

Melanie Jonas • Margitta Schulze Lohoff • Holger Talinski • Diana Müller

SO FRÜHSTÜCKT DIE WELT

REZEPTE UND GESCHICHTEN



Edition Delius

MELANIE JONAS ♦ MARGITTA SCHULZE LOHOFF ♦ HOLGER TALINSKI ♦ DIANA MÜLLER

SO
FRÜHSTÜCKT
DIE WELT

REZEPTE UND GESCHICHTEN

DELIUS KLASING VERLAG



Bitte setzen & zurücklehnen — Frühstück im Stehen — das muss zuerst gesagt werden — ist eine wirklich blöde Idee. Vor allem an einem Sonntag. Unbequem, unentspannt und somit meist nur halb so lecker. Nur manchmal stört das Stehen kaum, dann, wenn das Frühstück so lecker ist wie das, das jetzt vor uns steht: gebratener Schweinebauch, Avocadoscheiben, knuspriger Speck, ein kleines Spiegelei, Sellerie (eingelegt in einer Mischung aus Apfelsaft, Bier, Meerrettich und Essig). Wir stehen auf dem Berliner Breakfast Market und versuchen die seligen Geräusche des Genusses, die an unseren Stimmbändern zupfen, zu unterdrücken — Sie können so leicht falsch verstanden werden, wir sind ja schließlich zum Arbeiten hier. Recherche! Also schlemmen wir lautlos und werden uns später gegenseitig versichern, dass wir währenddessen nur an eins gedacht haben: Es war eine verdammt gute Idee, dieses Buch zu machen. Das Frühstück ist in der Familie der Mahlzeiten schließlich viel zu häufig das Stiefkind. Nämlich immer dann, wenn wir es morgens mal wieder nicht geschafft haben, in Ruhe zu essen. Obwohl wir doch alle leidenschaftliche Frühstückler sind: Holger liebt die French Toast seiner Schwester, Diana kann morgens nicht ohne Joghurt mit Granola und Früchten (wie dänisch! Seite 60), für mich braucht ein Frühstück viele Tomaten (lesen Sie mal auf Seite 40), und für Mel, unser Nordlicht, ist ein Morgen ohne Krabbensalat einfach kein guter Morgen. Aber Sie merken es schon, Frühstück ist manchmal ganz schön eintönig. Wir Deutschen essen immer das Gleiche: Brot, Brötchen, Toast, Käse, Wurst, Aufstrich oder Marmelade, Müsli und Joghurt. Es muss doch noch mehr da draußen geben. Vielleicht sogar noch mehr Gerichte, die so gut sind wie dieses Steh-Frühstück. Was isst man morgens in anderen Ländern? Nach Monaten köstlicher Recherche halten Sie unsere Antwort in den Händen: „So frühstückt die Welt“ Zugegeben, die Antwort gilt nicht für die ganze Welt, sondern nur für ausgewählte Länder. Und wenn wir Erbsen zählen wollten (aber das ist eher etwas fürs Mittagessen, oder?), hätten wir auch schreiben können: „So frühstückt Berlin und ein Teil von Hamburg“. Denn warum um die Welt fliegen, wenn die Welt längst bei uns zu Gast ist? Hier leben Menschen aus allen Teilen der Erde, aus China, Norwegen, Simbabwe, Frankreich, den USA, Korea, Dänemark, England, Litauen, ja sogar Neuseeland. Wir haben sie nach ihren Geschichten aus der Küche gefragt, und sie haben für uns ihr Frühstück gemacht. Pancakes, Wan-Tan-Suppe, pochierte Eier, Pies. Und während wir Frühstückskulturen aus aller Welt kennengelernt haben, merkten wir, dass es auch in Deutschland viel mehr gibt als Brot mit Belag: Franzbrötchen, Bauernfrühstück, Eier im Glas. Wir sind auf Tellern gereist und haben Souvenirs gesammelt: Rezepte und Geschichten. Rezepte, mit denen Sie in Ihrer Küche auf Weltreise gehen können, und Geschichten, die Sie vielleicht inspirieren werden, mit Ihrem Essen zu experimentieren. „Farewell“ auf dieser Reise, haben Sie genauso viel Spaß wie wir. Aber bitte, egal, wie eilig Sie es haben: Genießen Sie den Morgen. Und egal, wie gut Sie frühstücken: Setzen Sie sich hin! ◆

INHALT

KAPITEL EINS DEUTSCHLAND

- 010 Fräuleinchen frühstücken
Granola-Müsli-Muffins
Avocadosalat mit Lachs
- 016 Die Alles-Macherin
Eier im Glas
Dunkle Frühstücksfladen
- 022 Ei, Ei, Ei!
Das perfekte Frühstücksei
- 032 Molekulare
Überraschung
Joghurt mit Früchten
Bauernfrühstück
- 040 Die Glücklichmacher
Westfälisches
Schwarzbrot
- 042 Ganz schön pink
Franzbrötchen
mit Streuseln
Rosa Waffeln
- 048 Die Geschichte vom
Glückssmoothie
Glückssmoothie
Grüner Smoothie
- 052 Morgens in Deutschland
- 054 Das wilde Leben
der Frau Bunt
Buntwilde Tomaten-
Vanille-Müsliriegel

KAPITEL ZWEI EUROPA

- 060 Wirklich hyggelig
Graved Lachs
Senf-Dill-Soße
Frische Brombeer-
marmelade
Dänischer Apfelsaft
Granola mit Joghurt
- 068 Bloß kein Stress
Frühstückstipps
- 074 Cidre und das Gelbe
vom Ei
Pochierte Eier
- 080 Frühstück? No grazie!
- 086 Mit Essen
spielt man nicht
Idas lieber
Porridge-Löwe
- 090 Voll fett!
Full English Breakfast
- 094 Und sonst so?
- 096 Litauische Sommer
Gefüllte Eier
mit Schinken
Litauischer Pfannkuchen
Litauischer Käsesalat
-

KAPITEL DREI

WELT

- 104 Fräulein Kimchi
und die Tteokguk
*Tteokguk-Neujahrssuppe
mit Reiskuchen*
- 110 Die Pies aus Down Under
Pie „Bacon & Egg“
- 114 Markt der
Glückseligkeiten
- 122 Frühstück bis 18 Uhr
- 128 Der Geschmack von
Kindheit
*Simbabwischer
Ochsenleber-Schmortopf*
- 132 Die Heimatküche
*Blaubeeren-Buchweizen-
Pancakes*
- 136 Die Kraft der Avocado
*Kochbanane mit
Avocadocreme*
- 142 Nachschlag gefällig?
- 144 Shanghai-Wedding
Wan-Tan-Suppe

ANHANG

- 151 Mysteriöse
Frühstücksteilchen
- 155 Die Frühstückselektüre
- 156 So frühstückt die Welt ...
bei Facebook
- 158 Das Frühstückerverzeichnis
- 160 Who is who
-

SO FRÜHSTÜCKT

DEUTSCH- LAND



*– Moin, moin – Juten Morjen – Morje – Gumoang –
Gudde Morge – Morschn – Morsche –*



◆
*Fräuleinchen haben Mut, sie sind ihr eigener Herr. Und sie lieben Essen.
Nein, das ist nicht ganz korrekt, sie sagen „Essen ist Lieben“.*
◆

Fräuleinchen frühstücken

REBECCA HOFFMANN & SU SONG *essen und kochen gern.*

*Manchmal zusammen, manchmal mit Freunden, manchmal einfach
nur für ihr gemeinsames Onlinefoodmagazin „Frauleinchen“*

Fräuleinchen sind von besonderem Schlag: Sie haben Mut, ihr eigenes Ding zu machen. Fräuleinchen sind ihr eigener Herr. Und sie lieben Essen. Nein, das ist nicht ganz korrekt, sie sagen „Essen ist Lieben“ – so lautet die Unterzeile des Onlinefoodmagazins von Rebecca Hoffmann und Su Song.

Eine kleine Küche in Berlin-Friedenau, lang und schmal. Auf dem Regal über dem Kühlschrank stapeln sich Kochbücher, zwischen Spüle und Herd Flaschen, Gewürzdosen, Schüsselchen und eine Pfeffermühle. Rebecca Hoffmann schneidet eine Avocado in Streifen, Su Song mischt Milch mit Kokosmilch, Apfelstücken und Ahornsirup. Fräuleinchen frühstücken auch gemeinsam. Zumindest manchmal und auf jeden Fall heute, an diesem Samstagmorgen.

Die beiden kennen sich seit einigen Jahren. Anfang 2014 haben sie gemeinsam „Frauleinchen“ ins World Wide Web gestellt. Dort gibt es jeden Tag Rezepte – meistens entwickelt von Rebecca –, Restauranttipps und Interviews – meistens von Su. „Unsere Rezepte entwickeln wir selbst. In der Regel hier in meiner Küche“, erzählt Hoffmann. Und Song ergänzt: „Es geht bei uns um den Genuss und darum, dass man durch Kochen und Essen auch andere Kulturen entdecken kann.“

Die Idee zu „Frauleinchen“ hatte Rebecca Hoffmann. Sie war mit ihrem Job als Redaktionsassistentin nicht glücklich. Zufrieden war sie nur, wenn sie nach Feierabend in der Küche stand und kochte. „Mach das doch, wenn dein Herzblut dranhängt. Was gibt es besseres, als Leidenschaft und Beruf zu kombinieren?“, hat der Exfreund ihr damals gesagt. Also skizzierte sie ihr Onlinekochmagazin. Doch allein wollte sie ihre Idee nicht verwirklichen. „Das hätte mir keinen Spaß gemacht“, meint sie auch heute noch,

„deshalb habe ich mich so gefreut, dass Su sofort Lust hatte mitzumachen.“ Sie hatten sich als Kollegen bei einem Onlinemagazin kennengelernt: Hoffmann war studentische Hilfskraft, Song arbeitete im Anzeigenbereich – und brachte so auch betriebswirtschaftliches Wissen mit zu „Frauleinchen“. Sie fanden Investoren, die ihnen den Start ermöglicht haben, und jetzt geht es weiter. Schritt für Schritt wollen sie ihr Magazin ausbauen. Fräuleinchen machen immerhin noch mehr als Kochen. Reisen zum Beispiel. Doch das Essen wird im Mittelpunkt bleiben – ist ja schließlich Lieben. ◆





GRANOLA-MÜSLI-MUFFINS

für 4 Portionen

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eine ofenfeste Form (Auflaufform oder Muffinformen) mit Butter bestreichen.

Haferflocken, Salz, Backpulver und Zimt in einer Schüssel vermischen. ½ Apfel würfeln. Milch, Kokosmilch, Ahornsirup und Apfelwürfel in einer anderen Schale verrühren.

Die Haferflocken-Mischung dazugeben. Die Vanilleschote auskratzen und den Inhalt ebenfalls zur Mischung geben. Alles gut verrühren. Die Mischung für 10 bis 15 Minuten ruhen lassen. Die andere Apfelhälfte in hauchdünne Scheiben schneiden.

Mischung in die Ofenform geben, mit den Apfelscheiben, Rosinen und Mandelstiften belegen und für 45 Minuten backen.

Nach dem Backen 1 Stunde ruhen lassen, dann aus der Form heben (bei der Muffinform) oder in der Form servieren. Granatapfelkerne vor dem Servieren darüberstreuen. Dazu passt gut griechischer Joghurt.

ZUTATEN

1 TL Butter
150 g Haferflocken
½ TL Salz
1 TL Backpulver
2 TL Zimt
300 ml Milch
120 ml Kokosmilch
1 Vanilleschote
2 TL Ahornsirup
1 Apfel
1 Hand voll Rosinen
50 g Mandelstifte
½ Granatapfel

SO FRÜHSTÜCKT

ITALIEN *England*

FRANKREICH

DÄNEMARK

LITAUEN *und*

NORWEGEN

– *Buongiorno – Bonjour – Good morning –
Godmorgen – Labas rytas! – I like! –*

Litauische Sommer

Die Genussredakteurin DENISE WACHTER ist im Allgäu aufgewachsen, hat einen schwäbischen Vater und eine litauische Mutter. Und zum Frühstück tischt sie auf wie ihre Verwandten aus dem Baltikum

Die Dias sind schon ein bisschen verblasst. Der Sommer nicht. Frischer Wind, die helle Sonne des Nordens, ein Mädchen. Ein Mädchen auf den Treppenstufen vor dem Eingang eines Bauernhauses. Ein Mädchen in einem Kornfeld. Ein Mädchen auf einem Traktor. Immer lächelnd. Es sind ja schließlich Sommerferien, und sie besucht die Verwandten in Litauen.

Diese Besuche macht Denise Wachter heute immer noch. Nicht immer in den Sommerferien, doch einmal im Jahr ist sie da. Bei den Tanten und Onkeln, Cousinen und Cousins, bei Großmutter und Großvater. „Meine Mutter stammt aus Litauen. Und sie hat eine sehr große Familie“, erklärt sie und lächelt. Die Vormittagssonne fällt durch die Balkontür ihrer Dachgeschosswohnung auf ihr Gesicht. Sie schneidet ein Bündel Dill in feine Streifen. „Ich bin im Allgäu aufgewachsen, das ist die Heimat meines Vaters. Aber Litauen war bei uns immer präsent. Wenn ich oder meine Geschwister Geburtstag haben, macht meine Mutter uns zum Beispiel immer ein litauisches Frühstück.“

An diesem Samstagmorgen hat Denise Wachter nicht Geburtstag, sondern einfach nur Frühstücksbesuch. Ihr Freund Kay sowie die Freundinnen Anni und Jules hocken am Küchentisch und greifen nach den Eiern. Kollektives Eierpellen für die gefüllten Eier. Und für den Käsesalat natürlich. Nur für die Pfannkuchen, die gleich in der Pfanne brutzeln werden, müssen sie nicht gepellt werden – der Teig brauchte zwei rohe Eier. „Du fährst mal wieder ganz schön auf, Denise“, sagt Anni und grinst, „aber diesen Teil deiner litauischen Seele kenne ich ja schon.“

Die Gastgeberin hat inzwischen Käse fein gehobelt, jetzt hackt sie das Gelbe vom Ei – für den Salat – und testet scheinbar gleichzeitig, ob der Pfannkuchenteig die richtige Konsistenz hat. Ein Profi in der Küche. „Nein, gar nicht“, protestiert sie. Sie habe nur einfach schon immer gern gekocht. Schon als Kind. Dass Essen beziehungsweise Genuss heute ihr Beruf ist, hatte sie nie geplant. Die Hamburgerin arbeitet als Redakteurin für die Wochenzeitschrift „Stern“ im Onlineressort „Genuss“ und schreibt



◆
*An diesem Samstagmorgen hat Denise Wachter Frühstücksbesuch.
„Du fährst mal wieder ganz schön auf, Denise!“*
◆

über Rezepte, Getränke, Kochbücher oder berühmte Köche. „Ich habe in Leipzig Italienisch und Geografie studiert und währenddessen redaktionelle Praktika gemacht“, erzählt sie, „und diese Praktika hatten immer etwas mit Essen zu tun. Das war purer Zufall.“ Irgendwann hatte sie sich einfach eine Expertise auf dem Gebiet der Food-Themen erworben. Dass ihre Eltern schon in ihrer Kindheit für gutes Essen auf dem Tisch sorgten, ihre Oma die schwäbische Küche zelebrierte und ihre Mutter die litauische, hat dabei aber bestimmt nicht geschadet.

Apropos litauische Küche: Die Eier sind gefüllt, der Käsesalat gemixt, die Pfannkuchen gebacken. Die fleißigen Eierpeller haben Platz genommen, die Gastgeberin auch. „Reichst du mir mal den Käsesalat?“, bittet Jules. „Klar, hier“, antwortet Denise und erzählt: „In Litauen streicht man ihn übrigens aufs Brot. Allerdings isst man ihn dort auch eher abends. So eine richtige Frühstückskultur wie hier in Deutschland gibt es da irgendwie gar nicht.“ Mit den Verwandten hätten sie eigentlich nie gefrühstückt. Immer wenn sie in Litauen sind, sitzen nur Denises Eltern, ihre Geschwister und sie morgens am Frühstückstisch. Die litauischen Verwandten trinken lediglich einen Kaffee – und lächeln über die Gäste aus Deutschland, die aber jeden Abend fürstlich bewirtet werden: mit mehreren Gängen und viel Wodka.

Bald fährt Denise wieder hin. Ihre Eltern haben vor Kurzem ein Sommerhaus in Litauen gebaut. Direkt im Wald, ganz in der Nähe eines Sees. Zeit für neue Erinnerungen an litauische Sommer. ♦





GEFÜLLTE EIER MIT SCHINKEN

für 4 Personen

Eier hart kochen (9-Minuten-Ei, siehe Seite 31). Schinken und Dill klein schneiden. Hart gekochte Eier halbieren. Eigelbe vorsichtig herauslösen, in einer Schüssel mit Mayonnaise, Schinken und Dill vermengen. Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Eierhälften füllen. Mit frischem Dill garnieren.

TIPP

→ Achten Sie beim Kochen der Eier darauf, dass sie nicht zu frisch sind, sondern vielleicht schon knapp eine Woche alt, dann lassen sie sich besser pellen, was hässliche Dellen und Kerben im Eiweiß verhindert.

ZUTATEN

8 Eier
4 Scheiben kalt
geräucherter Schinken
2 EL Mayonnaise
2 EL frischer Dill
Salz
Schwarzer Pfeffer