


1000
RECIPES
TO  TRY
BEFORE
YOU DIE

*h.f.*fullmann

Inhalt

INHALT	6	Südeuropa	298
		- Griechenland	
		- Italien	
EINLEITUNG	10	- Kroatien	
<i>Eine kulinarische Weltreise der besonderen Art</i>		- Malta	
<i>Zum Aufbau dieses Buchs</i>		- Portugal	
		- Serbien	
		- Slowenien	
		- Spanien	
EUROPA	16	- Zypern	
<i>Dem Geheimnis der europäischen Küchen auf der Spur: regionale Landküchen und raffinierte Küchenklassiker – von kleinen Suppen, deftigen Eintöpfen, vielerlei Fisch, Festtagsbraten und Mehlspeisen</i>		Osteuropa	578
		- Armenien	
		- Aserbaidschan	
		- Georgien	
		- Polen	
		- Russland	
Westeuropa	18	- Tschechien	
- Belgien		- Türkei	
- Deutschland		- Ungarn	
- Frankreich		- Ukraine	
- Großbritannien		Skandinavien	748
- Irland		- Dänemark	
- Niederlande		- Finnland	
- Österreich		- Norwegen	
- Schweiz		- Schweden	

Inhalt

AFRIKA	824	Südafrika	980
<i>Das kulinarische Afrika: Von der nordafrikanischen Berberküche und den westafrikanischen Garküchen über die Gewürzinseln bis zum südafrikanischen Braai (Barbecue)</i>		- Namibia - Sambia - Südafrika	
Nordafrika	826	NAHER OSTEN	1018
- Ägypten - Algerien - Marokko - Tunesien		<i>Die orientalische Küche: Gerichte aus Tausendundeiner Nacht, arabische Aromen, geheimnisvolle Düfte und süße Verlockungen</i>	
Westafrika	890	- Iran (Persien)	1020
- Elfenbeinküste - Gambia - Ghana - Guinea - Kamerun - Senegal		- Israel - Jordanien - Libanon - Oman - Saudi-Arabien - Syrien - Vereinigte Arabische Emirate	
Ostafrika	930	ASIEN	1096
- Äthiopien - Kenia - Madagaskar - Mauritius - La Réunion - Tansania		<i>Jahrtausende alte Küchentraditionen: Von der Nomandenküche der Mongolei, den chinesischen Regionalküchen, der scharfen Gewürzküche Indiens, dem minimalistischen japanischen Kochstil bis zur leichten Kräuterküche der Thais</i>	

Inhalt

Innerasien	1098	AUSTRALIEN/NEUSEELAND UND PAZIFISCHE INSELN	1444
- Kasachstan			
- Mongolei			
- Turkmenistan			
- Usbekistan			
Ostasien	1118	<i>Crossover: Die fröhliche Mischung vieler Kochstile in Australien, der britische Einfluss in Neuseeland und die bunte pazifische Inselküche</i>	
- China			
- Japan			
- Nepal		Australien und Neuseeland	1446
- Tibet			
Südasien	1268	Die pazifischen Inseln	1496
- Indien		- Cook-Inseln	
- Malediven		- Fidschi-Inseln	
- Sri Lanka		- Französisch Polynesien	
		- Hawaii	
		- Tahiti	
Südostasien	1326	- Westsamoa	
- Indonesien			
- Malaysia			
- Philippinen			
- Thailand			
- Vietnam			
		NORDAMERIKA	1546
		<i>Die Küche der Neuen Welt: Cajun und indianische Küche, Tex-Mex und neue kalifornische Küche, Burger, Beef und Bagels</i>	
		Die Vereinigten Staaten von Amerika	1548
		Kanada	1644

Inhalt

LATEINAMERIKA	1674	KARIBIK	1920
<i>Ein lukullischer Schmelztiegel: Von der Andenküche, dem kulinarischen Erbe der Azteken und Inkas bis zum Einfluss der spanischen und afrikanischen Küche</i>		<i>Urlaubsparadiese für Genießer: Ein Meer tropischer Früchte und Gemüse, feuriger Eintöpfe, exotischer Fleischgerichte und edler Fische</i>	
Mexiko und Zentralamerika	1676	- Aruba	1922
- Mexiko		- Bahamas	
- Belize		- Barbados	
- Costa Rica		- Bermunda	
- Panama		- Cuba	
Südamerika	1754	- Curacao	
- Argentinien		- Dominikanische Republik	
- Brasilien		- Grenada	
- Chile		- Guadeloupe	
- Ecuador		- Haiti	
- Kolumbien		- Jamaika	
- Paraguay		- Martinique	
- Peru		- Puerto Rico	
- Uruguay		- Trinidad	
- Venezuela		- Tobago	
		- U.S. Virgin Islands	
		INDEX	1982
		<i>Register, Bildnachweis, Danksagung</i>	

Die alte Universitätsstadt Lüttich, einst Geburtsort Karls des Großen, liegt im französisch-sprachigen Teil Belgiens, in der Wallonie. Hier spürt man nicht nur in der Küche, sondern auch in der Lebensart den Einfluss des großen Nachbarn.



BELGIEN **Lütticher Prinzessbohnen-Salat** mit Speckstreifen

Zutaten für 4 Personen:

- 4 mittelgroße vorwiegend festkochende Kartoffeln**
- Salz**
- 400 g Prinzessbohnen**
- 2 Zweige Bohnenkraut**
- frisch gemahlener Pfeffer**
- 150 g Ardenner Schinken**
- 2 Schalotten**
- 1 EL Petersilie, fein gehackt**
- 1-2 EL milder Weinessig**
- 75 ml kräftige Fleischbrühe**
- 2 EL Walnussöl**

Zubereitung: ca. 50 Minuten

- 1.** Die Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten garen. Abgießen und etwas abkühlen lassen.
- 2.** Die Bohnen putzen und mit dem Bohnenkraut in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Inzwischen eine Schüssel mit Eiswasser vorbereiten. Bohnen mit einem Schaumlöffel aus dem kochenden Wasser heben und sofort ins Eiswasser geben. Erkalten lassen, abgießen und gut abtropfen lassen.
- 3.** Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. 4 Teller mit den Kartoffelscheiben auslegen. Bohnen jeweils in der Mitte anrichten und mit Pfeffer würzen.
- 4.** Den Schinken in schmale Streifen, die Schalotten in feine Würfel schneiden. Schinken in einer trockenen Pfanne knusprig ausbraten. Dann die Schalotten und die Petersilie hinzufügen und kurz anschwitzen. Mit dem Essig und der Brühe ablöschen und etwas abkühlen lassen. Das Öl unterschlagen und das Dressing über die Bohnen gießen. Vor dem Servieren 10 Minuten ziehen lassen.



Bei diesem Fischgericht wird der starke ungarische Einfluss auf die österreichische Küche deutlich: Zwiebeln, Knoblauch und Paprika verbinden sich geschmacklich perfekt mit den Fischen des Neusiedlersees und feinen Rotweinaromen.



ÖSTERREICH **Zanderfilets vom Neusiedlersee** mit Zwiebel-Paprika-Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

- 2 rote Zwiebeln**
- 2 Knoblauchzehen**
- 2 rote Paprikaschoten**
- 3 EL Öl**
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß**
- 1 TL Tomatenmark**
- 3 Tomaten, enthütet, entkernt und grob gewürfelt**
- Salz**
- frisch gemahlener Pfeffer**
- Zucker**
- 1/8 l trockener Rotwein**
- 300 ml Fischfond**
- 1 EL Rotweinessig**

Zubereitung: ca. 35 Minuten

- 1.** Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden, Knoblauch klein würfeln. Paprika waschen, halbieren und die Kerne sowie die weißen Lamellen entfernen. Die Paprika in ca. 1 cm große Stücke schneiden.
- 2.** Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Knoblauch, Paprikapulver und Tomatenmark hinzufügen, kurz mitrösten. Die Paprikastücke und Tomaten dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit Rotwein ablöschen. Fischfond angießen und etwas einkochen lassen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- 3.** Das Zwiebel-Paprika-Gemüse mit der Sauce in eine ofenfeste Form umfüllen. Die Fischfilets salzen und pfeffern, nebeneinander auf das Gemüse legen und mit etwas Gemüse und Sauce bedecken. 10-15 Minuten im heißen Ofen garen.
- 4.** Zum Servieren die Fischfilets vorsichtig auf vorgewärmte Teller legen. Auf jeden Teller etwas Zwiebel-Paprika-Gemüse geben. Sauce nochmals mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken und um den Fisch verteilen.



Den Schwanz eines echten Kampfstiers findet man nur noch selten in spanischen Metzgereien. Er gilt bei Spitzenköchen und Kennern als besondere Delikatesse, weil sein Fleisch einen ausgeprägteren Geschmack hat als das eines Ochsen.



Geschmorter Stierschwanz mit Backpflaumen und Zimt

SPANIEN

Zutaten für 4 Personen:

**1 kg Stierschwanz, in Stücke
geschnitten,
ersatzweise Ochsenchwanz**
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken
Salz und Pfeffer
Mehl zum Wenden
4 Schalotten
3 Knoblauchzehen
125 g Räucherspeck
2 Möhren
100 ml Olivenöl
200 g getrocknete Backpflaumen
**je 1 Zweig Thymian, Oregano
und Petersilie**
1 Zimtstange
1/4 l Weißwein
50 g Pinienkerne
1 Msp. geriebene Muskatnuss

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Garen: ca. 2 Stunden

1. Das Fleisch in einen Topf legen und so viel Wasser angießen, dass das Fleisch bedeckt ist. Zwiebel, Lorbeerblatt, Gewürznelken und 1 Teelöffel Salz dazugeben, einmal aufkochen. Ca. 1 Stunde köcheln lassen, dabei mehrmals abschäumen. Fleisch aus der Brühe heben und gut abtropfen lassen. Fleischstücke trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Die Brühe abseihen.

2. Geschälte Schalotten und Knoblauch sowie den Speck in kleine Würfel schneiden. Die Möhren in Scheiben schneiden.

3. Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen, Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Speck, Schalotten und Knoblauch dazugeben und kurz anrösten. Die Möhre, die Backpflaumen, die Kräuter und die Zimtstange hinzufügen und den Wein angießen. So viel Brühe angießen, dass alle Zutaten knapp bedeckt sind, zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen.

4. Kurz vor Ende der Garzeit die Pinienkerne untermischen und das Gericht mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.



Frisch gefangene Krustentiere aus dem Mittelmeer waren früher auch für einfache Matrosen eine durchaus erschwingliche Mahlzeit. Inzwischen sind sie selbst in den Orten entlang der Küste eine nicht mehr alltägliche Gaumenfreude.



SPANIEN

Seeteufel und Garnelen in Safransauce nach Matrosenart

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Seeteufelfilets à 200 g
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Mehl zum Wenden
- 3 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten
- 1 EL geschälte Mandeln
- 1 getrocknete rote Chilischote, entkernt
- 3 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 EL fein gehackte Petersilie
- 1 Scheibe geröstetes Weißbrot, in Würfel geschnitten
- 100 ml Weißwein
- 1/4 l Fischfond
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Scheiben Zitrone
- 4 ungeschälte Riesengarnelen
- 4 ungeschälte Kaisergranate

Zubereitung: ca. 30 Minuten

1. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Den Backofen auf 175 Grad vorheizen.
2. Das Öl erhitzen und die Fischfilets darin auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Dann in eine feuerfeste Form setzen. Zwiebel im Öl anschwitzen. Die Mandeln, die Chilischote und den Knoblauch hinzufügen und anrösten. Petersilie und das Brot dazugeben, den Weißwein angießen und die Sauce einmal aufkochen lassen.
3. Sauce im Mixer pürieren. Mit dem Fischfond noch einmal kurz aufkochen und über die Fischfilets gießen. Im heißen Ofen ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.
4. Inzwischen 1/2 Liter leicht gesalzenes Wasser mit dem Lorbeerblatt und den Zitronenscheiben zum Kochen bringen. Riesengarnelen und Kaisergranate hineingeben und 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
5. Fischfilets mit der Sauce und den gekochten Garnelen und Kaisergranaten portionsweise anrichten.



Salzburger Nockerln sind wirklich filigrane Geschöpfe. Sie behalten ihre Form nur so lange wie die Luft in ihnen heiß ist. Für das Servicepersonal der Salzburger Lokale ist es schon eine Herausforderung, die Nockerln heil zum Gast zu bringen.



ÖSTERREICH **Salzburger Nockerln mit Vanille** aus dem Ofen

Zutaten für 4 Personen:

5 große frische Eier
Salz
3 EL Zucker
2 EL Bourbonvanillezucker
1 EL abgeriebene Zitronenschale
60 g süße Sahne
Puderzucker zum Bestäuben

Vorbereitung: ca. 10 Minuten

Zubereitung: ca. 10 Minuten

- 1.** Die Eier trennen. 3 Eigelb anderweitig verwenden. Eiweiß in einer Schüssel mit einer Prise Salz sehr steif schlagen und dabei 2 Esslöffel Zucker einrieseln lassen.
- 2.** Eigelb mit 1 Esslöffel Vanillezucker und der abgeriebenen Zitronenschale verrühren. Etwas Eischnee zum Auflockern untermischen. Dann die Masse vorsichtig unter den restlichen Eischnee heben.
- 2.** Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine ofenfeste Form gut mit Butter einfetten und mit dem restlichen Zucker austreuen. Mit zwei Teigspachteln (oder zwei großen Löffeln) Nockerln formen und in die Form setzen. Für 5 Minuten in die Mitte des Backofens schieben.
- 3.** Inzwischen die Sahne mit dem restlichen Vanillezucker in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Die heiße Sahne zwischen die Nockerln in die Backform gießen. Weitere 3-4 Minuten backen.
- 4.** Die Nockerln sind fertig, wenn sie außen schön gebacken und innen noch cremig sind. Nockerln mit Puderzucker überstäuben und sofort servieren.

