

CURTIS STONE

KOCHEN MIT CURTIS STONE

Jetzt wird's heiß!



FRÜHLING

Der Frühling ist für mich die aufregendste Jahreszeit. Wir erwachen langsam aus dem Winterschlaf und sind wieder draußen unterwegs. Natürlich wird auch unsere Ernährung im Frühling etwas leichter.

Einer der ersten Frühlingsboten ist der Spargel. Wenn es endlich so weit ist, bin ich ganz verrückt danach, genau wie nach Frühlingslämmern, die jünger und magerer sind als die Lämmer, die später geboren werden. Außerdem esse ich viel





mehr Fisch und Meeresfrüchte, vor allem Thunfisch und Garnelen. Die jungen Erbsen, frisch von einem Bauern aus der Region, scheinen süßer zu schmecken als die spätere Ware. Überall bekommt man nun Bärlauch, und ich verwende ihn für fast alles, von leichten Salaten bis zu Kartoffelpüree.

Ich bin in Melbourne, Australien, aufgewachsen, wo jedes Jahr im Frühling der Melbourne Cup, ein Pferderennen als Teil des Spring Racing Carnival, abgehalten wird. Das Ganze

dauert eine Woche, der Champagner fließt in Strömen, und viele Events und Abendessen finden statt. Das ist für mich Frühling – das Feiern des ersten Sonnenscheins und was dieser auf unseren Tisch bringt: leichtes Essen mit viel Geschmack!

An London liebe ich vor allem die Parks und Gärten. Wenn die Narzissen und Tulpen blühen, gibt es keinen besseren Ort für ein Picknick mit allen Frühlingsgenüssen.



SPARGEL

Die Spargelsaison dauert nur etwa drei Monate: von Anfang April bis zum 24. Juni, dem Johannistag. Während der Saison wird Spargel zweimal täglich gestochen. In der Erde wächst der Spargel weiß. Durchstoßen die Stangen die Oberfläche, bildet die Pflanze Chlorophyll und wird grün. Allgemein hat weißer Spargel ein etwas intensiveres Aroma als grüner.

Beim Spargelkauf sollten Sie darauf achten, dass die Enden und Spitzen fest geschlossen sind. Spargel ist etwas hitzeempfindlich, deshalb sollte er schnell gekühlt werden. Wenn nicht, öffnen sich die Spitzen und Enden, der natürliche Zuckergehalt sinkt, und die Stangen werden zäh und holzig.

Bei der Vorbereitung sollten Sie zunächst die holzigen Enden abschneiden, bevor Sie den Spargel schälen. Ist die Spargelstange groß und die Schale hart, müssen Sie diese etwa ab halber Höhe entfernen. Das geht am besten mit einem Gemüseschäler.

Spargel enthält viel Vitamin A, C und E, ist reich an Ballaststoffen, Kalium und Eisen und hat kaum Natrium oder Fett.



SPARGEL IN BRAUNER BUTTER MIT SPIEGELEI

Ich liebe weißen Spargel, und kombiniert man ihn mit dem nussigen Aroma von brauner Butter, wird daraus ein Traumpaar. Dieses Rezept ist ganz leicht, denn das Eigelb dient gleichzeitig als Soße. Es eignet sich gut zum Brunch oder als Vorspeise.

36 Stangen weißer Spargel
(geschält)

Salz

3 EL Butter

4 Eier

5 EL Estragonessig

Vorspeise für 4 Personen

Dünsten Sie den Spargel in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten, bis er gerade eben gar ist.

Bräunen Sie 2 EL Butter in einer Pfanne. Geben Sie den Spargel hinzu und bräunen Sie ihn etwa 2–3 Minuten mit an. Sobald er rundherum braun ist, nehmen Sie ihn heraus und legen neun Stangen auf jeden Teller.

Geben Sie noch 1 EL Butter in die gleiche Pfanne und braten Sie darin die Eier nach Geschmack. Legen Sie die Spiegeleier anschließend auf die Spargelstangen.

Löschen Sie die Pfanne mit dem Essig ab, verteilen Sie den Saft um den Spargel herum und servieren Sie das Ganze sofort.





SALAT MIT SPARGEL, EINGELEGTER ARTISCHOCKE UND ZIEGENKÄSE



Eingelegte Artischockenherzen erhalten Sie in Feinkostläden und vielen Supermärkten. Durch ihren markanten Geschmack können sie sich gegen den strengen Ziegenkäse behaupten und bilden mit dem Spargel ein wunderbares Gleichgewicht.

Für das Salatdressing geben Sie den Essig in eine Schüssel. Dann fügen Sie unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen langsam das Oliven- und das Sonnenblumenöl hinzu, bis alles gut vermischt ist. Anschließend kommt noch die Hälfte des Schnittlauchs hinein.

Blanchieren Sie den Spargel 2–3 Minuten in kochendem Salzwasser. Dann tauchen Sie die Stangen sofort in eiskaltes Wasser.

Nun mischen Sie den Spargel, die Artischockenstücke, die Salatblätter und den Kerbel in einer großen Schüssel.

Träufeln Sie das Dressing bis auf einen kleinen Rest über den Salat und rühren Sie alles durch. Verteilen Sie den Salat auf vier Teller.

Formen Sie aus dem Ziegenkäse mit zwei in warmes Wasser getauchten Löffeln vier Klößchen und legen Sie jeweils eines auf den Salat. Alternativ können Sie den Ziegenkäse auch nur in Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten.

Träufeln Sie die Reste des Salatdressings auf die Tellerränder und garnieren Sie diese noch mit dem restlichen Schnittlauch.

Für die Salatsoße

- 4 EL Weißweinessig
- 4 EL Olivenöl (extra vergine)
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 2 TL Schnittlauch (fein gehackt)

Für den Salat

- 20 grüne Spargelstangen
(6 cm unterhalb der Spitze abgeschnitten)
- Salz
- 6 eingelegte Artischockenherzen
(in je 8 Stücke geschnitten)
- 100 g gemischter Blattsalat
- 8 frische Kerbelzweige
- 160 g weicher Ziegenkäse (jeder Käse ohne Rinde ist geeignet)

Vorspeise für 4 Personen



GEDÄMPFTER PETERSFISCH MIT GRÜNER SPARGELSSOSSE

Für die Soße

Butter

1 Schalotte (geschnitten)

3 Champignons (in Scheiben)

1 frischer Thymianzweig

1 Lorbeerblatt

375 ml Weißwein

375 ml Sahne

28 grüne Spargelstangen (bei
Bedarf geschält und gekürzt)

¼ Bund glattblättrige Petersilie

100 ml Wasser

100 g Butter

200 g frische Tagliatelle

Salz und schwarzer Pfeffer
(frisch gemahlen)

20 kleine Morcheln

4 Petersfischfilets à 180 g

Hauptgericht für 4 Personen

Der einzige Grund, warum sich dieses Rezept in der Kategorie „raffiniert“ befindet, ist, dass die Zubereitung der Soße eine ganze Weile dauert. Sie lässt sich jedoch auch schon gut am Vortag zubereiten. Der Rest des Gerichts ist ganz einfach, und mit der Kombination aus Spargel, Morcheln und gedünstetem Petersfisch liegt man nie falsch.

Die Soße:

Schwitzen Sie die Schalotte, die Pilze, den Thymian und das Lorbeerblatt in Butter an. Löschchen Sie mit dem Wein ab, den Sie zur Hälfte einkochen lassen. Geben Sie nun die Sahne hinzu, lassen Sie das Ganze aufkochen und gießen Sie die Soße anschließend durch ein Sieb zurück in den Topf, den Sie wieder auf den Herd stellen.

Legen Sie die Spargelschalen und -enden sowie die Petersilie in die Soße und lassen Sie alles 3–5 Minuten kochen. In der Zwischenzeit stellen Sie eine Schüssel in das Eisfach, bis sie kalt ist. Sobald die Soße fertig ist, gießen Sie diese in die Schüssel und stellen sie sofort kalt, sonst wird sie hässlich grün-braun. Ist die Soße abgekühlt, rühren Sie sie mit einem Mixer glatt, passieren sie und geben sie zum Aufwärmen in einen Topf.

Bringen Sie das Wasser in einem weiteren Topf zum Kochen. Geben Sie die Butter in eine

Pfanne und rühren Sie mit dem Schneebesen langsam 4 EL des kochenden Wassers darunter, bis sich eine Emulsion bildet. Verteilen Sie diese auf zwei Pfannen, die Sie warm halten.

Kochen Sie die Tagliatelle bissfest. Dann gießen Sie die Nudeln ab, füllen sie in eine der Pfannen um und schmecken sie mit Salz und Pfeffer ab.

In der anderen Pfanne braten Sie die Morcheln 2 Minuten und halten sie dann warm.

Würzen Sie den Fisch mit Salz und Pfeffer und dämpfen Sie ihn 5 Minuten in einem Bambusdämpfer zusammen mit dem Spargel.

Vor dem Servieren mischen Sie die Nudeln noch einmal mit der Emulsion und verteilen sie auf vier Teller. Legen Sie den Fisch darauf und garnieren Sie das Ganze mit dem Spargel und den Morcheln.

Schäumen Sie die Soße auf und geben Sie sie löffelweise auf die Teller. Dekorieren Sie das Gericht mit Petersilie.





THUNFISCHCARPACCIO IM KRÄUTER- MANTEL MIT AVOCADO UND BLATTSALAT

600 g bestes Thunfischfilet
2 EL Olivenöl (extra vergine)
30 g frische Kräuter (Kerbel,
Schnittlauch, Dill und
Estragon, grob gehackt)
2 reife Avocados (gewürfelt)
Saft von 1 Zitrone
2 EL Schnittlauch (gehackt)
½ frische rote Chilischote (ohne
Kerne, fein gehackt)
Salz und schwarzer Pfeffer
(frisch gemahlen)
30 g junger Blattsalat nach Wahl
Saft von 1 Zitrone
50 ml Olivenöl

Vorspeise für 4 Personen

Wenn man wirklich guten, frischen Thunfisch bekommt, gibt es nichts Besseres, als ihn roh zu essen. Die Kombination aus reifer Avocado, Zitronensaft und frischem Thunfisch ist nicht neu, gleichzeitig ist sie aber auch kaum zu schlagen.

Schneiden Sie den Thunfisch mit einem sehr scharfen Messer in eine runde Form zurecht. Entfernen Sie dabei auch die flache, sehnige Seite der Lende.

Erhitzen Sie 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne und versiegeln Sie die Seiten der Thunfischrolle durch sehr kurzes, scharfes Anbraten. Anschließend lassen Sie den Thunfisch abkühlen.

Verteilen Sie die gehackten Kräuter auf einem Teller. Wälzen Sie den Thunfisch gründlich in den Kräutern, wickeln Sie ihn dann fest in einige Lagen Frischhaltefolie und lassen Sie die Kräuterrolle mindestens eine Stunde im Kühlschrank ruhen.

In der Zwischenzeit mischen Sie die Avocados in einer mittelgroßen Schüssel mit dem Zitronensaft, dem Schnittlauch und den Chilistückchen und schmecken das Ganze mit Salz und Pfeffer ab.

In einer weiteren Schüssel machen Sie den Blattsalat mit dem Zitronensaft und dem Olivenöl an. Heben Sie ein wenig Öl zum Beträufeln auf.

Schneiden Sie den Thunfisch in sehr dünne Scheiben und salzen Sie ihn nur ganz leicht. Schichten Sie die Scheiben dann abwechselnd mit der Avocado-creme und dem Blattsalat auf die Teller. Zu guter Letzt träufeln Sie noch ein wenig Olivenöl rundherum auf den Tellerrand.



24 Zutaten, nach den Jahreszeiten geordnet

Für jede Zutat gibt es drei Rezepte in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen

Saisonale und ökologisch nachhaltige Produkte



Leichte Gerichte enthalten nur 5–6 Zutaten, und ihre Zubereitung sollte nicht mehr als 20 Minuten beanspruchen. Ideal für einfache Mittagessen und Zwischenmahlzeiten, wenn es schnell gehen muss!



Diese Gerichte lassen sich im Alltag mühelos zubereiten und enthalten 6–8 Zutaten. Ihre Zubereitung dauert weniger als eine Stunde. Essen, das der ganzen Familie schmeckt!



Mit diesen Gerichten können Sie Ihre Gäste beeindrucken. Die Zubereitung kann durchaus einmal eine Stunde oder länger dauern und auch ungewöhnliche Zutaten enthalten. Probieren Sie es einfach aus!

„Curtis is a rising star“ Gordon Ramsay

„The sexiest man alive“ People Magazine

