

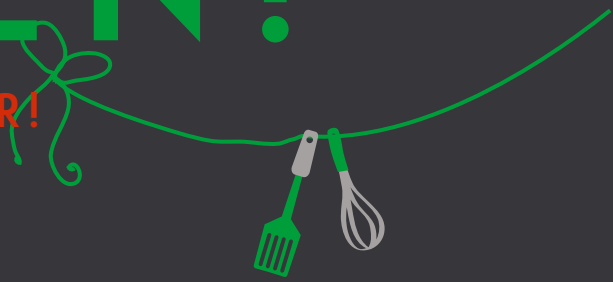
Horst
Lichter



REZEPTE
ZUM
NIEDER-
KNIEN!

DIE LUST AM KOCHEN!

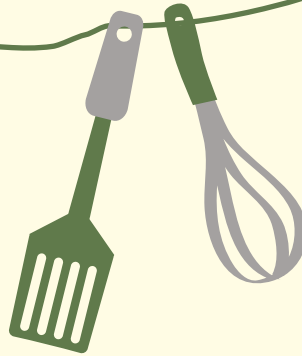
DA IST SIE WIEDER!



Gräfe und Unzer

INHALT

„Kinders – die Hauptsache
am Kochen ist doch eins:
die Liebe!“



- VORWORT 7
- HORST AUF DEM BAUERNMARKT 9
- 1** ALLES FRISCH VOM BAUERNHOF 15
- HORST UND DIE GUTE
KARTOFFEL 27
- 2** KARTOFFELN – DAS EHRlichSTE
GEMÜSE DER WELT 31
- 3** BLUMENKOHL – MEIN
GELIEBTES KÖHLCHEN 55
- 4** EINTOPF – DAMIT
MACHT MAN (NICHT NUR)
MÄNNER GLÜCKLICH 67
- HORST, DAS HUHN UND DAS EI 85
- 5** DAS EI – KEIN FLEISCH,
UND DOCH VOM HUHN 91
- HORST AUF DEM BAUERNHOF 111
- 6** OHNE FLEISCH GEHT AUCH,
ABER MIT SCHMECKT'S EINFACH
BESSER 115
- HORST UND DIE
EINMACHGLÄSER 155
- 7** EINGELEGT UND EINGEMACHT –
WAS GUTES FÜR SPÄTER 159
- HORST UND DAS MOHRENKOPF-
BRÖTCHEN 183
- REZEPTVERZEICHNIS 190
- IMPRESSUM 192





HORST

AUF DEM BAUERNMARKT

Das Schönste an meinem Beruf sind die Menschen, die ich jeden Tag kennenlernen darf. Und mit den Menschen ist es oft wie mit dem Essen – die ehrlichen, einfachen ohne viel Firlefanz und Schnickschnack sind mir manchmal die liebsten. Diese Spezies Mensch trifft man zum Beispiel auf einem richtig schönen Bauernmarkt. Kleine Frage: Wann seid ihr das letzte Mal auf dem Markt gewesen? Als Koch muss man ja leider immer hetzen und hat so wenig Zeit. Aber wenn ich jetzt mal über einen Markt gehe, dann zelebriere ich das auch richtig. Dann freue ich mich schon abends wie Bolle und stelle mir sogar den Wecker.

HARTE ARBEIT BEI JEDEM WETTER

Denn für mich sieht ein perfekter Marktbesuch so aus: am besten an einem frühen Frühlingmorgen, wenn die Sonne gerade aufgegangen und die Luft noch klar und frisch ist. Einfach herrlich! Dann schlendere ich von Stand zu Stand und unterhalte mich mit diesen wunderbaren Menschen, die hart arbeiten und in aller Herrgottsfrühe aufstehen, damit wir ihre frischen Eier, Kräuter, Kartoffeln und Gemüse kaufen können. Nicht nur an einem schönen Frühlingmorgen, sondern auch, wenn es in Strömen regnet und bitterkalt ist. Diesen Menschen fühle ich mich nah, denn mit schwerer Arbeit kenne

ich mich aus. Ich unterhalte mich auch gerne mit den Marktleuten über Gott und die Welt, höre zu, was sie erfreut oder ihnen Sorgen macht. Solche Gespräche sauge ich auf wie ein Schwamm, denn ich will immer wissen, wie der ganz normale Mensch denkt, damit ich mich von der Glitzerwelt des Fernsehens nicht einlullen lasse.



SCHMOR- GURKEN IN SENF-DILL-RAHM

Zutaten

für 4 Personen

2 Schmorgurken
1 Bund Dill
2 Schalotten
50 g Butter
2 TL Mehl
75 ml Weißwein
100 ml Gemüsebrühe
125 g Sahne
2 EL körniger Senf
Salz, Pfeffer

1 Gurken schälen und der Länge nach halbieren. Die Kerne mit einem kleinen Löffel auskratzen. Gurkenhälften in etwa 2 cm breite Stücke schneiden.

2 Dillblätter abzupfen und hacken. Schalotten schälen und fein würfeln. Die Butter in einer breiten Pfanne zerlassen und die Schalotten mit den Gurkenstücken bei mittlerer Hitze darin anschwitzen. Mit Mehl bestäuben, mit dem Wein ablöschen und mit Brühe und Sahne aufgießen.

3 Die Hitze reduzieren und die Gurken 6–8 Minuten offen leise kochen lassen. Senf und Dill unterrühren und die Schmorgurken mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

**ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN +
6–8 MINUTEN SCHMOREN**

Übrigens...

Die ideale Begleitung?
Ein schönes, goldbraun gebratenes Stück Lachs, was sonst!



Kinders, für mich ist die Kartoffellage völlig eindeutig: Das Wort Kartoffel leitet sich von *tartufo* ab, dem italienischen Wort für Trüffel. Und genau so kostbar und lecker ist mir die Kartoffel. Ich erinnere mich gerne an ein Sprichwort der alten Marktfrauen aus meiner Heimat: „Lorbeer macht nicht satt – besser, wer Kartoffeln hat.“

GESUND, LECKER, ECHT

Und da ist viel Wahres dran. Von Ruhm und Protz allein kann ich nicht leben. Ich brauche das Bodenständige, Ehrliche und einfach Gute. Das erdet mich. In Zeiten, in denen die Gemüse- und Obsttheke voll sind mit exotischem Gemüse und sechs Sorten Paprika kann ich mich über ein Kilo besser Kartoffeln wie Bolle freuen. Am liebsten beim Bauern aus der Region gekauft. Dazu eine ordentliche Frikadelle aus der Pfanne, ein lecker Bierchen und meine Süße am großen Küchentisch. So einfach kann Glück für mich sein. So kenne ich es von zu Hause und so bleibt das auch bei mir.

GUTE ALTE SORTEN KAUFEN

Aber ich sehe auch mit Kummer, dass die moderne Kartoffel zwar schön aussieht, aber immer mehr an Geschmack verliert. Die großen Supermarktketten wollen preiswerte, polierte, formschöne und innen gelbfleischige Kartoffeln. Für den Geschmack ist das aber nicht die beste Lösung. Kartoffeln, die beim Bio-Bauern naturbelassen aus Sandböden wachsen und mit dreckiger, elefantenartiger Schale auf dem Markt verkauft werden, sehen zwar nicht schön aus, schmecken aber oft viel leckerer als die glatten, sauberen und mit zu viel Stickstoff gedüngten Kartoffeln aus Tonböden. Was lecker aussieht, ist eben nicht unbedingt geschmacklich besser.

Und so sterben viele der guten alten Kartoffelsorten langsam aus. Neulich sagte mir ein Bauer auf dem Wochenmarkt: Der Mensch täte gut daran, die



Kartoffel einfach Kartoffel sein zu lassen. Die würden sich in den ach so praktischen Plastiktüten vielleicht nicht so lange halten wie die modernen, formschönen Superzüchtungen, aber der Geschmack sei unvergleichlich. Kinders, tut euch selbst einen Gefallen: Kauft auf dem Markt mal ein Kilo Kartoffeln. Guckt euch die Menschen an, die sie geerntet haben und verkaufen, bei Wind und Wetter. Diese Menschen sehen auch nicht poliert und formschön aus. Meistens sehen sie eher nach harter und ehrlicher Arbeit aus. Ihre Kartoffeln liegen lose auf dem Tisch oder in alten Körben. Dann seht und begreift ihr auch, woher die Kartoffel kommt. Aus der guten, alten Mutter Erde, aus dem Dreck. Diese Kartoffeln machen Arbeit, denn sie sind hart zu schälen. Sie sehen nicht perfekt aus. Aber sie schmecken zum Verlieben gut. Und was das Kartoffelschälen angeht: Ich mag es. Es ist wie bei uns Menschen. Manchmal ist es anstrengend und nicht einfach, an den guten Kern zu kommen, der sich unter der harten Schale des Lebens verbirgt. Aber eben der gute Kern entschädigt doch für jede Anstrengung. Wie sagte einst ein berühmter Dichter: „Wenn du Liebe hast, spielt es keine Rolle, ob du Kathedralen baust oder in der Küche Kartoffeln schälst.“ Hauptsache ist: Liebe!





SÜPPCHEN VOM BLUMENKOHLS- STRUNK

Feines aus Resten

1 Blumenkohlstrunk waschen, schälen und würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und klein schneiden. Alles zusammen in einem Topf im heißen Rapsöl etwa 2–3 Minuten anschwitzen, mit Brühe und Sahne aufgießen. Suppe bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 20 Minuten leise kochen lassen.

2 In der Zwischenzeit das Brot in kleine mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden. In einer breiten Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Brotstücke darin rundum goldbraun rösten (für zusätzliches Aroma kann man noch ein Stück Speckschwarte hinzufügen).

3 Schmelzkäse und Butter zur Suppe geben und alles mit einem Mixstab möglichst fein pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Geröstetes Brot darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT: 35 MINUTEN

Zutaten

für 4 Personen

Etwa 400 g Strunk vom
Blumenkohl
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
500 ml Geflügel- oder
Gemüsebrühe
150 g Sahne
250 g Brot, Brötchen oder
Brezeln vom Vortag
50 g Butterschmalz
Eventuell ein Stück Speck-
schwarte
150 g Schmelzkäse
50 g Butter
Salz, Pfeffer
Saft von etwa 1/2 Zitrone

Übrigens...

Dazu schmeckt sehr gut ein feines Petersilienwurzel-Püree:

Dafür zunächst etwa 400g Petersilienwurzeln schälen und würfeln. 500ml Gemüsebrühe aufkochen, Petersilienwurzeln hineingeben und zugedeckt in etwa 15 Minuten weich kochen. In der Zwischenzeit ein Bund Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Petersilienblättchen abzupfen. Die gekochten Petersilienwurzeln abgießen und mit den Blättchen und 75g Butter im Mixer sehr fein pürieren. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.



SAUERBRATEN VOM KALBSBÄCKCHEN

Jetzt wird's edel!!!

1 Aus Barolo, Essig, Kalbsfond, Zucker und Gewürzen wie beim rheinischen Sauerbraten eine Beize herstellen. Die Kalbsbäckchen halbieren und in der Beize 2 Tage marinieren.

2 Fleisch aus der Beize nehmen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. In Mehl wenden und gut abklopfen. In einem Bräter das Butterschmalz erhitzen und die Bäckchen darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Die Fleischstücke herausnehmen.

3 Das Wurzelgemüse putzen, schälen und würfeln. In den Bräter geben und 10 Minuten darin rösten. Thymian und Rosmarin waschen und trocken tupfen. Mit Tomatenmark und Lorbeerblättern zum Gemüse geben, kurz mitrösten und mit der Beize ablöschen.

4 Den Backofen auf 180°C vorheizen. Kalbsbäckchen in den Sud im Bräter legen und diesen zugedeckt auf den Boden des heißen Ofens stellen. Bäckchen darin in etwa 2–2½ Stunden weich schmoren.

5 Fleisch aus dem Sud nehmen und warm stellen. Sud durch ein Sieb passieren und mit der runden Seite eines Kochlöffels gut durchdrücken, sodass etwas von dem weichen Gemüse durch das Sieb mitpassiert wird. Die Sauce aufkochen, gewürfeltes Dörrobst und Zuckerrübensirup unterrühren, und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Zum Servieren die Bäckchen auf eine vorgewärmte Platte legen und mit etwas Sauce überziehen. Die übrige Sauce getrennt dazu reichen.

**ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN +
2 TAGE MARINIERZEIT + 2 ½ STUN-
DEN SCHMORZEIT**

Zutaten

für 4–6 Personen

500 ml Barolo
150 ml Balsamicoessig
400 ml Kalbsfond
50 g Zucker
3–4 Gewürznelken
1–2 EL Wacholderbeeren
2 EL schwarze Pfefferkörner
8 Kalbsbäckchen
Salz, Pfeffer
Etwas Mehl zum Wenden
30 g Butterschmalz
250 g Wurzelgemüse (Möhren,
Sellerie, Petersilienwurzeln)
3–4 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
2 EL Tomatenmark
2–3 Lorbeerblätter
100 g klein gewürfeltes Dörrobst
(z.B. Pflaumen oder Aprikosen)
2 EL Zuckerrübensirup



Obst, Gemüse – erlaubt ist, was gefällt. Ihr könnt nach Herzenslust die alten Familienrezepte ausprobieren oder frei nach Schnauze und Geschmack experimentieren. Natürlich braucht man am Anfang der Einmach-Karriere etwas Geduld und Genauigkeit. Die Einweckgläser, Deckel, Stahlklammern und Gummiringe sollten immer picobello gereinigt sein. Twist-Off-Gläser gehen natürlich auch, aber ich bin einfach ein alter Nostalgiker und liebe das ganze Drumherum und Gedöns beim Einmachen.

Am besten macht die ganze Familie mit, denn so bekommen schon die Kinder Lust auf echten Geschmack. Und was gibt es Herrlicheres als morgens seine eigene, mit Mama fabrizierte Lieblingsmarmelade auf einem knusperfrischen Brötchen zu verputzen? Aber abends geht das natürlich auch, denn – wie sage ich immer zu meinem Schatz: Wenn man nachts nichts essen soll, wieso gibt es dann Licht im Kühlschrank?



DIE KÜCHE IST DAS HERZ DES HAUSES

Niemand weiß das besser als Horst Lichter, das rheinische
Küchen-Original mit dem großen Herz für gesellige Menschen,
leckeres Essen und ehrliche Rezepte.

Gewürzt mit einer Prise gesundem Menschenverstand, Witz und viel
Lebensfreude serviert der beliebte Koch seine Lieblingsgerichte und
plaudert aus dem Brotkörbchen Geschichten über nostalgische Erin-
nerungen und Rezepte, die ihn schon seit seiner Kindheit begeistern.
Denn gerade die Lust am Kochen ist für Horst Lichter eine Frage des
guten Geschmacks und selbstverständlich Herzenssache.