

# DIE LETZTEN HELDENTATEN AM HERD

KOCHE NICHTS,  
WOZU ES KEINE STORY GIBT!



# DIE STORY

## ZU DIESEM BUCH

Ein Held zu sein ist nicht das schlechteste Ziel! Per Definition ist ein Held ja ein Mensch, der über sich hinauswächst und überhaupt ganz tolle Sachen macht. Hoppla, ein Drache! Na und? Allein gegen 100 Mann! Wann geht's los? Ziemlich stressiger Job – und abwaschen soll man dann auch noch.

Tja, so sieht's eben einfach mal aus, wenn man will, dass einem beim Kochen das ganze Volk zu Füßen liegt. Keine Rose ohne Dornen!

Bei so viel Arbeit sollte man unbedingt darauf achten, dass der Spaß nicht auf der Strecke bleibt. Denn wer will schon einen schlecht gelaunten Helden haben? Vielleicht muss er ja auch gar nicht alles selbst machen. Schließlich sitzen da wohlwollende Freunde an der Tafel, die nur darauf warten, sich für eine kurze Weile im Licht ihres Heroen zu sonnen und ihm selbstlos unter die Arme zu greifen. Ein wahrer Held nimmt das freudig an, schließlich ist er ja gut organisiert, weiß, wo's langgeht, und macht es nicht zu kompliziert. So bleibt genügend Zeit, auch mal das Glas zu erheben und auf die Heldentaten anzustoßen. Auf die vergangenen – und auf die, die noch folgen!

# KOCHE NIE

x-BELIEBIGES, MANN!

Männer kochen anders als Frauen. Nicht besser, nicht schlechter, aber anders. Warum das so ist, ist egal. Es lebe der Unterschied – und Kochen soll Spaß machen! Allerdings sollte man – und zwar gleichgültig, ob man nun mit XY- oder XX-Chromosomen das Licht der Welt erblickt hat – keinesfalls x-Beliebigen kochen.

Das beginnt schon mit frischen Zutaten. Wann immer es möglich ist, sollte man sich für regionale, natürlich angebaute Produkte entscheiden. Es ist übrigens überhaupt nicht unmännlich, sich über Herkunft und Qualität seiner Lebensmittel Gedanken zu machen. Massentierhaltung ist kein Spaß und jeder sollte sich auch über die Folgen industriell erzeugter Nahrungsmittel für Mensch und Tier im Klaren sein. Also ab auf den Markt, in den Bioladen oder zum Metzger des Vertrauens – der Weg lohnt sich!

Wenn man klug ist und saisonal einkauft, wird man feststellen, dass gute, frische, vielleicht sogar direkt beim Bauern gekaufte Produkte meist viel günstiger sind als abgepackte Fertigware. Und außerdem ist der Einkauf ein wichtiger Teil des Genusses. Sozusagen die Vorgeschichte. Und erst die macht aus einem einfachen Abendessen Kino für die Sinne!



GERICHTE

# VON A BIS Z

Antipasti (Aubergine und Zucchini, Salbeichampignons, Spinat, Rote-Bete-Carpaccio)	16
Backkartoffeln, getrüffelt	22
Bratkartoffeln mit Schweizer Wurstsalat	26
Bratkartoffeln mit Sellerie, Speck und Perlzwiebeln	28
Bratkartoffelsalat	30
Baudenschmaus mit Absinth	32
Brotsalat	34
Crêpes Suzette	38
Currywurst (selbst gemacht) mit Rosmarinpommes	42
Döner am Lagerfeuer	46
Dorade im Salzmantel	62
Eis: Casheweiscreme, Erdnusseiscreme, Himbeereis	64
Ente à l'orange mit Semmelknödeln	68
Fagioli al fiasco	74
Filet Wellington auf Spitzkohl mit Madeirasoße	76
Fisch, topfgeräuchert	84
Forellenterrine mit grünem Pfeffer	86
Fusilli Cilento	88
Garnelen im Wok	92
Grillgemüse (Grillchampignons, Grillkartoffeln mit Speck)	94
Hirschkarree an Linsensalat	98
Himbeertorte à la Valeska	100
Hähnchenbrustfilet in Balsamico mit Kartoffelbrot	102

Kalbsbäckchen auf Perlgraupenrisotto	106
Kalbsbrust, gefüllt	108
Kartoffelgratin	110
Kartoffelsalat mit Kapern	112
Lachs (selbst gebeizt) mit Zitronengras und Koriander	116
Lammhaxe mit Spinat-Serviettenknödeln	118
Lammracks auf Ofengemüse	122
Maronensuppe mit Speckmorcheln	124
Paella	128
Pasta mit rohem Thunfisch	134
Pizza	136
Rindfleischsuppe mit Grießnocken und	
Rinderbrust mit Meerrettichsoße	140
Rinderhesse mit Gremolata auf dem Nudelblatt	144
Schokokuchen à la Carlotta	146
Schwein am Spieß	150
Spareribs	156
Speckpfannkuchen	162
Super-Burger	170
Tapastorte	174
Tarte Tatin	178
T-Bone-Steak	180
Thunfischsteak auf Blattspinat	182
Vitello-tonnato-Rolle	184

# Currywurst mit Rosmarinpommes

ZUBEREITUNGSEITEN 42-43





## ZUTATEN FÜR 6–8 WÜRSTE

### CURRYSOSSE

- 1 Dose geschälte Tomaten (800 g)
- 1 Zwiebel
- 100 ml Olivenöl
- 2 TL Zucker
- 6 EL Apfelessig
- 1 TL Honig
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Currypaste oder Currypulver
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

### WÜRZMISCHUNG

- 4 Schalotten
- 2 TL gemahlener Koriander
- abgeriebene Schale von
- 1 unbehandelten Zitrone
- 2 TL frischer, geriebener Ingwer
- Chili-Öl nach Belieben

### CURRYWÜRSTE

- 300 g Kalbsschulter
- 300 g Schweineschulter
- 300 g Schweinebauch
- 4 Eiswürfel
- 3 Eier
- 300 ml Sahne
- Butterschmalz oder Erdnussöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

**ZUBEREITUNG CURRYSOSSE** Die **TOMATEN** im Mixer oder mit dem Zauberstab pürieren und durch ein Sieb passieren. Die **ZWIEBEL** schälen und klein würfeln. Die Hälfte des **OLIVENÖLS** in einem mittelgroßen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anschwitzen, mit dem **ZUCKER** leicht karamellisieren und mit **APFELESSIG** ablöschen. **HONIG** dazugeben und ca. 3 Minuten einkochen, bis eine sirupartige Konsistenz entsteht. Die passierten Tomaten und die **LORBEERBLÄTTER** hinzufügen und auf kleiner Flamme etwa um  $\frac{1}{3}$  zu einer Soße reduzieren. Salzen und pfeffern, **CURRYPASTE** dazugeben und abgedeckt beiseitestellen. Wenn man eine ketchupartigere Konsistenz bevorzugt, das restliche Olivenöl dazugeben (Soße sollte nicht mehr kochen) und mit dem Zauberstab nochmals pürieren. Die Farbe ändert sich dann zu einem satten Orange.

**ZUBEREITUNG WÜRZMISCHUNG** Die **SCHALOTTEN** schälen und sehr fein hacken. Mit allen anderen **ZUTATEN** vermengen und zu einer möglichst feinen Paste zerdrücken.

**ZUBEREITUNG CURRYWÜRSTE** **KALBSSCHULTER**, **SCHWEINESCHULTER** und **SCHWEINEBAUCH** (das Fleisch muss gut gekühlt sein) waschen, trocken tupfen, in etwa 2,5 cm große Würfel schneiden und zuerst durch die grobe, dann durch die feine Scheibe des Fleischwolfs jagen. Hierbei pro Durchgang je 2 **EISWÜRFEL** mitwolfen. Das ist wichtig, um die Wurstmasse kühl zu halten. Wird die Wurstmasse zu warm, stockt das Eiweiß und die Wurst hält nicht mehr zusammen. **EIER**, **SAHNE** und Würzmischung dazugeben, nach Geschmack salzen und pfeffern, intensiv mit einer Gabel durchmischen. Wurstmasse in gleich große Portionen aufteilen und jede Portion einzeln stramm mit Frischhaltefolie umwickeln. Die Enden der Folie zudrehen. Die so entstandene Wurst auf die gleiche Weise mit Alufolie umwickeln – die matte Seite der Alufolie kommt nach außen. Die Würste in ein Sieb legen. In einem großen Topf ca. 2 cm hoch Wasser zum Köcheln bringen, das Sieb auf den Topf legen – es darf das Wasser nicht berühren – und die Würste abgedeckt ca. 20 Minuten dämpfen. Die Würste etwas abkühlen lassen, dann auspacken und beiseitelegen. Die Rosmarinpommes zubereiten. Wenn sie ca. 10 Minuten im Ofen sind, die Currywürste mit viel **BUTTERSCHMALZ** ca. 5 Minuten knusprig braten, herausnehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die lauwarme Soße nochmals durchrühren und auf die Wurst geben. Die Pommes aus dem Ofen nehmen und zu den Wurststücken anrichten.

**ZUBEREITUNG ROSMARINPOMMES** Backofen auf ca. 200 °C vorheizen. Die **KARTOFFELN** schälen oder gut waschen – ganz nach Belieben. In gleich große Pommes schneiden. Den **ROSMARIN** klein hacken und mit **OLIVENÖL, MEERSALZ, PAPRIKAPULVER** und den Kartoffeln in eine Schüssel geben. So lange durchmischen, bis die Kartoffeln gleichmäßig von dem Würzöl überzogen sind. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Pommes darauf gleichmäßig verteilen und ca. 20 Minuten goldbraun backen.

„Die Vorteile einer selbst gemachten Wurst liegen im wahrsten Sinne des Wortes auf der Hand: Man weiß genau, was drin ist, bestimmt selbst die Qualität der Zutaten und erspart sich den Verzehr von lebensmitteltechnischen Zusätzen. Natürlich kann man die gegarten Würste auch ganz prima grillen!“

#### **ROSMARINPOMMES**

1,5 kg festkochende Kartoffeln  
2–3 TL frisch gezupfter Rosmarin  
4 EL Olivenöl  
1 gestr. EL grobes Meersalz  
1 TL Paprikapulver

#### **WERKZEUGE**

Fleischwolf (5- und 2-mm-Lochscheiben)  
Zauberstab oder Mixer  
mittelgroßer Topf mit Deckel  
Bratpfanne (Ø 28 cm)  
kleine Rührschüsseln  
Frischhaltefolie  
Alufolie  
Backblech  
Backpapier  
Sieb  
großer Topf  
(in den das Sieb passt)

„Hierbei handelt es sich keineswegs nur um einen Schnellsnack unter vielen, sondern um die absolute Königin der Papptellerdelikatessen! Der Streit darum, ob die Currywurst in Berlin oder Hamburg erfunden wurde, ist jahrzehntealt – und noch immer nicht entschieden. Fakt ist: Wer es schafft, eine gute Currywurst zu zaubern, kann sich einer langen Menschenschlange vor seiner Wurstbude sicher sein. Egal, ob in Hamburg, Berlin oder sonstwo – denn Currywurstliebhaber sind richtig treue Seelen. Dabei spielt es auch keine Rolle, ob man sie morgens, mittags, abends oder mitten in der Nacht verspeist, ob mit Bier oder Champagner, ob nach der Arbeit oder nach dem Tanzen. Currywurst geht immer, darin sind sich alle einig.“

„Currywurst mit Pommes, 2,50 bitte! Bei diesem Preis stellt sich natürlich die berechtigte Frage, warum man so etwas unbedingt selbst machen muss. Man braucht einen Kutter, den nur der Metzger hat, Tierdärme für die Wursthülle und muss penibel die Temperaturen einhalten, weil sonst das Eiweiß in der Wurstmasse stockt. Viel Aufwand für ein bisschen Wurst! Dieses Rezept für eine Berliner Currywurst kommt völlig ohne die genannten Mittel aus und macht zudem noch Riesenspaß. Außerdem weiß man genau, woraus sie besteht – was ja an der Wurstbude nicht wirklich der Fall ist. Man sollte auf jeden Fall auch eigene Gewürzmischungen ausprobieren! Hierbei aber darauf achten, die Zutaten immer gut zu zerkleinern, da die Wurst sonst auseinanderfallen könnte.“

# **D** WIE DER DRAUSSEN- DÖNER

Wenn man mal 60 Leute ordentlich satt machen will, ist so ein Döner ganz bestimmt eine lustige Idee. Außerdem schmeckt er selbst gemacht natürlich viel besser, schließlich kann man die Qualität sämtlicher Zutaten bestimmen. Und auch hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt: Ob Lamm, Rind, Schwein, Huhn oder auch gemischt – der Aufbau des Fleischturms kann frei variiert werden. Wichtig ist nur, nicht zu mageres Fleisch zu verwenden, da der Döner sonst zu trocken wird. Einen Döner im Garten zu grillen erfordert einen gewissen Aufwand. Man kann den Spieß ja schließlich nicht einfach übers Feuer halten, sondern muss ihn einigermaßen aufrecht vor dem ebenso aufrechten Feuer positionieren. Da so ein Feuer ganz schön heiß ist, muss man den Spieß auch bequem wegziehen können, um das Fleisch abzuschneiden. Wie man einen Dönerspieß baut, ist dem handwerklichen Geschick eines jeden überlassen. Eine Bauanleitung mit Einkaufsliste für meinen Spieß gibt's aber am Ende des Rezepts.



ZUBEREITUNG AUF DEN FOLGENDEN SEITEN

# Döner am Lagerfeuer

VORBEREITUNGSZEIT FLEISCH: CA. 1 STUNDE

MARINIERZEIT: CA. 2 STUNDEN

VORBEREITUNGSZEIT ZUTATEN: CA. 1 STUNDE

## ZUTATEN FÜR 60 PORTIONEN

### DÖNER

1 kg Joghurt (3,5 %)  
600 ml Olivenöl  
10 g getrockneter Majoran  
15 g getrockneter Thymian  
10 g getrockneter Oregano  
50 g Meersalz  
10 g schwarzer Pfeffer  
20 kg Kalbfleisch in dünnen Schnitzeln  
(oder Lamm, Rind etc. – nicht zu mager)  
1 Kopf Rotkraut  
1 Kopf Weißkraut  
1 Kopf Eisbergsalat  
20 Tomaten  
20 Zwiebeln  
15 Fladenbrote

### KNOBLAUCHSOSSE

6 Eigelb  
10 Knoblauchzehen  
(oder mehr, je nach Geschmack)  
Saft von 1 Zitrone  
ca. 400 ml Pflanzenöl  
200 g Sauerrahm oder  
Crème fraîche  
100 ml Ayran  
Salz, weißer Pfeffer  
aus der Mühle

### KRÄUTERSOSSE

6 Eigelb  
Saft von 1 Zitrone  
ca. 400 ml Pflanzenöl  
200 g Sauerrahm oder  
Crème fraîche  
100 ml Ayran  
je 1 Bund Petersilie, Schnittlauch  
und Dill  
2 EL Liebstöckel  
2 EL frischer Thymian  
Salz, weißer Pfeffer  
aus der Mühle

### SCHARFE SOSSE

200 g Tomatenmark  
100 g frische Tomaten  
6 scharfe Chilischoten  
(oder mehr, je nach Geschmack)  
1–2 Knoblauchzehen  
1 TL Kümmel  
50 ml Olivenöl  
Salz

### WERKZEUGE

selbst gebauter Feuerkäfig  
(Anleitung auf Seite 48)  
großer Hammer  
ca. 0,5 Raummeter trockenes Ofenholz  
(Eiche)  
selbst gebauter Dönerspieß  
(Anleitung auf Seite 53)  
scharfes, langes Messer  
Wetzstahl  
Auffangschale  
Mischwanne  
Mixer

**ZUBEREITUNG DÖNER** **JOGHURT, OLIVENÖL, KRÄUTER, MEERSALZ** und Pfeffer in einer Mischwanne verrühren, mit den **SCHNITZELN** vermischen und ca. 2 Stunden marinieren. Die Schnitzel danach einzeln auf den Spieß schichten – dabei darauf achten, eine einigermaßen gleichmäßig runde Fleischsäule aufzutürmen. **ROTKRAUT, WEISSKRAUT, EISBERGSALAT, TOMATEN** und **ZWIEBELN** mit einem Gemüsehobel fein hobeln und bereitstellen. Soßen anrühren und bereitstellen. Den Spieß in den Käfig stellen und vor dem Feuer positionieren. Die **FLADENBROTE** knusprig anrösten, in Viertel schneiden und bereitlegen. Den Fleischspieß langsam drehen. Wenn das Fleisch knusprig gebraten ist, vom Feuer wegziehen, Fleisch abschneiden und den Spieß wieder ans Feuer stellen. Gemüse, Fleisch und Soße in die Fladenbrote füllen. Wiederholen, bis alle satt sind.

**ZUBEREITUNG KNOBLAUCHSOSSE** **EIGELBE, KNOBLAUCHZEHEN** und **ZITRONENSAFT** in den Mixer geben und ca. 10 Sekunden auf mittlerer Stufe zerkleinern. **PFLANZENÖL** in dünnem Strahl dazugießen, bis eine feste Mayonnaise entstanden ist – da geht viel Öl rein! **SAUER-RAHM** unterrühren. **AYRAN** in kleinen Mengen dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Salzen und pfeffern.

**ZUBEREITUNG KRÄUTERSOSSE** Zubereitung wie bei der Knoblauchsoße, jedoch ohne Knoblauch. Die Kräuter auch nicht mitmixen – außer, man mag grüne Soße –, sondern fein hacken und unter die fertige Soße rühren.

**ZUBEREITUNG SCHARFE SOSSE** Alle **ZUTATEN**, bis auf das **OLIVENÖL**, in den Mixer geben und auf mittlerer Stufe mixen. Olivenöl hinzufügen, kurz mitmixen und mit Salz würzen.

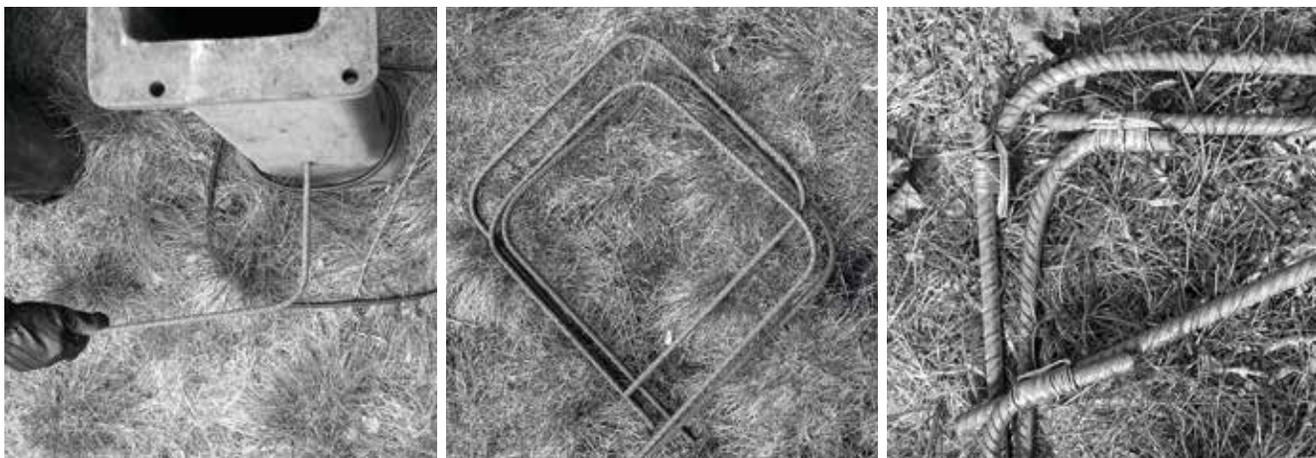
*BAUANLEITUNG FÜR DEN FEUERKÄFIG UND DEN DÖNERSPIESS  
AUF DEN FOLGENDEN SEITEN!*

### MATERIALLISTE FEUERKÄFIG

14 Moniereisen (wie sie auf jeder Baustelle verwendet werden)/Betonrundstahl, 10 mm stark, 150 cm lang (Baufachhandel), Bindedraht 1,2 mm stark

### BAUANLEITUNG FEUERKÄFIG

1. 6 Moniereisen werden so gebogen (z. B. im Schraubstock), dass man 6 quadratische Elemente mit einer Seitenlänge von ca. 35 cm erhält. Es kommt hier nicht auf den Millimeter an – wir wollen ja schließlich keine Uhr bauen. Aber die Quadrate sollten schon annähernd gleich sein, da dadurch das spätere Zusammenbinden erleichtert wird.
2. Die Enden der Stäbe werden so umgebogen, dass man sie gut mit dem Bindedraht umwickeln kann.
3. Eines der so entstandenen Quadrate wird nun dort auf den Boden gelegt, wo das Feuer später brennen soll.
4. Die 8 übrigen, geraden Stäbe werden nun innerhalb des auf dem Boden liegenden Quadrats mit einem schweren Hammer in den Boden getrieben, sodass alle gleichmäßig weit herausstehen.
5. Quadrate in gleichmäßigen Abständen mit dem Bindedraht an den aufrechten Stäben befestigen.
6. Das trockene Ofenholz wird nun gleichmäßig in den Feuerkäfig geschichtet und angezündet.





SO SIEHT DER FERTIGE  
FEUERKÄFIG AUS!



## UND NUN DIE BAUANLEITUNG FÜR DEN DÖNERSPIESS



Mein Spieß besteht aus einem M12-Gewindestab aus Edelstahl, den ich unten kugelförmig geschliffen habe und der sich so in einem aufgebohrten Aluminiumklotz auf einer dicken Gewindeschraube dreht. Die Auflage für das Fleisch ist eine Konditorplatte zum Anrichten von Torten. Der Rahmen besteht aus 5 mm starkem Flachstahl vom Schrottplatz, den ich im Schraubstock in Form gebogen habe. Alle Verbindungen sind miteinander verschraubt. Wer schweißen kann, baut so ein Ding im Handumdrehen, die verschraubte Variante dauert etwas länger.

### MATERIALLISTE DÖNERSPIESS

- 2 Stück Flachstahl, 5 mm stark, 40–50 mm breit, 3,6 m lang (Schrottplatz oder Eisenhandel)
- 4 Stück Flachstahl, 60 cm lang
- 1 Aluminiumklotz, 50 x 50 x 50 mm, als Lager für den Spieß (Eisenhandel)
- Gewindeschneider M5, M12
- Gewindeschrauben M5x12
- Unterlegscheiben M5
- 1 Gewindeschraube M12x25
- 1 Gewindestab M12, Edelstahl, 1 m lang, als Spieß (Baumarkt)
- 1 Konditorplatte, Edelstahl, Ø 31 cm, mit Fuß als Auflage für das Fleisch (Gastro-Zubehör)
- 5 Muttern M12, Edelstahl
- 6 Unterlegscheiben, Ø 30 mm, Edelstahl
- 2 Schraubzwingen
- 1 Trennschleifer/Flex
- 1 Ständerbohrmaschine
- 1 Schraubstock
- HSS-Bohrer, 4,2 mm, 6 mm, 10 mm, 12 mm
- Trennscheibe, Schleifscheibe für die Flex
- 1 Drehrad, z. B. alte Schleifscheibe
- 1 dünnes Stahlseil, ca. 2 mm stark, 4 m lang, zum Drehen des Spießes (Baumarkt)
- alternativ: Schweißgerät





WENN MANN ALLES RICHTIG GEMACHT HAT,  
WIRD ES PLÖTZLICH GANZ LEISE AUF DEM FEST.



# Fagioli al fiasco

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 30 MINUTEN

KOCHZEIT: CA. 3 STUNDEN

VORBEREITUNGSZEIT: CA. 12 STUNDEN

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

200 g weiße Bohnen (z. B. Canellini)  
50 g Bauchspeck  
2 Scheiben Parmaschinken  
5 Knoblauchzehen  
10 Salbeiblätter  
1–2 scharfe Peperoni  
(getrocknet oder frisch)  
ca. 20 Körner schwarzer,  
zerstoßener Pfeffer  
1 gestr. TL Meersalz  
ca. 150 ml Olivenöl

## WERKZEUGE

Chianti-Flasche (0,75 l)  
Leinen- oder Baumwollstoff  
kleine Schüssel oder tiefer Teller  
Esstäbchen

**ZUBEREITUNG** Die **BOHNEN** max. 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Backofen auf 140 °C vorheizen. **BAUCHSPECK, PARMASCHINKEN, KNOBLAUCHZEHEN** und **SALBEIBLÄTTER** so klein schneiden, dass man alles ohne Widerstand in die Flasche und später auch wieder heraus bekommt. Alle Zutaten mit den Bohnen, den unzerkleinerten **PEPERONI**, den **PFEFFERKÖRNERN** und **MEERSALZ** in die Flasche schichten. Der Flaschenhals muss frei bleiben, da sonst alles heftig überkocht. Die Flasche bis knapp unter die Hälfte mit **OLIVENÖL** füllen, kaltes Wasser dazugießen, bis die Bohnen gut bedeckt sind, und die Flaschenöffnung mit einem Stück Stoff (Leinen oder Baumwolle – kein Synthetikstoff!) nicht zu fest ausstopfen. Die Flasche in einen tiefen, feuerfesten Teller oder eine kleine Schüssel stellen, um das ausfließende Öl aufzufangen, und für 2,5–3 Stunden auf die unterste Schiene oder den Ofenboden stellen. Ab und zu nachsehen, ob die Bohnen noch mit Flüssigkeit bedeckt sind und ggf. etwas Öl oder Wasser nachgießen. Nach dem Herausnehmen die Flasche etwas abkühlen lassen und die Bohnen in eine Schüssel schütten – das ist der schwierigste Teil bei diesem Rezept. Hilfreich ist ein Esstäbchen (Chopstick), mit dem man etwas nachstochern kann. Die Fagioli sollten am besten warm genossen werden, schmecken aber auch kalt ganz hervorragend.

„Für dieses lustige Gericht aus der Toskana wurde ursprünglich die ohnehin beim Brotbacken entstehende Wärme im Steinofen genutzt, um die Bohnen langsam und unkompliziert im vorderen, etwas kühleren Teil des Ofens in kleine Geschmacksbomben zu verwandeln. Und da man in der provinziellen Küche oft und gerne Mittel einsetzt, die gerade zur Hand sind, ist die Verwendung einer Chianti-Flasche in diesem Fall sicher einleuchtend. Man könnte natürlich auch jede andere Flasche verwenden, aber die bauchige Form des klassischen Chianti-Ballons ist hierfür geradezu ideal. Normalerweise fassen diese Gebinde 1,5 l Wein und nicht wie bei diesem Rezept nur 0,75 l – aber die großen Flaschen sind für manche Backöfen zu hoch. Einfach mal ausprobieren! Wenn die große Flasche passt, würde ich diese auch verwenden. Die Zutaten müssen dann entsprechend angepasst, also verdoppelt werden. Die Fagioli sind als Beilage fast zu schade und sollten eher als Vorspeise mit frischem Weißbrot oder als Pastagericht mit kleinen Nudeln und etwas Parmesan gereicht werden.“



## ZUTATEN FÜR 5 PORTIONEN

### KALBSBÄCKCHEN

500 g Kalbsbäckchen (1 kg einkaufen)  
2 Zwiebeln  
1 Karotte  
1 Stange Staudensellerie  
1 Stange Lauch  
1 EL Butterschmalz  
300 ml Rotwein  
300 ml Rinderfond  
8 zerdrückte Wacholderbeeren  
1 TL Hagebuttenmark oder  
Hagebuttenkonfitüre  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

### PERLGRAUPENRISOTTO

1 Schalotte  
1 TL Butter  
200 g mittelgroße Perlgraupen  
100 ml Weißwein  
400 ml Gemüsefond  
ca. 10 Blätter frische Minze  
3 EL frisch geriebener Parmesan  
5 EL Sahne  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

### WERKZEUGE

dickwandiger Schmortopf (ca. 2 l)  
Kochtopf (ca. 2 l)  
Alufolie  
Sieb

**ZUBEREITUNG KALBSBÄCKCHEN** Zuerst müssen die **KALBSBÄCKCHEN** von Fett, zu dünnen Fleischstücken und Sehnen befreit (pariert) werden. Hierbei kann, je nach Qualität der Ware, fast die Hälfte der gekauften Menge auf der Strecke bleiben – das sollte beim Einkauf unbedingt berücksichtigt werden. Die weggeschnittenen Fleischstücke kann man jedoch einfrieren und zur späteren Verwendung, z. B. für eine Soße oder die Zubereitung von Hackfleisch, aufbewahren. Das Fett wegwerfen (tut selbst dem Hund nicht gut). Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Die **ZWIEBELN** schälen, würfeln und beiseitestellen. **KAROTTE**, **SELLERIE** und **LAUCH** putzen und klein schneiden. Die Kalbsbäckchen salzen und pfeffern. **BUTTERSCHMALZ** in einem möglichst dickwandigen Schmortopf stark erhitzen, die Bäckchen darin je 2 Minuten von beiden Seiten scharf anbraten, wieder herausnehmen und beiseitestellen. Im heißen Fett die Zwiebeln ca. 5 Minuten rösten, bis sie braun sind. Dann das restliche Gemüse dazugeben und weitere 5 Minuten rösten. Den **ROTWEIN** angießen und etwas einkochen lassen. Jetzt das Fleisch wieder in den Topf geben, mit dem **RINDERFOND** übergießen und die **WACHOLDERBEEREN** dazugeben. Den Topf zugedeckt in den Ofen stellen und die Bäckchen 1,5 Stunden garen. Sollte das Fleisch nach 1,5 Stunden nicht butterweich sein, die Garzeit etwas verlängern. Das Fleisch herausnehmen, lose mit Alufolie umwickeln und auf einem Teller im ausgeschalteten Backofen warm stellen. Gemüse und Bratensatz durch ein feines Sieb passieren und zu einer Soße reduzieren. **HAGEBUTTENMARK** hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kalbsbäckchen auspacken und evtl. freigesetzten Bratensaft in der Alufolie unter die Soße rühren. Das Fleisch in die heiße Soße legen und darin schwenken. In kleinen Schalen auf etwas Perlgraupenrisotto je 1 Stück Fleisch anrichten, seitlich etwas Soße angießen und mit einem Löffel als Besteck servieren.

**ZUBEREITUNG PERLGRAUPENRISOTTO** **SCHALOTTE** schälen, fein würfeln und in einem Topf mit **BUTTER** ca. 1 Minute anschwitzen. Die **PERLGRAUPEN** dazugeben, mit den Schalotten vermengen und mit **WEISSWEIN** ablöschen. **GEMÜSEFOND** angießen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Die Graupen sollten nicht zu weich werden, also eher al dente kochen. Wenn die Graupen gar sind, die **MINZE** waschen, trocken tupfen, klein schneiden und dazugeben. Geriebenen **PARMESAN** und so viel **SAHNE** unterrühren, dass eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort heiß servieren. Dazu passt ein frischer Gurkensalat.

„Schon mal ein Stück Fleisch nur mit dem Löffel gegessen? Nein? Na, dann empfehle ich doch einfach mal dieses Gericht, das sich hervorragend als Zwischengang oder kleine Hauptspeise eignet. Denn weicher geht's nicht! Das Perlgraupenrisotto ist einfach zuzubereiten und das ständige Rühren und Angießen von Brühe wie beim ‚echten‘ Risotto kann man sich sparen, da der erwünschte Biss und die Cremigkeit praktisch von selbst entstehen.“





**S WIE SCHOCK  
FÜR ZARTBESAITETE**

SCHWEIN AM SPIESS



## ZUTATEN FÜR 20 PORTIONEN

1 ausgenommenes und  
geprüftes Schwein (10–30 kg)  
leicht gesalzenes Wasser  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

## WERKZEUGE

Grillspieß mit Füßen  
trockenes Ofenholz  
(Eiche, ca. 35 cm lang)  
Pinsel  
Kochmesser  
Ausbeinmesser  
Küchenbeil  
Fleischthermometer

**ZUBEREITUNG** Das **SCHWEIN** innen und außen mit Salz einreiben und auf den Spieß stecken. Die Spießklammern so im Bug (Kopf, Vorderkeulen) und in der Hüfte befestigen, dass das Schwein sich stabil drehen lässt. Die Höhe des Spießes so einstellen, dass sich das Schwein ca. 70–80 cm über dem Boden befindet. Auf Höhe des Bugs und der Hinterkeulen werden nun 2 kleine Feuer aus etwa 6–8 Ofenscheiten entzündet – da sich an diesen Stellen das meiste Fleisch befindet, benötigt man hier auch die meiste Hitze. Keine Sorge: Die Bauchpartie wird trotzdem mitgebraten, weil die Hitze sich verteilt. „Die Feuerstellen nicht direkt unter dem Schwein platzieren, sondern etwa 50 cm versetzt, denn das Schwein soll durch die Hitze des Feuers und nicht durch die Flammen gegart werden. Unbedingt darauf achten, dass das Feuer nicht zu groß wird – das Schwein verbrennt sonst.“ Wenn es sehr windig ist, sollte man einen Windschutz aufstellen. Das Schwein sollte sich gleichmäßig und langsam drehen. Ein Grillmotor leistet hier gute Dienste! Will man das Schwein lieber von Hand drehen, sollte man 2 gute Freunde und viel Flüssigkeit bei sich haben und sich abwechseln. Während des Grillens im Abstand von jeweils ca. 30 Minuten das Schwein mit leicht gesalzenem Wasser einpinseln. Ein Ferkel von 10 kg ist nach etwa 4–5 Stunden fertig, ein Schwein von 20 kg braucht ungefähr 7–8 Stunden. Kerntemperatur fürs Fleischthermometer: 75 °C. Beim Servieren etwas frischen Pfeffer darübermahlen.

„Ein Schwein, das sich langsam über einem Holzfeuer am Spieß dreht, gehört sicher zu den archaischsten Bildern, die einem zum Thema Grillen durch den Kopf gehen. Sofort denkt man an Asterix, Obelix und lustig saufende Gesellen, die auf den Tischen tanzen und sich auf den schmackhaften Braten freuen, der mit jeder Umdrehung saftiger und knuspriger wird. Grund genug also, den Bildern Taten folgen zu lassen und es selbst einmal auszuprobieren, denn so kompliziert ist das gar nicht. Natürlich bedarf das Schweinegrillen einiger Vorbereitungen, wobei selbst die Beschaffung des geeigneten Grillspießes keine wirkliche Hürde darstellt. Fertige Modelle sind im Handel schon für unter 150 Euro zu haben. Aber auch gegen einen Selbstbau spricht nichts. Will man ein größeres Schwein über dem Feuer grillen, sollte man darauf achten, dass der Grillspieß entsprechend lang ist: Er sollte etwa die 2- bis 2,5-fache Länge des zu grillenden Tieres haben. Spießlängen ab 2 m sind eine gute Wahl. Auf unserem – von meinem Freund Wolfgang gebauten – Modell finden sogar gleich zwei Schweine hintereinander Platz, was für einen netten Abend mit 60 Freunden ausreichen sollte. Ein Schwein zu besorgen ist ebenfalls ganz einfach: Man geht zum Metzger und bestellt sich eins. Die Preise sind oftmals erstaunlich moderat. Und wenn man dem Fleischer etwa eine Woche Zeit lässt, hat er genügend Zeit, sich um die Bestellung zu kümmern. Die meisten Metzger bieten sogar an, das erworbene Schwein oder Ferkel gegen Aufpreis vorzugaren, sodass es über dem Feuer nur noch kross gegrillt werden muss. Das ist super, wenn es etwas schneller gehen soll. Allerdings: Wenn man sich schon die Arbeit macht, einen Spieß aufzustellen, kann man sich auch die Zeit nehmen, das Schwein von Anfang bis Ende selbst zuzubereiten. Das ist zudem eine wirklich meditative Aufgabe – und es ist eine wahre Wonne, dabei zuzusehen, wie das Schwein langsam Farbe annimmt und glänzend vor sich hin brutzelt. Eine Faustregel: Ein etwa 10 kg schweres Ferkel reicht für etwa 10–12 gute Esser, ein 20 kg schweres Tier für etwa 20–25 Gäste. Viel Spaß! Es lohnt sich!“



# VERZEICHNIS

**A**ntipasti (Aubergine und Zucchini, Salbeichampignons, Spinat, Rote-Bete-Carpaccio) 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21

**B**ackkartoffeln, getrüffelt 22, 23

Barbecuesoße 156

Baudenschmaus mit Absinth 32, 33

Bratkartoffeln 24, 26, 27, 28, 29, 30, 62

Bratkartoffeln mit Schweizer Wurstsalat 26, 27

Bratkartoffeln mit Sellerie, Speck und

Perlzwiebeln 28, 29, 62

Bratkartoffelsalat 30, 31

Brotsalat 34, 35

Burgerbrötchen 170, 171

**C**asheweiscreme 64, 66

Crêpes Suzette 38, 39

Currysoße 42

Currywurst (selbst gemacht) mit

Rosmarinpommes 40, 41, 42, 43

**D**öner am Lagerfeuer 44, 45, 46, 47, 48, 53, 54, 55, 59

Dorade im Salzmantel 62, 63

**E**ingelegte Gurken 170

Eis 64, 65, 66, 67

Ente à l'orange mit Semmelknödeln 68, 69, 70

Erdnusseiscreme 64, 65

**F**agioli al fiasco 74, 75

Filet Wellington auf Spitzkohl mit Madeirasoße 76, 77

Fisch, topfgeräuchert 80, 84, 85

Forellenterrine mit grünem Pfeffer 86, 87

Fusilli Cilento 88, 89, 90, 91, 102, 136

**G**arnelen im Wok 92, 93

Gremolata 143, 144

Grießnocken 140, 141, 142

Grillchampignons, gefüllt 94, 96

Grillgemüse 15, 94, 95, 96

Grillkartoffeln mit Speck 94, 95

**H**ähnchenbrustfilet in Balsamico

mit Kartoffelbrot 102, 103

Himbeereis 64, 67

Himbeertorte à la Valeska 100, 101

Hirschkarree an Linsensalat 98, 99

**K**albsbäckchen auf Perlgraupenrisotto 106, 107

Kalbsbrust, gefüllt 108, 109

Kartoffelbrot 102, 103

Kartoffelgratin 62, 69, 110, 111, 122

Kartoffelsalat mit Kapern 108, 112, 113

Ketchup 170

Knoblauchmayonnaise 170

Knoblauchsoße 46, 47

Kräutersoße 46, 47

**L**achs (selbst gebeizt) mit Zitronengras  
und Koriander 116, 117  
Lammhaxe mit Spinat-Serviettenknödeln 118, 119,  
120, 121  
Lammracks auf Ofengemüse 122, 123  
Linsensalat 98, 99  
**M**adeirasoße 76  
Maronensuppe mit Speckmorcheln 124, 125  
Meerrettichsoße 140  
**O**fengemüse 122, 123  
**P**aella 34, 128, 129, 130  
Pasta mit rohem Thunfisch 134, 135  
Perlgraupenrisotto 106, 107  
Pizza 136, 137  
**R**äuchern 80  
Rinderbrust mit Meerrettichsoße 140, 141, 142  
Rinderhesse mit Gremolata  
auf dem Nudelblatt 143, 144, 145  
Rindfleischsuppe mit Grießnocken und  
Rinderbrust mit Meerrettichsoße 140, 141, 142  
Rosmarinpommes 40, 42, 43  
Rote-Bete-Carpaccio 17, 21

**S**albeichampignons 16, 19, 188  
Salzmantel 62  
Scharfe Soße 46, 47  
Schokokuchen à la Carlotta 146, 147  
Schwein am Spieß 148, 150, 155  
Schweizer Wurstsalat 26, 27  
Semmelknödel 68, 69  
Serviettenknödel 118, 119, 120, 121  
Spareribs 156, 157  
Speckmorcheln 124, 125  
Speckpfannkuchen 162, 163, 165  
Spinat-Serviettenknödel 118, 119, 120, 121  
Super-Burger 167, 168, 170, 171  
**T**apastorte 174, 175  
Tarte Tatin 178, 179  
T-Bone-Steak 180, 181  
Thunfischsoße 184, 185  
Thunfischsteak auf Blattspinat 182, 183  
Tomatensoße 88  
**V**itello-tonnato-Rolle 184, 185, 186, 187  
**W**urstsalat 26, 27

„Männer kochen anders als Frauen. Nicht besser, nicht schlechter, aber anders. Warum das so ist, ist egal“, sagt Eventkoch Angelo Menta, „Hauptsache, es macht Spaß! Und wenn Mann schon ein X-Chromosom zu wenig hat, um sich im Alltag mit erfolgreich kochenden Frauen dieser Welt zu messen, sollte er sich wenigstens bei seinen wenigen Kocheinsätzen mal richtig ins Zeug legen.“

### **ANGELO MENTAS REZEPTE SIND ERFRISCHEND ANDERS**

Wie grillt man ein ganzes Schwein auf den Punkt? Und wenn Currywurst schon Kult ist, warum macht man sie dann nicht selbst und aus besten Zutaten? Oder wie grillt man auf der nächsten Gartenparty einen Döner so genial, dass alle noch Tage später davon schwärmen? Und am Morgen danach vielleicht noch ein paar frische Forellen in einem alten Blechkessel räuchern? Oder einen ganzen Lachs selbst beizen? Herausforderungen finden sich überall am Herd, am Grill oder – besser noch – am Feuer. Wer seine Gäste gern kochend unterhält, kommt mit diesem Buch voll auf seine Kosten.

### **EIN BUCH FÜR GANZE MÄNNER (UND FRAUEN) UND ACTION-KÖCHE**

Im Vordergrund steht immer der Spaß beim Kochen. Und genügend Zeit beim Kochen für die Gäste – mit wenigen Zutaten, aber trotzdem raffiniert: butterweiche Kalbsbäckchen, die man mit dem Löffel essen kann, feurige Bohnen, die in einer Chianti-Flasche gegart werden, geniale, leckere Pasta, deren Biss mit nichts vergleichbar ist, was man in einer Packung kaufen kann. Also: Ran an den genialen Pizzateig! Ran an das selbst gebackene Brot! Ran an die Super-Burger! Wer auf gut unterhaltene Gäste und auf den Mund voller Geschmack steht, wird dieses Buch lieben!

*Regula Wolf, ZuGast – das Bookazine für Genuss mit allen Sinnen, [www.zugast.tv](http://www.zugast.tv)*

**„Sie werden sich wünschen, einen solchen Helden geheiratet zu haben! Wenn das nicht geklappt hat, schenken Sie ihm dieses Buch und lassen Sie ihn die Rezepte und Herausforderungen einfach ausprobieren: ein gelungenes Kochbuch für den Mann im Mann – so stimmungsvoll fotografiert, dass auch Frauen gern hinschauen. Essen können Sie dann ja zusammen.“**