

MAL WAS LEICHTES

Frauen Kochbuch

33 x EINE FRAU MIT GENUSS

VON ULF MEYER ZU KUEINGDORF

Mosaik bei
GOLDMANN



LAVINIA WILSON, Fenchel-Karotten-Risotto mit Zitrone, Seite 80

MAL WAS LEICHTES

Frauen Kochbuch

33 x EINE FRAU MIT GENUSS

HERAUSGEGEBEN VON

ULF MEYER ZU KUEINGDORF

FOTOS VON

PAUL SCHIRNHOFER

Mosaik bei
GOLDMANN

INHALT

ULF MEYER ZU KUEINGDORF	6	<i>Kochen Frauen leicht?</i>
ILDIKÓ VON KÜRTHY	8	<i>Ich kann nicht kochen!</i>
MIRJA BOES	12	<i>Boeses Steaksandwich</i>
COSMA SHIVA HAGEN	16	<i>Apfeljoghurt & Carribbean</i>
PETRA HORN	20	<i>Radicchio-Röllchen mit Ziegenkäse</i>
JANINE HABECK	22	<i>Salat zimtscharf</i>
NADINE KRÜGER	26	<i>Salat Isla Coche</i>
HAYA MOLCHO	30	<i>Hummus</i>
MOON SUK	34	<i>Kimchi</i>
NINA PETRI	36	<i>Bio-Rote-Bete-Carpaccio</i>
ANDREA MEIER	40	<i>Lauwarmer Spargelsalat mit Erdbeeren</i>
JUDITH ROSMAIR	42	<i>Kürbissuppe</i>
SILVANA KOCH-MEHRIN	46	<i>Zucchini mit Parmesan</i>
VERA RUSSWURM	50	<i>Fenchelgemüse mit Tomaten und Rosinen</i>
ANDREA KUTSCH	52	<i>Mung-Dal-Suppe & Chapati</i>
KATHARINA VON DER LEYEN	58	<i>Gebackene Kräutertomaten, Riesengarnelen-Gratin, Topfenauflauf</i>
KATHARINA VON DER LEYEN	63	<i>»Alles, was Sie hier sehen, verdanke ich Spaghetti.«</i>
KIM FISHER	66	<i>Penne wie bei Jenne</i>
FRANZISKA RUBIN	70	<i>Penne con Asparagi</i>
ANNABELLE MANDENG	72	<i>Penne allo Scoglio</i>



GABO	76	<i>Pasta mit Kürbis und Trüffel</i>
NINA EICHINGER	78	<i>Spaghetti Tricolore</i>
LAVINIA WILSON	80	<i>Fenchel-Karotten-Risotto mit Zitrone</i>
ANGELIKA KIRCHSCHLAGER	84	<i>Rote-Bete-Risotto mit Ziegenkäse</i>
KAREN WEBB	86	<i>Jakobsmuscheln mit Pesto</i>
ANN-KATHRIN KRAMER	90	<i>Zander-Süßholz-Saté mit Steckrüben</i>
CHRISTINA SURER	94	<i>Heilbutt im Sud</i>
LEA LINSTER	96	<i>Edelfischfilet mit Tomate und Basilikum</i>
LEA LINSTER	98	<i>»Ich nehme die allerbesten Produkte zum Kochen, das ist das ganze Geheimnis.«</i>
ILDIKÓ VON KÜRTHY	100	<i>Cashew-Hähnchen mit Salat</i>
GESINE CUKROWSKI	102	<i>Pfirsich-Pfeffer-Hähnchen</i>
SONJA KIRCHBERGER	104	<i>Chickens à la Chicas</i>
LISA ORTGIES	108	<i>Tom Kha Gai</i>
BETTINA TIETJEN	112	<i>Lammlachse, grüne Bohnen, Feta und schwarze Oliven</i>
BETTY ARMBRUSTER-HAAK	114	<i>Fenilletés framboises et Chocolat blanc</i>
RUTH MOSCHNER	116	<i>Amarettini-Goji-Pralinen</i>
SABINE HUECK	118	<i>Viva a Sombremesa</i>
	124	Register
	127	Impressum & Dank







ULF MEYER ZU KUEINGDORF

KOCHEN FRAUEN LEICHT?

Zwei Frauen-Liebhaber, Paul Schirnhofer und ich, waren wieder unterwegs. Vom Grunewald bis nach Wuppertal, vom Naschmarkt zum Fischmarkt, Basel, Mallorca, Neu-Isenburg, wir sind überall vorbeigekommen und durften wieder in Promi-Töpfchen gucken.

Die Idee bei meinem Männer-Kochbuch (»Mal was Richtiges«) war: Bitte nicht die Küche vorher aufräumen, ihr sollt einfach draufloskochen – und die Kamera hält drauf. Das Buch kommt gut an, da hab' ich die gerissene Idee gehabt, ein Frauen-Kochbuch zu machen ... und so ging's los mit meinem Abenteuer Frau.

»Mal was Leichtes« heißt bei Frauen vor allem: »Machen wir's uns nicht zu schwer, das Leben ist schließlich kompliziert genug.«

Diatbücher führen die Bestsellerlisten an, aber wenn die Pfanne zu Hause auf den Herd kommt, dann offensichtlich doch mit ordentlich Butter! Meinen ursprünglichen Plan, ein Diätbuch zu machen (ich dachte immer, das sei Frauen wichtig), hab' ich irgendwann aufgegeben und

PS: Das ausgekochte Luder ist übrigens Judith Rosmair, eine wunderbare Schauspielerin und eine begnadete Kürbis-Küsserin.
Mehr auf S. 42

den Sahnebecher nicht weiter hinter dem Gemüse versteckt.

Ein paar ultraleichte Rezepte mit kaum zählbaren Kalorien haben sich aber doch eingeschlichen: Steaksandwich, Salate (zum Beispiel: mit Melone und Zimt!), viel frisches Gemüse, ein Hauch Ayurvedaküche, Fisch (Zanderstreifen auf Süßholzstöckchen und Jakobsmuscheln mit Pesto), Huhn (Chicken à la Chicas), etwas Lamm (indisch) und zum Finale luftig leichter Nachtisch.

Das Rezept ist immer das gleiche: Kochen macht Spaß – Kochen macht Freunde. Probieren Sie es aus. Immer wieder. Was weiß denn schon Kate Moss, wenn sie behauptet: »Nichts schmeckt so gut, wie sich Dünnsein anfühlt«.

Ihr
ULF MEYER ZU KUEINGDORF





ICH KANN NICHT KOCHEN!

Ich möchte eine Sache ein für alle Mal klarstellen. Es ist ein Bekenntnis, ein Geständnis, eine beschämende Tatsache, zu der ich ab jetzt auch in aller Öffentlichkeit stehe: ICH KANN NICHT KOCHEN!

Und deswegen bin ich auch ganz genau die Richtige – ich will ja nicht unbescheiden sein, aber was wahr ist, muss man sagen dürfen –, um dieses Vorwort zu schreiben. Denn ich bin der Überzeugung: Kochen kann man nicht lernen. Es handelt sich um eine angeborene Begabung wie Musikalität, Sprachtalent oder die Fähigkeit, das Fett, das man zu sich nimmt, auch zügig wieder zu verbrennen. Entweder man kann's – oder man kann's nicht. Und ich kann es eben nicht.

Und deswegen liebe und brauche ich Kochbücher! Denn obschon ich nicht kochen kann, koche ich ausgesprochen gern. Man muss mir bloß sehr genau sagen, was ich zu tun habe.

Ich habe auch Klavier immer völlig fantasielos nach Noten gespielt und wäre nicht im Traum darauf gekommen, dem alten Mozart hier und da noch den nötigen Schliff zu verleihen oder den ungarischen Tänzen von Brahms eine ganz eigene Note zu geben. Meine Form der angewandten Kunst: Malen nach Zahlen. Ich gehöre nicht zu den Menschen, die mal kurz in die Küche

huschen, um freihändig ein Drei-Gänge-Menü für den Überraschungsbesuch zu zaubern, die Rezepte abwandeln oder ein genetisch bedingtes Gespür dafür haben, dass Lavendel hervorragend harmoniert mit Limette und einem Hauch Gelbwurz.

Auch die vielen Kochshows im Fernsehen machen mich ganz nervös. Köche sind Superstars, und ich würde mich nicht wundern, wenn demnächst erste weibliche Groupies ohnmächtig werden, sobald Johann Lafer das Studio betritt. Egal wann ich den Apparat einschalte, immer schiebt gerade jemand ein sensibles Soufflé in den Ofen, kocht ein schwieriges Schaumsüppchen oder beschäftigt sich mit einem hochneurotischen Blätterteig.

Kochen ist sexy, Kochen ist modern, und Kochen ist ... männlich. Und deswegen bin ich ja auch fein raus. Es ist noch nicht lange her, da musste eine Frau kochen, backen, bügeln und mit den Kindern komplizierte Bastelarbeiten fertigen können, um auf dem Heiratsmarkt vermittelbar zu sein. Ich habe für keine dieser Tätigkeiten Talent und bin dennoch schon zum zweiten Mal verheiratet.

Denn heute ist es andersherum: Ehemals mussten Männer in Schlachten, bei Schlägereien, Großwildjagden und beim Altherrenfußball ihre

... ICH KANN GUT ESSEN!

Männlichkeit unter Beweis stellen. Heute tun sie das am Herd. Der emanzipierte Macker kocht. Und die emanzipierte Frau kann nicht kochen – oder zumindest tut sie so, als könne sie es nicht. Die Autorin Charlotte Roche stellt sich zum Beispiel niemals allein in die Küche, wenn sie Gäste hat. »Wie sieht das denn aus?«, fragt sie. Wenn, dann kocht sie grundsätzlich nur mit ihrem Freund zusammen, »damit keiner auf die Idee kommt, ich würde immer die Familie bekochen«. Das ist natürlich sehr anstrengend, wenn man ständig vermeiden muss, Dinge zu tun, die man womöglich gerne tut, die aber als unemanzipiert gelten. Auch irgendwie ungeil.

Da bin ich froh, dass ich von meiner hinreißenden Mutter das Gen »Ich-nehme-lieber-die-Backmischung-und-vergesse-selbst-dann-noch-die-einzige-Zutat-die-man-selbsttätig-hinzugeben-muss« geerbt habe und dadurch sogar noch als emanzipiert gelte.

Meine Freundinnen kommen besonders gerne zu mir, wenn ich vorher ankündige, dass ich zum Kochen keine Zeit habe und etwas bestellen werde. Große Abendessen können bei uns nur stattfinden, wenn ich vorher allen geladenen Gästen an Eides statt versichere, dass mein Mann fürs Essen zuständig sein wird. Das liegt daran, dass die Gerichte in Kochbüchern immer für vier Personen berechnet sind. Sobald ich aber

von den vorgegebenen Mengen abweiche, geht grundsätzlich was schief, denn ich bin auch im Kopfrechnen nicht so gut.

Wenn ich also koche, dann ganz strikt nach Kochbuch und grundsätzlich für vier Personen, völlig unabhängig davon, wie viele Leute tatsächlich mitessen. Ich mag eigentlich alles, was mit dem Kochen zu tun hat: stundenlang Kochbücher wälzen, schließlich das Rezept auswählen, den Einkaufszettel schreiben, beim Einkaufen feststellen, dass ich den Einkaufszettel vergessen habe, die benötigten Zutaten neben dem Herd aufbauen, eine Flasche Wein öffnen und mir Mut antrinken, den emanzipierten Ehepartner zum Hauptbahnhof schicken, weil ich natürlich erst knapp nach Ladenschluss feststelle, dass wider Erwarten doch kein Pfeffer mehr in der Mühle ist, dann kochen, braten, backen, schwitzen und anschwitzen, den Mann abschmecken lassen und endlich: essen!

Ich bin eine begeisterte und tatsächlich auch eine sehr begabte Esserin. Ich kann gut essen. Es macht mich glücklich. Ich bin ein gern gesehener Gast, denn ich bin immer hungrig, immer voll des Lobes, und es bleibt nie was übrig.

Ich schätze es jedoch nicht, wenn jemand anderes meint, auf meine Figur achten zu müssen. Winzige Portionen, fettfreie Dressings

und kollektiver Verzicht aufs Dessert sind meine Sache nicht. Das Schlimmste, was ich diesbezüglich erleben musste, war ein Adventsessen, bei dem die Gastgeberin, die blöde Pute, die Haut vom Puter bereits entfernt hatte und statt der traditionellen Klöße als Beilage Möhrenrohkost reichte. Ich möchte schon noch selbst entscheiden dürfen, wann ich sündige und wann nicht. Dick bin ich an dem Abend nicht geworden, satt und zufrieden auch nicht.

Insofern entspricht der Titel dieses Frauen-Kochbuches »Mal was Leichtes« eigentlich nicht meinen innersten Bedürfnissen. Selbstverständlich habe ich mich dennoch gehorsam auch bei meinem Rezept für ein Kalorien-Sparmodell entschieden, aber ich weise nicht ohne Stolz darauf hin, dass es mir durch gute Beziehungen zum Fotografen gelungen ist, einen schweren Rotwein und ein mächtiges Stück Parmesan neben mich auf das Bild zu schmuggeln.

Nein, ich will nicht falsch verstanden werden: Ich kann wirklich nicht essen, was ich will. Aber ich tue es trotzdem immer wieder. Das schlechte Gewissen hebe ich mir für den Morgen danach auf.

Marlene Dietrich sagte: »Seit zwanzig Jahren stehe ich hungrig von jedem Tisch auf.« Ich sage: »Ich nicht.«

In diesem Sinne wünsche ich einen guten Appetit auf mal was Leichtes. Und wenn's mal etwas mehr sein darf: Streuen Sie einfach lecker Käse drüber!

Herzlich und hungrig

Ihre

ILDIKÓ VON KÜRTHY

ILDIKÓ VON KÜRTHY ist freie Journalistin, Kolumnistin der Zeitschrift Brigitte und Schriftstellerin. Ihre sechs Romane (u. a. »Mondscheintarif«, »Herzprung«, »Schwerelos«) führten allesamt die Bestsellerlisten an. Mit einer Auflage von mehr als sechs Millionen ist sie die derzeit meistverkaufte deutschsprachige Schriftstellerin. Aktuell ist ihr siebter Roman mit dem Titel »Endlich!« erschienen.





MIRJA BOES: *Boeses Steaksandwich*

