

Verführerisch –  
Kochen mit  
Sophie Dahl

Fotos von Jan Baldwin

BLOOMSBURY BERLIN

Für Jamie, an dessen Tisch  
ich alt werden möchte. In Liebe.

Die Originalausgabe erschien 2009 unter dem Titel

*Miss Dahl's Voluptuous Delights* bei HarperCollins, London

© 2009 Sophie Dahl

Für die deutsche Ausgabe

© 2010 Berlin Verlag GmbH, Berlin

BLOOMSBURY BERLIN

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Nina Rothfos und Patrick Gabler, Hamburg

Gesetzt aus der Bell MT durch psb, Berlin

Druck und Bindung: Bosch-Druck, Landshut

Printed in Germany 2010

ISBN 978-3-8270-0910-4

[www.berlinverlage.de](http://www.berlinverlage.de)

# Inhalt

Einleitung	8
Herbst	13
Frühstück	29
Mittagessen	45
Abendessen	63
Winter	79
Frühstück	93
Mittagessen	107
Abendessen	121
Frühling	141
Frühstück	159
Mittagessen	173
Abendessen	187
Sommer	205
Frühstück	215
Mittagessen	229
Abendessen	243
Dessert	255
Danksagung	283
Register	285



# Wolfsbarsch mit schwarzer Olivensalsa und kleinen Zucchini

## FÜR 2 PERSONEN

2 Wolfsbarschfilets  
Olivenöl  
Saft von 1 Zitrone  
Salz und Pfeffer  
6 kleine Zucchini, halbiert

### *Für die schwarze Olivensalsa*

250 g schwarze Oliven, entsteint  
150 g Kirschtomaten, halbiert  
1 Handvoll Basilikum und Dill, frisch gehackt  
Saft von 1 Zitrone  
½ rote Chilischote, Samen entfernt und gehackt  
60 ml Olivenöl  
1 Zitrone, in Scheiben geschnitten, Schale und weiße Haut entfernt, zum Garnieren

Dies wäre ein schönes Abendessen für zwei. An meinem dreißigsten Geburtstag ließ ich mir einen Wolfsbarsch zubereiten und ihn mir, umgeben von schimmerndem Kerzenlicht und jeder Menge Liebe, im Garten servieren.

Den Ofen auf 190 °C (Umluft 170 °C) vorheizen. Den Wolfsbarsch in einer Mischung aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer etwa 20 Minuten marinieren.

In einer Schüssel Oliven, Tomaten, gehacktes Basilikum sowie Dill, Zitronensaft, rote Chilischote und Olivenöl vermischen. Beiseite stellen.

Die Zucchini der Länge nach durchschneiden, mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit Olivenöl beträufeln, dann 20 Minuten im Ofen garen.

Den Wolfsbarsch in heißem Olivenöl 2 Minuten pro Seite in der Pfanne braten. Den Fisch auf die Teller legen, schwarze Olivensalsa darübergeben und die Zucchini als Beilage mit etwas Dill und Zitronenscheiben servieren.

# Gebackener Orangen-Heilbutt mit Brunnenkressepüree

Das ist beim Herumexperimentieren mit Frühlingsaromen herausgekommen. Die Zutaten sind wie gemacht für ein Pfannengericht. Ich verwende Heilbutt sehr gern, weil er so fleischig und steakartig ist. Die Mischung aus Orange, Brunnenkresse und Kräutern ergibt ein leichtes, frisches und aromatisches Abendessen.

Zunächst das Brunnenkressepüree zubereiten. Die Stängel der Kresse wegwerfen und die Blätter fein hacken. Bei schwacher Hitze die Butter zerlassen, die Brunnenkresse hinzufügen und garen, bis sie weich ist, was einige Minuten dauern kann. Vom Herd nehmen und entweder pürieren oder aber durch ein Sieb streichen. Abschmecken und warm halten.

Die Heilbuttsteaks in einer sehr, sehr heißen beschichteten Pfanne von jeder Seite einige Minuten anbraten. Sobald sie knusprig und braun werden, ein wenig Olivenöl und Orangensaft und -schale hinzufügen und noch etwas ziehen lassen. Auf dem Brunnenkressepüree und mit gehackten Kräutern bestreut servieren: Petersilie, Schnittlauch oder Estragon sind gleichermaßen geeignet.

## FÜR 2 PERSONEN

2 dicke Heilbuttsteaks  
1 Schuss Olivenöl  
Saft und Schale von  
½ Orange  
Frisch gehackte Kräuter,  
zum Servieren (optional) – am besten Petersilie oder Estragon

### *Für das Brunnenkressepüree*

1 großer Bund Brunnenkresse  
1 EL Butter  
Salz und Pfeffer



# Hortenses Fischsuppe

Hortense Ramos ist eine talentierte Köchin aus Portugal. Während meiner Zeit in Amerika hatte ich das Glück, sie kennen zu lernen. Ihre Backkünste sind unerreicht, und ihre Zitronenschnitten können erwachsene Männer zu Tränen rühren. Dies ist ein Rezept, das sie mir freundlicherweise überlassen hat.

Zunächst den Fisch in 1 cm große Würfel schneiden und die Garnelen aus den Schalen pulen und entdarmen. Die Jakobsmuscheln in Viertel schneiden, Miesmuscheln schrubben, Härte entfernen und alles beiseite stellen.

Das Öl in einem schweren großen Topf erhitzen und Zwiebel, Lauch, Sellerie und grüne Paprikaschote hinzufügen. Bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Cayennepfeffer sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack unterrühren. Den Wein und die gehackten Tomaten dazugießen und etwa 5 Minuten weitergaren, dann den Fischfond auf einmal zugeben und weitere 20 Minuten köcheln lassen.

Seeteufel oder Barsch hinzufügen und etwa 2 Minuten garen, dann Garnelen, Jakobsmuscheln und Miesmuscheln dazugeben. Unter häufigem Umrühren etwa 3 Minuten lang weitergaren, bis die Muscheln sich geöffnet haben. (Muscheln, die nicht aufgehen, wegwerfen.) Den Pernod oder Ricard unterrühren und abschmecken. In Suppenteller füllen und mit einem großen grünen Salat als Beilage servieren.

Anmerkung:

Frische Miesmuscheln sollten gesund aussehen, unbeschädigt und fest geschlossen sein. Leicht geöffnete Muscheln, die sich nicht schließen, wenn man sie antippt, sollte man wegwerfen.

**FÜR 4 PERSONEN**

**ALS ÜPPIGER**

**HAUPTGANG**

500 g weißer Seeteufel

oder Streifenbarsch

225 g rohe Garnelen

225 g Jakobsmuscheln

12 Miesmuscheln

60 ml Olivenöl

320 g Zwiebeln, fein

gehackt

180 g Lauchstangen, nur

die weißen Teile, fein

gehackt

2 Stangen Stauden-

sellerie, fein gehackt

1 große grüne Paprika-

schote, Kerne entfernt

und fein gehackt

¼ TL Cayennepfeffer

Salz und Pfeffer

125 ml Weißwein

3 Dosen geschälte Toma-

ten, stückig à 400 g

1 l Fischfond

1 EL Pernod oder Ricard



Lamm in all seiner saftigen, krustigen Herrlichkeit



# Lammkarree mit Kruste für Luke

## FÜR 2 PERSONEN

- 2 Lammkarrees mit je  
3 Koteletts
- Olivener Öl
- 1 Eiweiß
- 2 EL gemahlene Mandeln
- 1 Knoblauchzehe,  
geschält und gehackt
- ½ TL gemahlener Kreuz-  
kümmel
- 1 Handvoll frische Minze,  
Petersilie und Korian-  
der, fein gehackt

### *Für die gerösteten Süß- kartoffeln mit Rosmarin*

- 2 mittelgroße Süßkartof-  
feln, geschält und in  
dicke Stücke geschnit-  
ten
- 1 kleine Handvoll Ros-  
marin, frisch gehackt
- 2 EL Olivenöl

Mein Bruder Luke liebt Lamm, je blutiger, umso besser. Er war richtiggehend empört, als er hörte, dass sich in diesem Buch kein einziges Lamm-Rezept befinden sollte. Und obwohl ich selbst kein Lamm esse, ist das hier in all seiner saftigen, krustigen Herrlichkeit ihm und allen Lamm liebenden Fleischfressern gewidmet.

Zuerst das Fleisch mit etwas Olivenöl in einer glühend heißen Pfanne anbraten. Da es nur darum geht, die Poren zu versiegeln und den Saft einzuschließen, das Fleisch tatsächlich nur wenige Minuten lang bräunen.

Den Ofen auf 190 °C (Umluft 170 °C) vorheizen. In einer Rührschüssel das Eiweiß verschlagen und gemahlene Mandeln, Knoblauch, Kreuzkümmel und Kräuter unterrühren. Gut vermischen und auf das Lamm streichen, so dass es ganz damit überzogen ist.

Die Süßkartoffeln mit Rosmarin bestreuen und, mit einigen Spritzern Olivenöl beträufelt, auf einem Backblech in den Ofen stellen. Nach 25 Minuten das Lamm in einem eigenen Bräter daneben stellen und 20 Minuten braten, oder, wenn man es blutig wünscht, auch kürzer. Die Süßkartoffeln sollten, wenn Sie sich an die genannten Zeitvorgaben halten, exakt zur gleichen Zeit gar sein wie das Lamm.

# Gegrillte Jakobsmuscheln auf Erbsenpüree

Vorausgesetzt, Ihre Pfanne ist wirklich glühend heiß, kann eigentlich nicht mehr viel schiefgehen.

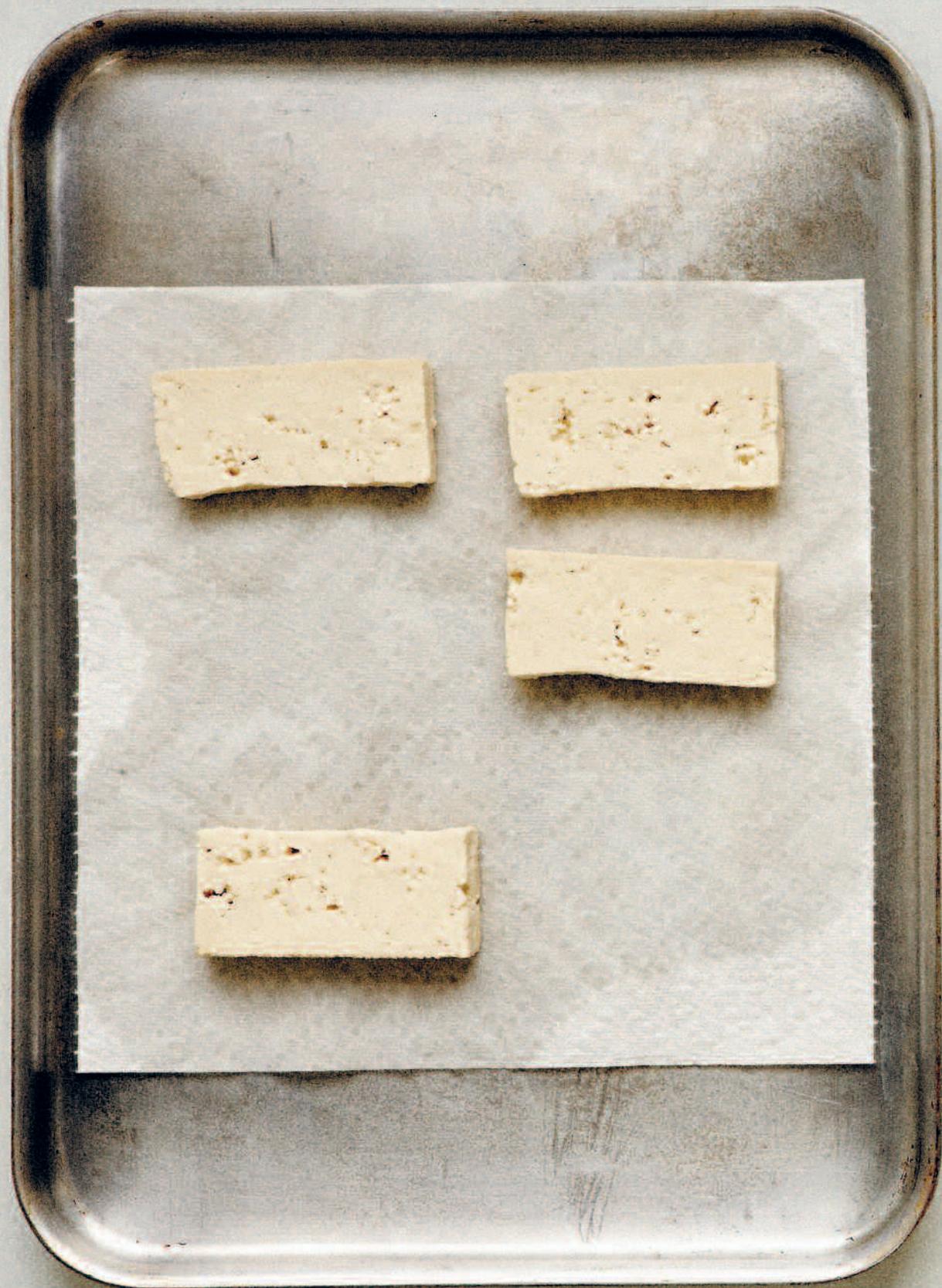
Die Erbsen 5 Minuten in sprudelndem Wasser kochen. Abtropfen lassen und mit Butter oder Öl, Minze und Crème fraîche in den Mixer geben. Pürieren, probieren und abschmecken.

In einer großen Bratpfanne das Olivenöl erhitzen, die Jakobsmuscheln hineingeben und auf beiden Seiten anbräunen. Wenn Sie fast gar sind, Zitronenschale und Chili dazugeben und die Pfanne schwenken.

Das Erbsenpüree auf zwei Teller verteilen, die Jakobsmuscheln daraufsetzen und servieren.

## FÜR 2 PERSONEN

300 g Tiefkühlerbsen  
1 EL Butter oder Olivenöl  
1 EL frische Minze,  
gehackt  
1 EL Crème fraîche  
Salz und Pfeffer  
1 EL Olivenöl  
8 große Jakobsmuscheln  
2 TL Zitronenzeste  
1 TL getrockneter roter  
Chili



# Kurkuma-Tofu mit Kirschtomaten- Quinoa-Pilaf

»Was ist Quinoa?«, fragen mich die Leute. »Es ist ein uraltes Getreide«, erwidere ich ihnen. Es ist ein seltsames magisches Korn, glutenfrei und voller Proteine, und es kocht sich genau wie Couscous. Inzwischen kann man es in vielen Supermärkten, mit Sicherheit aber in guten Bioläden finden.

Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Quinoa dazugeben, Deckel auflegen und 10–15 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen. Quinoa in eine Schüssel geben und einen Löffel Olivenöl hinzufügen. Die gehackten Frühlingszwiebeln/Schalotten, Tomaten und einen Teil der gehackten Kräuter dazugeben.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den Tofu darin sautieren; dabei großzügig mit Kurkuma bestreuen, so dass er eine herrlich goldgelbe Farbe annimmt. Auf jeder Seite einige Minuten anbraten.

Für das Dressing Crème fraîche, Zitronensaft und 1 oder 2 TL Zitronenzeste verrühren. Es wird sehr dick – und soll auch so sein. Mit reichlich schwarzem Pfeffer würzen. Den Quinoasalat anmachen, Tofuscheiben und gehackte Kräuter darüber verteilen und servieren.

## FÜR 2 PERSONEN

500 ml Wasser

180 g Quinoa

Olivenöl

1 Frühlingszwiebel oder  
Schalotte, gehackt

300 g Kirschtomaten,  
halbiert

1 Handvoll frische Petersilie, gehackt

1 Handvoll frischer  
Koriander, gehackt

6 Scheiben fester Tofu

Reichlich gemahlene Kurkuma zum Bestreuen

### *Für das Dressing*

4 EL Crème fraîche

Schale und Saft von 1

unbehandelten Zitrone

Schwarzer Pfeffer

# Hähnchen-Schmortopf mit grünen Oliven

## FÜR 4 PERSONEN

Olivenöl

1 Hähnchen, vom Fleisch zerlegt

2 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt

1 Fenchelknolle, grob gehackt

250 ml Weißwein

1 Dose geschälte Tomaten, stückig à 400 g

250 ml Hühnerfond

150 g grüne Oliven, entsteint

1 kleine Handvoll frisches Basilikum, gehackt

Diese dicken grünen italienischen Oliven haben etwas von einem Frühlingsgedicht. Außerdem ist es ein ganz einfaches Gericht. Ein Abendessen in der Küche bei offen stehenden Türen, begleitet von einem guten sommerlichen Weißwein, zum Beispiel einem Pouilly-Fuissé.

In einem großen Topf 3 EL Olivenöl erhitzen, die Hähnchenstücke hineingeben, 15 Minuten braten, bis alles angebräunt ist. Aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.

Im selben Topf Knoblauch und Fenchel einige Minuten in etwas zusätzlichem Öl anschwitzen. Mit dem Wein ablöschen, die Tomaten hinzufügen und 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Die Hähnchenstücke in den Topf zurückgeben, 30 Minuten bei niedriger Temperatur garen und nach und nach den Hühnerfond zugießen. Einige Minuten vor Ende der Garzeit Oliven und Basilikum hinzuzugeben und dann servieren.





# Garnelen-Avocado-Grapefruit-Brunnenkresse-Salat mit Pekannüssen

Perfekt für ein Mittagessen, das nach großem Aufwand aussieht, aber dennoch schnell geht.

Auf einem großen Teller ganz nach Geschmack und Belieben Garnelen, Avocado, Grapefruit und Brunnenkresse hübsch arrangieren.

Alle Dressing-Zutaten in den Mixer geben und zerkleinern.

Die Pekannüsse im heißen Ofen einige Minuten lang rösten.

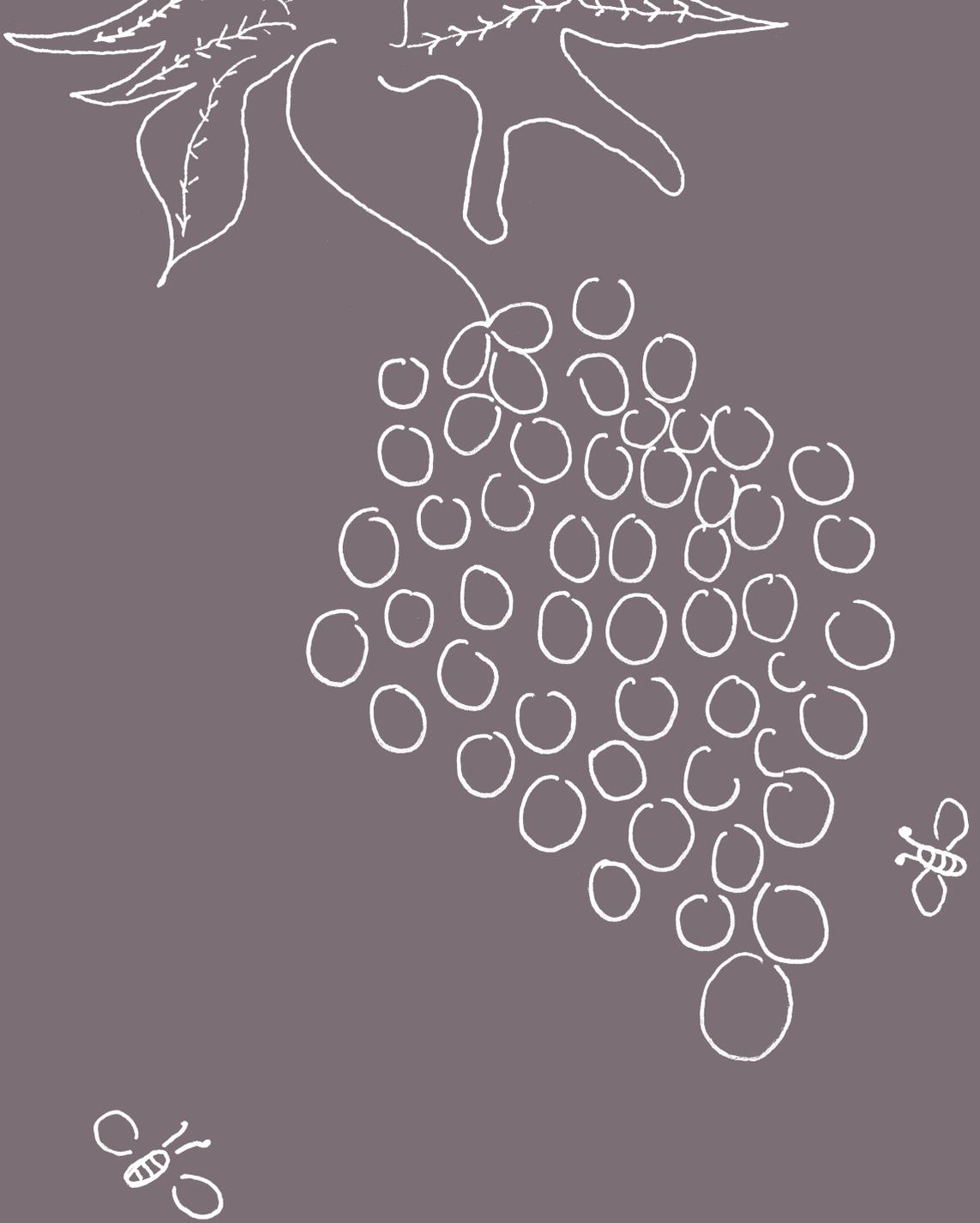
Das Dressing über den Salat gießen und mit den Pekannüssen bestreuen.

## FÜR 2 PERSONEN

350 g Garnelen, gekocht und geschält  
1 Avocado, entsteint und in Scheiben geschnitten  
1 Grapefruit, geschält und filetiert  
1 Bund Brunnenkresse  
50 g Pekannüsse

### *Für das Dressing*

Saft von 3 Limetten  
1 große Handvoll frischer Koriander, fein gehackt  
1 kleine Handvoll frische Minze, gehackt  
1 grüne Chilischote, Samen entfernt und gehackt  
1 TL Zucker oder Honig  
½ TL Fischsauce



GRAPES and Bees....\*

# Sommer

## FRÜHSTÜCK

Gebackene Zimt-Pfirsiche mit Vanillejoghurt

Heidelbeer-Erdbeer-Smoothie

Kalte Frittata mit Ziegenkäse und Zucchini

Rührei mit Brunnenkresse und Räucherlachs

Frühstücks-Burrito

Selbstgemachtes Müsli mit Erdbeerjoghurt

## MITTAGESSEN

Avocadosuppe

Quinoa-Salat mit Tahini-Dressing

Rote-Bete-Suppe

Erbsensuppe

Sommerkürbis mit Tomatensauce und Pinienkernen

Salade Niçoise ohne Sardellen und Kartoffeln

Fischfrikadellen

## ABENDESSEN

Linguine mit Tomaten, Zitrone, Chili und Krebsfleisch

Warme Ratatouille

Hähnchen und Fenchel gratiniert

Kokosnuss-Curry mit Garnelen

Gegrilltes Gemüse mit Halloumi

Lachs auf der Zedernplanke gegrillt

Wildreis-Risotto