

MALTE HÄRTIG
JULE FROMMELT

DAS GLÜCK DER EINFACHEN KÜCHE

KNETEN, REIBEN, ZUPFEN, MISCHEN
KOCHEN ALS SINNLICHES HANDWERK



atVERLAG



INHALT

8 Vorwort: Was ist Glück?

11 Einleitung

11 Über den Geschmack der Hände und das sinnliche Kochen:
Technik und Traditionen, Ort und Zeit

DIE REZEPTE

29 **EINFACH GEMÜSE**

93 **TEIGE, MASSEN, EMULSIONEN**

149 **SÜSSES VON HERZEN**

187 Danksagung

189 Autor und Fotografin

190 Rezeptverzeichnis

Was ist Glück?

Wir sind Jule und Malte. Und das ist unser zweites Kochbuch. Das Thema ist das Glück. Im Kochen und Essen. Und unsere Kernthese ist: Das Glück stellt sich ein, wenn wir einfache Gerichte herstellen und essen. Gemeinsam oder auch allein. Wenn wir mit den Händen tätig werden und Teige kneten, Salat zupfen, Nudeln rollen oder Gemüse schneiden. Unsere Sinne werden, gerade wenn wir einfache Dinge kochen, angeregt, denn in der Einfachheit liegt auch die Aufforderung, sich auf die Dinge einzulassen, sich auf sie zu konzentrieren, also aufmerksam oder wie man heute auch gerne sagt, achtsam zu sein. Der eigene Blick liegt dann ganz unverstellt auf dem, was wir tun. Dem Gemüse, das wir verarbeiten. Dem Teig, den wir kneten. Und auf uns selbst.

Wenn man auf diese Art ans Werk geht, bekommt man – so unsere Erfahrung – ein Geschenk zurück: Ein Gefühl des Glücks. Und eine tiefe Zufriedenheit. Oft auch Stolz. Wenn die Nudeln, die wir geformt und gekocht haben, auf dem Teller landen, sie schön in Form und Geschmack sind. Das Essen muss dazu gar nicht perfekt sein. Wichtig ist vielmehr, dass die Hände im Spiel waren. Oft hören wir vom Sehnen nach einer Arbeit, die sinnerfüllt ist, einer Arbeit, bei der die Hände nicht nur über die Tastatur huschen, um Mails zu schreiben, Tabellen zu füllen oder Telefonate zu führen. Dieses Buch schafft die Gelegenheit, tief in die Schüssel und kräftig in den Teig zu greifen.

Wir wünschen viel Koch- und Lesevergnügen und sagen: Danke!
Jule und Malte



Mich begeistert das Handwerk des Kochens besonders, weil es nach dem Kochen noch weitergeht: mit dem Essen. Man kann das, was man zubereitet, danach oder auch schon während der Arbeit, allein oder in Gemeinschaft essen. Und den Geschmack nicht nur als Aroma und Textur erleben, sondern vielleicht auch den Sonmat, den Geschmack der Hände und den Fluss der Liebe durch das Essen hindurch in den Magen und von dort wahrscheinlich wieder ins Herz. Damit sind wir beim Kern angelangt: Kochen ist Liebe. Und Liebe ist Glück.

Wie das Buch funktioniert

Die Rezepte drehen sich um die drei Aspekte, die schon angeklungen sind: einfache, persönliche Gerichte mit einem besonderen Augenmerk auf dem Handwerk des Kochens.

In einigen Rezepten geht es explizit darum, etwas zu rollen, zu zupfen, zu schlagen, zu kneten. Sie finden sie im zweiten Rezeptkapitel ab Seite 93. Nehmen Sie sich dafür Zeit. Denn das ist die wesentliche Erfahrung, um die es uns geht. Sich in das Kneten, Rollen, Mörsern oder Mischen zu vertiefen. Zu diesen Tätigkeiten schlagen wir passende, schnelle Gemüsezubereitungen vor, damit Sie der Hunger nicht übermannt und Sie auch irgendwann an den Tisch kommen.

Einfach ist nicht schnell. Einfach heißt zunächst, dass Sie keine besonderen Geräte oder Vorkenntnisse brauchen. Einfach kann aber auch »schnell« heißen, wenn Sie den Mangold zu den Spätzle kurz in Streifen und Stifte schneiden, in der Pfanne schwenken und dann unter die Spätzle mischen, die Sie vorher mit Geduld und Muße geschabt haben.

Es gibt auch Rezepte, die das Einfache und die Schönheit des Gemüses in den Vordergrund rücken und zugleich meist auch sehr alltagstauglich sind. Etwa der Ofenkürbis, der mit zwei, drei Zutaten auskommt (Seite 78). Diese Zubereitungen finden Sie im ersten Rezeptkapitel ab Seite 29.

Und schließlich stellen wir im dritten und letzten Rezeptkapitel süße Gerichte vor, in denen auch mal stärker das Herz und ein flüchtiger Moment von Sinneswahrnehmungen, Erinnerungen und Gefühlen anklingen kann – wenn sich etwa beim Öffnen des Ofens der Duft des Hefegebäcks mit dessen schöner brauner Farbe zusammenfügt, und die Wärme aus dem Ofen das wohlige Gefühl des

kommenden Genusses ankündigt. Momente, die sich oft nur dem Koch offenbaren und nicht an den Esstisch transportieren lassen, weil sie am Herd stattfinden. Solche finde ich zum Beispiel auch bei den Mohnklößen. Der Zitronentarte. Oder der Vanillesauce.

Unsere Leidenschaft für Gemüse hat dazu geführt, dass in diesem Buch ausschließlich vegetarische Rezepte vertreten sind. Oft kann man sie auch vegan zubereiten, indem man die Butter weglässt, oder sie umgekehrt mit Fleisch ergänzen. Je nach Geschmack. Weil sie vor allem im Geschmacksbild klar und einfach gehalten sind, lassen sie sich flexibel einsetzen und kombinieren.

Die Rezepte sind jeweils für zwei Personen berechnet. Wenn Sie für mehr Esser kochen, lassen sie sich leicht anpassen.

Technik, Werkzeuge und Würzen

Auch die Techniken und Werkzeuge sind denkbar einfach. Ich habe fast alle Rezepte auf einem kleinen transportablen Drei-Flammen-Herd gekocht. Das hätte ich mir vor Jahren nicht träumen lassen. Da dachte ich noch, ich bräuchte unbedingt eine Profiküche mit allen erdenklichen Geräten um mich herum. Das alles nicht zu haben, ist befreiend. Der Herd stand auf einem Servierwagen. Daneben das Schneidebrett und zu seinen Füßen die Gasflasche. Mehr brauchte es erst einmal nicht. Für die Ofengerichte kam noch ein kleiner, alter holzbefeuertter Küchenofen hinzu, den man manchmal auch Ofenhexe nennt. Dieser hatte zwar direkt im Ofenfenster eine Temperaturanzeige, was sehr praktisch und bei diesen Öfen selten ist, doch die Temperatur ließ sich nur sehr langsam steuern. Wenn überhaupt. Wenn Jule Holz nachlegte, erfolgte die Wirkung erst 15 bis 20 Minuten später. So habe ich einfach den passenden Zeitpunkt abgewartet, um die jeweilige Zubereitung in den Ofen zu schieben. Und etwas aufmerksamer beobachtet. Das ging auch.

Viele Gerichte habe ich in einer gusseisernen Pfanne mit Glasdeckel gekocht. Ab und an kam ein Topf zum Einsatz. Sonst braucht man Messer, Löffel, Schüssel, Teigschaber und was sonst noch üblicherweise im Haushalt zu finden ist.

Es geht ums Braten, Kochen, Dämpfen, Backen, Marinieren, Gehenlassen. Also um klare, einfache Prozesse. So steht dem Erleben des Kochens nichts im Wege.

— KOHLRABISALAT ASIATISCH

400 g Kohlrabi
4–5 EL Rohrohrzucker
9–10 EL Zitronensaft
1½–2 TL Sojasauce
(am besten hell)
2–3 Streifen Schale einer
unbehandelten Zitrone
1 Chilischote (Schärfe nach
Geschmack)
1 Bund Koriander
½ Bund rotes oder Thai-Basilikum
Salz zum Abschmecken,
nach Belieben

In Berlin gibt es ein sehr beliebtes einfaches vietnamesisches Lokal. Dort stehen jeweils nur zwei Gerichte auf der Tageskarte. Eines davon ist immer eine Art Salat, rohes Gemüse, fein gehobelt, mit intensiven Gewürzen, Süße und Säure.

Dahin gingen meine Gedanken, als Jule einen lilafarbenen Kohlrabi in der Hand hielt. Er war frisch geerntet, also noch ziemlich lebendig. Ein Sashimi aus Kohlrabi mit einer leichten Sojasauce hatten wir schon einmal zubereitet, ganz pur. Wenn er frisch und saftig ist, gibt es fast nichts Besseres.

Doch was macht unsere heimische Esskultur damit? Ich erinnerte mich an Kohlrabi in Béchamel- oder Sahneseauce. Das gab es in meiner Kindheit zuhause. Oder rohe Kohlrabistifte in der Pausenbrotdose, die dann immer schon ein wenig trocken waren. Sonst fiel mir nicht viel dazu ein.

Wir wollten unbedingt die schöne purpurne Farbe der Schale erhalten. Zudem hatten wir gerade große Mengen Korianderkraut. Also holte ich den Asiahobel heraus, halbierte den Kohlrabi, ließ ihn über die Reibe flitzen und schnitt die Scheiben in fingerbreite Streifen (dank des feinen Hobelns braucht man ihn übrigens tatsächlich nicht zu schälen). Wir zupften und schnitten große Mengen Koriander und verbanden beides durch eine intensive Marinade aus Zitrone und Rohrohrzucker, gelbem Chili, rotem Basilikum und Sojasauce. Eine Art vietnamesische Ponzu-Tunke. Das sah ziemlich beeindruckend aus, fast ein wenig wie abstrakte Kunst.

Der Salat mundet besonders an warmen Tagen, vor allem wenn er kalt serviert wird. Asiatische Momente bei uns.

So geht's: Den Kohlrabi halbieren, fein hobeln (alternativ sehr dünn schneiden, die Scheiben sollen leicht biegsam sein) und in fingerbreite Streifen schneiden. Den Zucker im Zitronensaft auflösen, die Sojasauce und die Zitronenschale hinzugeben und probieren. Die Marinade soll knackig-intensiv sein. Der Kohlrabi wird noch Wasser an sie abgeben, wodurch sie schließlich milder wird.

Die Chilischote in feine Streifen oder Ringe schneiden. Den Koriander und das Basilikum nach Geschmack zupfen oder ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Die Marinade unter den Kohlrabi mischen, kurz ziehen lassen, eventuell noch mit Salz abschmecken. Die gehackten Kräuter unterheben.

Der Salat schmeckt sowohl sofort als auch gekühlt und nachdem er 1–2 Stunden durchgezogen ist. Dann vor dem Servieren die Zitronenschale entfernen und den Salat erneut abschmecken.





— CASSOULET

150 g getrocknete weiße Bohnen
(oder ca. 450 g eingeweicht)
200 g Tomaten
50 g Karotte
50 g Lauch
½ rote Paprikaschote
Chilischote (Schärfe nach
Geschmack)
1–2 Knoblauchzehen
Öl zum Backen
frische Kräuter nach Geschmack
(z. B. Salbei, Majoran,
Thymian)
1 Prise Natron, nach Belieben
Salz zum Abschmecken

Das ist eines der Gerichte, die ich aus der Lehrzeit behalten habe. Der Koch auf dem Fisch- und Gemüseposten schob mit der ihm eigenen Ruhe diese Bohnen mit Gemüse und Kräutern in den Ofen, wo sie den halben Tag verbrachten und wie von allein zu einem feinen Gericht wurden. Sein Trick war eine kleine Prise Natron oder Backpulver, um die Schale der Bohnen weich zu machen. Es war die Zeit, als der Balsamico groß in Mode war und die Rotbarbe für mich einer der schönsten Fische.

Später begegnete mir das Cassoulet in Frankreich wieder, dieses Mal als traditionelles Gericht mit vielen unterschiedlichen Fleischstücken darin. Es wirkte auf mich eher wie ein Eintopf.

Als unser kleiner altmodischer Holzofen bollerte und eine angenehme Wärme verbreitete, sprachen Jule und ich über das Cassoulet. Für mich ein Schatz, der vor allem bei jüngeren Leuten nicht mehr so bekannt und verbreitet ist. Den wollen wir erneut heben! Mit seiner Langsamkeit und Einfachheit passt dieses Gericht wunderbar als Impuls in unsere Zeit.

So geht's: Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag abtropfen lassen und in eine Auflaufform geben. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Tomaten je nach Größe vierteln oder halbieren, die Karotte in Stücke oder Scheiben, den Lauch in Streifen, die Paprika in Würfel und die Chili in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch mit dem Handballen oder Messerrücken anquetschen, die Schale entfernen. Alles mit Öl mischen, die Kräuter hinzugeben und anschließend mit heißem Wasser angießen, bis alles leicht bedeckt ist. Nicht salzen!

Die Bohnen im vorgeheizten Ofen 1–1½ Stunden backen. Wenn die Bohnen innen weich sind, die Schale aber noch hart ist, 1 Prise Natron unterrühren.

Wenn die Bohnen angenehm weich sind, das Cassoulet mit Salz abschmecken und servieren.

Schmeckt heiß und lauwarm, am gleichen und auch noch am nächsten Tag.



ROTE BETE MIT KRAUSER PETERSILIE UND CROÛTONS

300–350 g Rote Bete
1 Bund krause Petersilie
½ Brötchen, am besten leicht
angetrocknet vom Vortag
1–2 EL Öl und 1 TL Butter
zum Braten
3 EL Öl
1½ EL weißer Balsamicoessig
Salz und 1–2 Prisen Zucker
zum Abschmecken
Kümmel, Anis, Fenchel oder
ähnliche Gewürze,
nach Belieben

Manche sagen, die leckerste Rote Bete sei die aus dem Ofen. Oder wenn man sie in der Schale, eventuell gar in der Salzkruste, kocht oder bäckt. Doch das kommt ganz darauf an. Für dieses Gericht sollte die Rote Bete noch etwas saftiger sein. Daher haben wir sie im Ganzen in Wasser gar gekocht. Wenn man sie dann in Scheiben schneidet, sieht man die schöne Struktur der Bete leuchten, ihr Saft verbindet sich mit der Marinade. Die Scheiben dürfen ruhig etwas dicker sein und noch einen leichten Widerstand bieten. Keine Sorge, für Leichtigkeit sorgen die knusprigen Croûtons.

Die krause Petersilie sieht man in den letzten Jahren immer seltener. Sie wurde vor allem in den Profiküchen von ihrem glattblättrigen Pendant abgelöst. Vielleicht, weil sie besser zu verarbeiten ist. So hatte ich mich schon seit Längerem darauf gefreut, sie zum Einsatz zu bringen. Die Kombination der drei Elemente Bete, Brotwürfel und Petersilie kam einfach so aus dem Bauch. Sie gehen farblich und geschmacklich eine schöne Verbindung ein und erinnern mich irgendwie an den dampfenden Erdboden an einem frühen Herbstmorgen. Gewürze wie Kümmel, Anis oder Fenchelsamen unterstreichen die erdige Note und sind zudem eine gute Verdauungshilfe.

So geht's: Die Rote Bete im Ganzen mit Schale in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen.

In der Zwischenzeit die Petersilie klein zupfen. Das halbe Brötchen in Würfel schneiden. 1–2 Esslöffel Öl und 1 Teelöffel Butter in einer Pfanne erhitzen, die Brotwürfel hinzugeben und bei mittlerer Hitze bräunen. Aus der Pfanne nehmen. Die Petersilie hineingeben und 1 Minute anziehen lassen. Ebenfalls aus der Pfanne nehmen.

Wenn die Rote Bete gar ist, die Knollen aus dem Topf nehmen, kurz etwas abkühlen lassen, schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Mit dem Öl und dem Essig marinieren und mit Salz und Zucker abschmecken. Nach Geschmack Kümmel, Anis, Fenchel oder ähnliche Gewürze kurz anmörsern und dazugeben. Am Schluss die Petersilie und die Croûtons unterheben und servieren.

POLENTANOCKEN MIT TOMATEN

Mit dem Nockenabstechen ist es so eine Sache. Früher, in der Lehre, sollten sie natürlich immer auf Sternenniveau sein, also ebenmäßig, ohne Ecken oder Krümelchen. Einfach perfekt halt. So bestand damals immer ein gewisser Druck, denn viel Zeit, das perfekte Nockenabdrehen zu lernen, hatten wir nicht. Gefühlt stand immer ein ausgelernter Koch neben uns, der sagte: »Das muss schneller gehen.«

Heute sehe ich dieselben Nocken ganz anders. Die Bewegung mag ich immer noch sehr. Wenn die Löffel aneinander vorbeigleiten, ein leichtes Klacken zu hören ist und sich aus einem Häufchen eine ebenmäßige Form entwickelt, dann macht das einfach Spaß. Wenn ich mir bewusst dafür Zeit nehme, kann ich auch mal die eine oder andere Runde mehr drehen. Aus Perfektionismus vielleicht oder einfach, weil es so schön ist. Sollte mal eine Nocke nicht nach Wunsch geraten sein, kann man einfach noch einmal die Löffel in drei Zügen umeinander kreisen lassen.

Und wenn sich dann die Nocken auf dem mit Mehl bestäubten Brett sammeln und man das Werk der eigenen Hände sieht, kommt ein leises Gefühl von Glück auf.

Die leckerste und schönste Variante waren für mich schon in der Restaurantküche die mit Parmesan, die Gnocchi alla Romana. Voller Umami, leichter Röstnoten und Fluffigkeit.

Als Jule und ich sie zubereiteten, vereinten sie sich wie von Zauberhand mit den reifen Tomaten, die wir nur noch leicht erwärmen mussten, um ihr volles Aroma zu entfalten. Die Nocken nahmen etwas vom Tomatensud in sich auf. Und die Petersilie, die wir kurz wie ein Gemüse angedünstet haben, fügte noch ein saftiges Element hinzu.

So sind diese Nocken eine wohlig-warme Erinnerung an vergangene Tage in der Küche und einfach ein leckeres Essen.



POLENTANOCKEN MIT TOMATEN

350 ml Milch
75 g Polenta
4–5 EL geriebener Parmesan
1 Ei
7–8 Stängel Petersilie
300 g Tomaten
weißer Balsamicoessig
Salz und Zucker
zum Abschmecken
Mehl für die Arbeitsfläche
Öl zum Braten

So geht's: Die Milch in einem Topf erhitzen, die Polenta unter Rühren hinzugeben, auf kleinste Temperatur stellen und die Masse so lange rührend garen, bis sie cremig und weich ist. Vom Herd nehmen, den Parmesan und das Ei unterheben. Mit Salz und eventuell 1 Prise Zucker (hebt den Maisgeschmack) abschmecken und etwas auskühlen lassen.

Die Petersilienblätter grob zupfen oder zerschneiden.

Aus der Polentamasse mit zwei Teelöffeln Nocken abstechen und auf ein bemehltes Brett setzen. Fingerhoch Öl in einer Pfanne erhitzen und die Nocken darin rundherum bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen.

Die Tomaten in daumengroße Stücke schneiden. In der Pfanne mit etwas Öl leicht erwärmen, mit Salz, 1 Spritzer Essig und nach Geschmack mit 1 Prise Zucker abschmecken. Zu den Nocken geben.

Erneut Öl in der Pfanne erhitzen und die Petersilie kurz darin garen. Vorsichtig unter die Tomaten-Polentanocken heben und servieren.



Für den Filmemacher und Künstler Peter Kubelka, für den Kochen eine Kunstgattung ist, die er einst an die Frankfurter Städelschule holte, ist die Mayonnaise nichts weniger als ein Wunder. Das passt so gar nicht zu unserem Alltagsverständnis, nach dem Mayonnaise billig ist, dick macht und etwas für Zügellose und Vielfraße ist.

Kubelka betrachtet sie als Sinnbild für das menschliche Vermögen der Analyse und Synthese, denn irgendwann hat der Mensch herausgefunden, dass sich mithilfe von Eigelb eine stabile Emulsion ergibt. Wohlgemerkt: Erst einmal muss man das Ei trennen. Dann gilt es herauszufinden, dass es einen Stoff im Dotter gibt, der Wasser und Öl – denn darum geht es bei der Emulsion – miteinander verbinden kann. Was ohne diese Hilfe etwa so leicht ist, wie die Verbindung von Gott und Teufel. Oder von Düsseldorfern und Kölnern.

Diese Synthese bringt ein Produkt hervor, das so sehr für sich allein steht, dass sich vom Endresultat kaum auf seine Herstellung und seine Grundzutaten schließen ließe, würde man diese nicht kennen. Diese analytische und synthetisierende Qualität zeichnet insbesondere die französische Küche aus. Die japanische etwa kennt diese technischen Vorgänge nicht. Sie arbeitet vielmehr mit der Kraft der natürlichen Prozesse und Rhythmen. Und so steht die Mayonnaise als wichtiger Bestandteil der klassisch französischen Küche in einer Reihe mit ähnlichen, auf der Ei-Analyse beruhenden Gerichten wie zum Beispiel der Weinschaumsauce, der Sauce Hollandaise, der Vanillesauce, dem Parfait und anderen mehr.

Unsere Alltagsmayo ist also für Kubelka eine hohe Kulturleistung. Nichtsdestotrotz ist sie sehr einfach und schnell herzustellen. Irgendwann in der Zeit, als Ferran Adrià die letzte Küchenrevolution anzettelte, berechnete einmal ein Wissenschaftler, dass ein kleines Tröpfchen Eigelb genügt, um daraus viele tausend Liter Mayonnaise herzustellen. So groß sei seine Bindekraft. Es kann also im Grunde nichts passieren. Und wenn sie doch einmal nicht gelingen sollte: Fangen Sie einfach neu an. Das Tolle ist, dass Sie mit der Qualität von Ei und Öl auch die Qualität des Endresultats selbst bestimmen können. Das ideale Küchenwerkzeug dafür ist der Schneebesen, der auch Spiralquirl genannt wird.

Herrlich, eine dicke, schöne Mayonnaise! Wenn man die alltäglichen Dinge selbst herstellen kann, macht das stolz, zufrieden und glücklich.

1 Eigelb

Neutrales Öl nach Bedarf
(ca. 100 ml)

Salz zum Abschmecken

Zitronensaft oder Essig

So geht's: Das Eigelb in eine Schüssel mit großem Boden geben, mit 1–2 Prisen Salz würzen und verrühren. ½ Teelöffel Öl danebengeben und das Öl mit kreisenden Bewegungen unter das Eigelb ziehen. Diesen Vorgang wiederholen und langsam die Menge an Öl über 1 Teelöffel, 2 Teelöffel, zu 1 Esslöffel, 2 Esslöffel steigern. Zunächst bleibt die Sauce relativ dünnflüssig. Plötzlich wird sie jedoch anziehen und dick werden. Dann haben sich Öl und Wasser durch das Lecithin im Ei verbunden. Die Dicke der fertigen Mayonnaise und die Intensität des Eigeschmacks können Sie selbst steuern.

Am Schluss mit Zitronensaft oder Essig leicht säuern. Dadurch wird die Sauce ganz leicht weicher.

Tipp Wer es lieber ohne (rohes) Ei mag, kann eine Aioli (Seite 146) auf der Basis von Öl und Milch machen.



— BUCHTELN

220 ml Milch, zusätzlich etwas

Milch zum Bestreichen

15 g Hefe

40 g Zucker

350 g Mehl

50 g Butter

1 Prise Salz

Butter und 2–3 EL Zucker

für die Form

Es gibt diese Klassiker, die wahrscheinlich nie aus der Mode kommen. Die immer ihre Berechtigung haben und die es lohnt weiterzugeben.

Als Jule an einem kalten Herbsttag den Ofen anfeuerte, fielen ihr die Buchteln ein – Hefeteigkugeln, die in einer Form nebeneinandergesetzt im Ofen gebacken und mit Vanillesauce gegessen werden. Sie heißen je nach Region Buchteln, Rohrnudeln, Ofennudeln oder Beinzla. »Die haben wir früher immer in besonderen Momenten gegessen«, sagte sie, »in meiner Kindheit, in Niederbayern, auf dem Land.« Sie haben etwas Warmes, Weiches. Eine Art traditionelles Soulfood. Sie nähren die Seele. Vielleicht, weil man hier das frische Hefengebäck ganz offiziell direkt aus dem Ofen genießen darf. Und der Bäcker oder die Bäckerin dem Hungrigen nicht auf die Finger klopft und sagt: Das ist doch für später. Kurz: Ein Kindheitstraum.

Besonders schön ist dieses Gericht, wenn sich auf dem Boden eine leichte Karamellschicht gebildet hat, die man zusätzlich noch mit Zimt aromatisieren kann.

So geht's: 220 ml Milch handwarm erwärmen, die Hefe und 2–3 Esslöffel Zucker hinzufügen und die Milch ein paar Minuten mit einem Schneebesen durchrühren. Das aktiviert die Hefe. Die Hälfte des Mehls einrühren. Auf den Vorteig die restlichen Zutaten geben, also das restliche Mehl, die Butter und 1 Prise Salz. Den Vorteig gehen lassen, je nach Wetter und Temperatur 30–60 Minuten.

Dann alles mit der Hand, dem Handrührer oder der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Wieder gehen lassen, bis der Teig erneut aufgegangen ist.

Eine Auflaufform buttern und mit etwas Zucker ausstreuen. Den Teig in zwölf Portionen teilen und daraus Buchteln formen. Diese nebeneinander in die Form setzen, erneut gehen lassen.

Den Ofen derweil auf 180–200 Grad vorheizen. Die Buchteln mit etwas Milch bestreichen und im vorgeheizten Ofen auf der zweiten Stufe von unten 20–25 Minuten goldbraun backen. Noch heiß servieren und genießen.

Zu dem Klassiker passt neben der Vanillesauce (Seite 179) auch Pflaumenmus.



Aioli 146
 Apfelbeignets mit Zitronenzucker 153
 Apfelkompott 139
 Aubergine und gelbe Paprika mit Basilikum 64

 Birne mit Schokoladensauce 150
 Birnenmus mit Sahne 157
 Blini mit Apfelkompott 139
 Brat-Pommes 143
 Buchteln 164

 Cassoulet 71

 Fenchel mit Fenchel 54

 Karotte mit Dill 56
 Kartäuserklöße mit Zwetschgen 159
 Kartoffelsalat mit Endivie, Birne und Ei 42
 Kartoffelpüree mit Karotten 119
 Kartoffelsterz mit Bohnen und Birne 123
 Kimchi 51
 Kohlrabisalat asiatisch 36
 Krautsalat, Rot-, und karamellisierte Walnüsse mit Chili 49
 Krautsalat mit Apfel und Dillblüten 46
 Kroketten mit Brokkoli 115

 Lauch und Mais mit Chili 60
 Lasagne, Schwarzkohl- 107
 Linseneintopf mit Kartoffeln, Miso und Pfifferlingen 72
 Linsensalat mit Sellerie, Pfirsich und Röstzwiebeln 45

 Maissuppe 33
 Marzipan 181
 Mayonnaise 144
 Mohnkissen 127
 Mohnklöße mit Feigen 162

 Nudeln, Roll-, mit Kürbiskernpesto 102
 Nudeln, Schuhsohlen mit bunten Paprika 99

Obstsalat 154
 Ofengemüse 75
 Ofenkürbis 78

 Pfannengemüse, asiatisch-westliches 63
 Pfannenmais mit Sojasauce und Zitrone 59
 Pilze mit Gurkensalat und Zitronade 81
 Pistazipan 181
 Polentanocken mit Tomaten 130
 Pommes aus der Bratpfanne 143

 Quitten-Holunder-Parfait 175

 Ratatouille 67
 Rhabarbersorbet 176
 Rohrnudeln 164
 Rollnudeln mit Kürbiskernpesto 102
 Rosenkohl und Haselnüsse 84
 Rote Bete mit krauser Petersilie und Croûtons 87
 Rotkrautsalat und karamellisierte Walnüsse mit Chili 49

 Schuhsohlen mit bunten Paprika 99
 Schwarzkohllasagne 107
 Selleriesuppe 30
 Serviettenknödel und Paprika mit Petersilie 135
 Spätzle mit Mangold 111
 Spitzkohl, geschmorter 83

 Vanillesauce 179

 Krautsalat mit Apfel und Dillblüten 46

 Zitronentarte 167
 Zupfsalat 39
 Zwetschgenkuchen 171
 Zwiebelkuchen 140
 Zwiebeln mit Honig und Salbei 89
 Zwiebelsuppe mit Pfifferlingen 34