli-Avocado-Pesto mit Ricotta 35

Brokkoli-Sellerie-Salat 135

Brombeer-Lassi 249

C

Channa Dal 159

Couscous, Kräuter- 41

Cole Slaw 271

Croûtons 71

E

Egg Coffee French Toast, vietnamese 105

Eier, pochierte 55

Erbsen-Mandel-Dip 76

Erdnussbutter-Raw Bars 133

F

Federkohl-Wirsing-Gemüse 55

Feigen-Schokoladen-Cake mit Ricotta 189

Fesenjan mit Safranreis und Tahdig 237

Fetacreme 199

Fladenbrot 167

French Toast, Egg Coffee 105

G

Gnocchi mit Trüffel und Spinat 245

Granola, Halva- 147

Granola, pikant 87

H

Hackbällchen 159

Halva-Granola mit Joghurt

und pochierten Feigen 147

Hamburgerbrötchen 269

Hamburger-Patties 271

Herbstgemüse, ofengeröstet,
mit Sanddorn-Dressing 173

K

Karotten, Baharat-, ofengeröstet 81

Kartoffeln, Mohn- 159

Kartoffelsalat mit Edamame und Pistazienpesto 225

Kartoffel-Stampf, Sellerie- 55

Kartoffelstock/-püree mit Wirsing,
Federkohl und Ei 55

Kartoffel-Zucchini-Latkes mit Labneh
und Za'atar 29

Kaya-Toast 177

Kichererbsen-Zucchini-Salat 185

Kirschen-Topping 215

Kohlrouladen (Sarma) 129

Korianderpesto 17

Kräuter-Couscous 41

Kürbis-Amaretti-Lasagne 277

L

Labneh 29

Lasagne, Kürbis-Amaretti- 277

Linsen, Channa Dal 159

Linsensalat mit ofengerösteten Baharat-Karotten 81

Linsensuppe, Ras el-Hanout- 167

M

Makkaroni mit geröstetem Blumenkohl,
Pesto und Mascarpone 23

Masala Chicken mit Süßkartoffeln
und Korianderpesto 17

Melonensalat mit Halloumi,
Zitrone und Basilikum 141

Miso-Auberginen mit Kräuter-Couscous
und Bohnenmus 41

Mohn-Kartoffeln 159

Muhammara mit Paprika und Walnüssen (Paste) 75

N

Naked Pie mit Randen, Spinat,
Cheddar und Stilton 229

O

Ofengeröstetes Herbstgemüse
mit Sanddorn-Dressing 173

Okonomiyaki 111

Overnight Oats mit Kirschen
und Schoko-Nuss-Aufstrich 215

Overnight Oats mit Rhabarbertopping
und Dattel-Miso-Karamell 213

P

Pancakes 199

Panzanella, Sommer- 71

Pasta al Martini 47

Pesto

Basilikum- 23

Brokkoli-Avocado-, mit Ricotta 35

Koriander- 17

Pistazien- 225

Randen-, mit Sauerrahm 35

Pie mit Randen und Spinat 229

Pistazienpesto 225

Pita mit Zitronen-Dorsch, Oliven und Majoran 93

Pizza mit Spinat, Zucchini, Gorgonzola
und grünem Apfel 207

Polenta mit Brillat-Savarin, Federkohl,
Pilzen und Birne 65

Q

Quarkkuchen 61

Quitten-Pekan-Crumble 123

R

Raita 159

Randen-Joghurt-Borani (Paste) 76

Randenpesto mit Sauerrahm 35

Ras el-Hanout-Linsensuppe mit Fladenbrot 167

Rhabarber-Topping 213

Ricotta-Fenchel-Topping 289

Risotto mit Kopfsalat, Prosecco und Pistazien 297

Romanesco, geröstet, mit Dukkah,
Pinienkernen und Bohnen 183

Root-Beer-Shake 249

Rotkraut, geröstet 193

S

Safranreis 237

Salmon Burger 269

Sanddorn-Dressing 173

Salted Eggs 199

Sarma (gefüllte Kohlrouladen) 129

Savory Oats 217

Schokoladen-Cake, Feigen-, mit Ricotta 189

Scones mit Erdbeeren 253

Sellerie-Kartoffel-Stampf 55

Sesamtofu, knuspriger 193

Sfogliatella, dekonstruierte 263

Smashed Potatoes mit Toppings 35

Sobanudelsalat mit geröstetem Rotkraut,
knusprigem Sesamtofu und Tahini-Dressing 193

Socca mit zweierlei Toppings 289

Spinat-Hummus-Radieschen-Topping 289

Süßkartoffeln, gefüllt, Südstaaten Style 101

Süßkartoffel-Pancakes mit Salted Eggs,
Fetacreme und Salbei 199

T

Tahini-Dressing 193

Tahini-Dressing, grün 93

Thaliplatte mit Mohnkartoffeln,
Hackbällchen und Channa Dal 159

Tomaten, geröstet 47

W

Weißkohl mit Kichererbsen, gelben Zucchini,
Steinfrüchten und Burrata 185

Z

Zaprška-Sauce 129

BASICS

Dattel-Miso-Karamell 305

Dukkah 305

Erdbeer-Pickles 309

Granola, pikantes 307

Marinierte Eier 311

Nussbutter 301

Nussmus 303

Randen-Pickles 309

Schoko-Nuss-Aufstrich 303

Za'atar 305

Zwiebel-Pickles 309