

Von der Kunst, einen Pfirsich zu essen

*Rezepte und Geschichten einer
kulinarischen Weltenbummlerin*

Diana Henry







Von der Kunst,
einen Pfirsich zu essen

*Rezepte und Geschichten einer
kulinarischen Weltenbummlerin*

diana henry

ARS VIVENDI

Für Joss Herd, von Herzen

Titel der englischen Originalausgabe »How to eat a Peach«

First published in Great Britain in 2018 by Mitchell Beazley, a division of Octopus Publishing Group Ltd
Carmelite House, 50 Victoria Embankment, London EC4Y 0DZ

www.octopusbooks.co.uk

Text copyright © Diana Henry 2018

Design and layout copyright © Octopus Publishing Group 2018

Photography copyright © Laura Edwards 2018

All rights reserved. No part of this work may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage and retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Diana Henry asserts her moral right to be identified as the author of this work.

Creative Director: Jonathan Christie

Photographer: Laura Edwards

Photographic assistant: Kendal Noctor

Design and Art Direction: Miranda Harvey

Editor: Lucy Bannell

Home Economist and Food Stylist: Joss Herd

Assistant Home Economists: India Whiley Morton and Camilla Baynham

Senior Production Manager: Katherine Hockley

Deutsche Erstausgabe

1. Auflage Mai 2020

© 2021 by ars vivendi verlag GmbH & Co. KG, Bauhof 1, 90556 Cadolzburg

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das des öffentlichen Vortrags sowie der Übertragung durch Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Für Inhalte von Webseiten Dritter, auf die in diesem Werk verwiesen wird, ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber verantwortlich, wir übernehmen dafür keine Gewähr. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. www.arsvivendi.com

Deutsche Übersetzung: Carla Gröppel-Wegener Lektorat: Stephanie Kamm

eISBN 978-3-7472-0401-6

Diana Henry testet alle ihre Rezepte in einem Umluftofen. Falls Sie nicht mit einem Umluftofen backen, beachten Sie bitte die Herstellerangaben. Wenn nicht anders angegeben, werden Eier der Größe M verwendet.



inhalt

FRÜHLING UND SOMMER

cidre und zigarren

stetes verlangen

der perfekte lunch

vor der *passeggiata*

if you're going to san francisco

mein spanischer vorratsschrank

der sommer beginnt mit einer aprikosentarte

ich will zurück nach istanbul

krebse gehen seitwärts

zu heiß zum kochen

von der kunst, einen pfirsich zu essen

essen am wendepunkt

HERBST UND WINTER

tausend chilischoten

neblige tage

unwiderstehliche kürbisse

oktober ist der beste monat
licht und dunkelheit
monsieur matuchet spielt klavier
bei uns um die ecke
der mond und die feuer (und die haselnuss)
new york vermissen
hauptsache pasta
ein mittagessen zum wohlfühlen
die oase bei mitternacht
betrunken von olivenöl

vorwort

Mit 16 Jahren fing ich an, in einem sorgfältig mit Geschenkpapier eingeschlagenen Schulheft Menüideen festzuhalten. Eine seltsame Besessenheit, da ich die meisten dieser von mir zusammengestellten Menüs aus Zeitgründen nie gekocht habe. Der Genuss lag vielmehr darin, mir die Menüs auszudenken, lange und ausführlich zu überlegen, welche Gerichte am besten zusammenpassen würden.

Ich habe dieses Heft immer noch. Die meisten Gerichte sind simpel: Gurkensalat mit Dill und Sour Cream, Gulasch, Herbstfrüchte aus dem Ofen; Crudités (wie ich sie in Frankreich gegessen hatte), *poulet bonne femme*, *galette aux pommes*. Gerichte aus den Küchentraditionen, von denen ich heute so begeistert bin, sind keine zu finden – z. B. aus dem Nahen Osten oder Vietnam –, dafür gibt es ein paar altmodische, peinlich komplizierte Menüs, an die ich mich heute nicht mal im Traum heranwagen würde: Buchweizenblinis mit zerlassener Butter, Sour Cream und Räucherlachs; Perlhuhnbrust in Blätterteig mit Champignon-Duxelles und Madeira-Sauce; Grand Marnier Soufflé. Das habe ich tatsächlich zubereitet. War ich von allen guten Geistern verlassen?

Meine Eltern veranstalteten keine Dinnerpartys. Sie feierten Partys. Nichts Formales, eingeladen wurde mündlich (»Kommt doch vorbei, es werden ein paar Leute da sein.«) Es ging darum, Spaß zu haben, Bushmills Whiskey und Vat 69 zu trinken und zu Nancy Sinatra zu tanzen. Meine Mama kochte ganz wunderbar und präsentierte die verschiedenen Gerichte als Buffet auf unserem großen Esstisch. Sie nahm sogar Kochunterricht und bereitete – für die damalige Zeit – geradezu exotisches Essen zu: geschmortes Schweinefleisch mit Paprika, Krautsalat mit Kümmel, eine in Alkohol getränkte Kaffeeorte aus Österreich. Einige der Rezepte hatte sie in den Kochkursen gelernt, andere hatte

sie aus der Kochzeitschrift *Cordon Bleu* ausgeschnitten (in der ich nachts las, bis mir die Augen schmerzten). Von diesen Partys und den *Cordon Bleu*-Seiten lernte ich, dass es bei Einladungen zum Essen nicht nur um das Essen an sich geht, sondern darum, ein Ereignis daraus zu machen, Atmosphäre zu schaffen.

Meine erste »Dinnerparty« veranstaltete ich, kurz nachdem ich mein Menüheft angefangen hatte. Der mit Kerzen erhellte Raum verwirrte meine Schulfreunde (ich hatte es übertrieben). »Feiern wir die heilige Messe?«, war eine Frage. Und das Ananaswassereis verstanden sie auch nicht richtig (»Was ist das?«), aber ich machte unverzagt weiter. Ich liebte es, »Leute da zu haben« – und mir Menüs auszudenken.

Jahre später entdeckte ich das *Chez Panisse Menu Cookbook* von Alice Waters – für eine Menüfanatikerin wie mich der absolute Kick. Das Buch enthält natürlich Rezepte, ist aber auch eine Sammlung der Menüs, die im Restaurant *Chez Panisse* im kalifornischen Berkeley serviert wurden. Das Ungewöhnliche an diesem Restaurant war (vor allem für die damalige Zeit), dass es dort nur feststehende Menüs gab.

In Frankreich waren und sind diese Menüs etwas Alltägliches, doch als Alice in den 1970ern begann, sie zu servieren, waren sie weder in Amerika noch in Großbritannien üblich. Die Menüfolgen faszinierten mich. Angeboten wurden Wohlfühlgerichte, wie gute Hobbyköche sie servieren würden. Als ich Mitte der 80er nach London zog, erfuhr ich, dass Sally Clarke, die früher im *Chez Panisse* gearbeitet hatte, in ihrem Lokal *Clarke's* ebenfalls feste Menüs anbot. Jeden Montagabend nahm ich also die U-Bahn zum Restaurant, um zu sehen, was für die Woche geplant war. Da stand ich mit einer kleinen Taschenlampe und schrieb die Menüs in ein Notizbuch. Ich aß selten bei *Clarke's* (ich hatte gerade meinen ersten Job angetreten und das Restaurant war teuer), es fühlte sich aber so an, als würde ich andauernd dort essen.

Das Zusammenstellen von Menüs ist immer noch einer meiner Lieblingsaspekte beim Kochen. Ich lade nicht erst Leute ein und überlege mir dann, was ich kochen werde. Ich denke mir ein Menü aus und überlege mir dann, wem es schmecken könnte.

Warum ein Buch mit Menüs schreiben, wenn jeder sie doch selbst zusammenstellen kann? Weil ich mehr Fragen zu Menüs bekomme als zu allen anderen Themen. Freunde, die das Essen für Samstagabend vorbereiten, haben sich für ein Hauptgericht entschieden, aber keine Idee für ein Dessert (an den Nachtschisch wird meistens erst im Nachhinein gedacht), und alle wollen eine »schnelle« Vorspeise. Die Frage »Passen diese Gerichte zusammen?« wird mir andauernd gestellt.

Es gibt ein paar zweckmäßige Regeln zu Menüs, die allerdings dehnbar sind und sogar komplett gebrochen werden können. Im Laufe des Buches werden einige vorgestellt, hier schon mal meine Grundrichtlinien: Im Idealfall sollten nie mehr als zwei Gerichte in der letzten Minute zubereitet werden, sonst gerät man unter Druck. (Diese Regel können Sie ignorieren, wenn Sie zu den Köchen gehören, die frittieren und gleichzeitig eine angeregte Unterhaltung mit zwölf Gästen führen können. Ich gehöre nicht dazu.) Die Mahlzeit darf nicht zu reichhaltig sein: Sahne sollte nur in einem Gang auftauchen (zum Dessert kann sie allerdings immer genossen werden). Und auch Zutaten zu wiederholen, ist nicht ideal (diese Regel breche ich jedoch manchmal, wie Sie sehen werden). Bedenken Sie Farbe, Textur und Temperatur und – das muss eigentlich nicht extra erwähnt werden – essen Sie saisonal. Achten Sie außerdem darauf, dass die Gäste nicht schon nach der Vorspeise satt sind (der australische Gastronom Gay Bilson schrieb, dass der Appetit beim Essen angeregt werden sollte, nicht gestillt).

Die meisten Menüs in diesem Buch setzen sich aus drei Gängen zusammen, ein paar auch aus fünf, und andere bestehen aus Gerichten, die alle gleichzeitig serviert werden. Mezze und Tapas finde ich fantastisch, weil man viele verschiedene Dinge kosten kann. Und ich verstehe auch das moderne Verlangen nach »kleinen Portionen«, hänge selbst aber sehr an der Grundvorstellung, dass sich eine Mahlzeit von einem Gang zum nächsten weiterentwickelt – selbst wenn diese Idee, historisch gesehen, relativ neu ist.

Ich beginne Mahlzeiten häufig mit einem Salat, weil das so ein »appetitöffnender« Einstieg ist. Dabei ist eine Vorspeise nicht unbedingt nötig. Man kann ein Menü auch mit kleinen Häppchen starten: Radieschen, Aufschnitt, Oliven. Radieschen mit Wachteleiern und Tapenade – oder einfach

mit gutem Brot, Butter und Salz – sind bei mir ein klassischer Menüeinstieg. Oder »Crudités«. Damit meine ich nicht die traurigen, schlaffen Rohkoststäbchen mit Dip aus dem Supermarkt, sondern die in Frankreich typische, kleine Auswahl an Gemüsesalaten (*carottes rapées*, *lentilles en salade*, Lauch in Vinaigrette).

Eine Hauptspeise muss nicht übermäßig riesig ausfallen, sondern kann auch etwa die Größe einer Vorspeise haben. Fleisch oder Fisch als Hauptelemente sind keine Notwendigkeit. Die fleischlosen Menüs in diesem Buch sind eher zufällig zustande gekommen; ich habe nicht bewusst versucht, vegetarische Alternativen zu kreieren. Für Suppe findet sich nur schwer ein Platz in einem mehrgängigen Dinner (sie ist einfach zu sättigend), als Grundlage für ein Mittagessen ist sie dagegen gut geeignet. Einen einfachen grünen Salat nach dem Hauptgericht finde ich fantastisch und man könnte ihn gar in jedes Menü einbauen. Auf meiner ersten Reise nach Frankreich lernte ich solche Salate zu schätzen und sie waren für mich bald Höhepunkt fast jeder Mahlzeit: eine Art reinigendes, erfrischendes Zwischenspiel. Kaufen Sie am besten einen frischen Kopfsalat – je nach Sorte ist dieser im Kühlschrank tagelang haltbar (vor allem Friséesalat, Chicorée und Baby-Romanasalat) –, den Sie mit einer guten Vinaigrette zubereiten. Für die Vinaigrette gibt es natürlich feste Mengenverhältnisse, allerdings variieren diese abhängig davon, welcher Essig und welches Öl verwendet werden und welche Blätter damit angemacht werden sollen.

Auf Dessert kann zugunsten von Käse verzichtet werden – und immer daran denken: ein guter Käse ist besser als vier durchschnittliche Stücke. Ein reifes Stück Obst oder ein Glas Dessertwein sind auch gute Alternativen. In der Regel ziehe ich fruchtigen Nachtisch vor, manchmal ist mir aber auch nach etwas Schokoladigem, leicht Bitterem. Ich mache gerne Eis, weil darin verschiedene Aromen, beispielsweise Grapefruit und Basilikum, Schokolade und sinnlich süßer Pedro Ximénez oder Bourbon, Ahornsirup und Äpfel, kombiniert werden können. In meinen Kochbüchern werden nur Rezepte vorgestellt, die auch der Autorin schmecken, weshalb es hier weder Käsekuchen noch Baisers gibt. Ich bin der Meinung, sie eignen sich nicht als Abschluss einer Mahlzeit (zu süß und zu schwer).

Brot muss man nicht immer servieren – die Gäste übertreiben es manchmal, essen sich daran satt –, zu Mezze ist es aber wichtig, da darunter in der Regel Speisen sind, die mit Brot aufgenommen werden. Wenn Sie Brot servieren, muss es richtig gutes sein – und dazu gibt's am besten hochwertige Butter. Außerdem schlage ich ein paar besondere Drinks vor: Winterlicher Kir mit Rotwein und Cassis (der sogenannte »Commundard«) oder hausgemachter Bergamotten-Sirup in weißem Schaumwein machen eine Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem.

Anfangs sollte dieses Buch vor allem praktische Tipps beinhalten, letztlich geht es nun aber auch um die mit bestimmten Orten verbundenen Emotionen. Es steckt eine Art Poesie in Menüs. Sie können einen an die bretonische Küste oder nach Manhattan versetzen. Menüfolgen sind Kurzgeschichten. Mir wurde erst beim Zusammenstellen der Menüs für dieses Buch bewusst, wie wichtig es für mich ist, dass Essen Erinnerungen an bestimmte Orte hervorruft. Das ist einer der Gründe dafür, weshalb ich koche. Ich glaube, das liegt daran, dass ich in Nordirland aufwuchs. Erst mit 15 Jahren war ich das erste Mal im Ausland.

Im Rahmen eines Schüleraustauschs reiste ich alleine nach Frankreich. Von Belfast wurden nur wenige Ziele direkt angeflogen, in der Regel musste man einen Zwischenstopp in London machen. Reisen war teuer. Wenn man Fernweh hatte, musste man in seinem Kopf verreisen – mithilfe von Büchern oder indem man das Essen anderer Länder kochte.

Als ich dann anfang zu reisen, war alles sehr intensiv: Spanien (harsches Licht, Hitze, Olivenöl, Tabakgeruch) war sehr spanisch; in New York gab es tatsächlich »WALK/DON'T WALK«-Schilder; Marokko kam mir fast biblisch vor. Ich liebe es zu reisen – auch wegen der besonderen Stimmung der einzelnen Orte –, bin aber recht schüchtern. Beim Kochen geht es mir daher zum Teil auch darum, Orte gedanklich wieder zu besuchen, sogar meine Gefühle zu bestimmten Orten auszudrücken.

Im ganzen Buch habe ich versucht, bei komplizierteren Menüs einfachere Alternativen vorzuschlagen, damit sie leichter umgesetzt werden können. Und natürlich können Sie auch eigene Ideen einbringen. Ich wollte zwar ein Buch mit gut durchdachten Mahlzeiten schreiben, die Menüfolgen sind aber nicht in

Stein gemeißelt. Also verwenden Sie die Rezepte auch gerne individuell – einige Gerichte machen sich so auch gut als Abendessen, ganz ohne Vorspeise oder Dessert.

Beim Ausdruck »Gäste bewirten« muss ich an Servierwagen und Tipps, wie man die Sofakissen am besten aufschlägt, denken. Das ist nicht mein Ding. Ich lade Freunde ein. Häufig serviere ich das Essen inmitten von Chaos, sonst würde ich meine Freunde nie sehen. Ich habe auch kein Problem damit, den Braten auf den Tisch zu stellen und von jemand anderem tranchieren zu lassen. Man sollte sich für so ein Essen nicht absolut verausgaben, gleichzeitig ist mir das Drumherum aber schon wichtig: Tischdecken, Geschirr, altes Besteck. Mein ganzes Leben lang habe ich all das zusammengesammelt. Wenn man Leute zum Essen einlädt, geht es schließlich ums Essen ... und dann auch wieder nicht. Mahlzeiten, egal wie einfach sie sind, werden durch Kleinigkeiten perfekt: Blumen, Kerzen, eine Karaffe mit Wasser. Und sie werden auch durch Kleinigkeiten ruiniert: Salami, die in der Folie serviert wird, minderwertiges Brot ... Mir gefällt die heute scheinbar vorherrschende Vorstellung nicht, dass es beim Kochen um »Lifestyle« geht. Ich denke, es geht darum, die kleinen, scheinbar unwichtigen Dinge zu beachten.

Die Idee für dieses Buch hatte ich schon vor Jahren. In einem einzigen Moment war mir klar geworden, wie stark manche Leute beim Kochen auf diese kleinen Dinge achten. Bei meiner ersten Italienreise bestellten in einem Restaurant die Gäste am Nebentisch kein aufwendiges Dessert, sie hatten einfach eine Schüssel Pfirsiche und eine Flasche kalten Moscato. Jeder schnitt seinen Pfirsich in Spalten und gab diese in den Wein. Nach einer Weile tranken sie dann den Wein, der inzwischen vom Pfirsich aromatisiert war, und sie aßen die Pfirsichspalten, die nun nach dem Wein schmeckten. Kein kompliziertes Dessert, aber eine wunderbare Art und Weise, eine Mahlzeit abzuschließen – saisonal, unkompliziert, liebevoll und sogar ein wenig magisch –, und es illustrierte eine Herangehensweise an Essen und Kochen, die ich zwar verstanden, aber bisher noch nicht ausprobiert hatte. Das habe ich nie vergessen. Diese Pfirsiche sind mehr als eine Erinnerung, sie wurden für mich zum Symbol dafür, worum es bei gutem Essen geht.

frühling und sommer

cidre und zigarren

stetes verlangen

der perfekte lunch

vor der *passeggiata*

if you're going to san francisco

mein spanischer vorratsschrank

der sommer beginnt mit einer aprikosentarte

ich will zurück nach istanbul

krebse gehen seitwärts

zu heiß zum kochen

von der kunst, einen pfirsich zu essen

essen am wendepunkt



cidre und zigarren

verliebt in frankreich

kir breton

lauch mit bretonischer vinaigrette | rillettes

mouclade

crêpes *dentelles* mit sautierten äpfeln & karamell



menü für 4 personen

Der Himmel über mir war mit tiefen, dunklen Wolken behangen. Als ich bei Daniel ankam, regnete es in Strömen und ich hörte Donnergrollen. Daniel lebte mit seiner Familie in einem alten Apartment im armen Teil von Bordeaux: mit seinem wütenden Vater, der jede Mahlzeit hindurch fluchte, seiner fragilen Großmutter mit ihren geblühten Hauskleidern und dunkel gemalten Augenbrauen, sowie seinem massigen, stillen Großvater, der, außer nach dem Salz zu fragen, nie etwas sagte. Ich arbeitete als Au-pair bei einem kleinen, familiengeführten Zoo außerhalb der Stadt. Daniel war mein Freund und Zoowärter. Ich aß häufig bei ihm zu Abend. An diesem stürmischen Tag war die Schauspielerin Romy Schneider gestorben. Großmutter weinte. Zu Ehren von Romy hatte sie etwas mehr für das Abendessen ausgegeben. Es gab *œufs mayo* und Lauch mit Vinaigrette, zarten Rinderschmorbraten mit Tomaten und Möhren, Salat und Roquefort. Die Familie war alles andere als wohlhabend, aber das Essen wurde immer mit Sorgfalt zubereitet. Großmutter schluchzte weiter, sah alte Romy-Schneider-Artikel durch, und wir aßen stumm gebackene Birnen.

Meine Zeit in Bordeaux war mein zweites Frankreicherlebnis, das erste war ein Schüleraustausch gewesen. Die Eltern meiner Gastfamilie waren beide berufstätig, trotzdem kulminierte jeder Tag in einem guten Abendessen. Die Mutter kam mit frischem Pizzateig nach Hause, der noch einmal kräftig durchgeknetet wurde und dann zum Belegen und Backen bereit war. Oder eine Freundin brachte eine Aprikosentarte vorbei. Als wir einen Monat im Heimatdorf des Vaters verbrachten (dem winzigen Lamothe-en-Blaisy, das sie Lamothe-en-Paradis nannten – und es war tatsächlich ein Paradies), war das Kochen sogar noch wichtiger. Jeder Tag drehte sich um die Zubereitung von Mahlzeiten. Clothilde, meine Austauschpartnerin, fing an über das Mittagessen nachzudenken, sobald wir mit dem Frühstück fertig waren. Lammspieße? Welche Kräuter mischen wir heute unter die Vinaigrette? Salatblätter wurden sorgfältig gewaschen und dann draußen in einem Metallkorb geschleudert (je trockener die Blätter, desto besser würde die Vinaigrette daran haften).

Lebensmittel wurden von verschiedenen Lieferwagen gebracht, Käse- und Gemüsehändler ratterten über die Feldwege zwischen den Häusern. Die mobile *fromagerie* konnte man riechen, bevor der Wagen geparkt hatte. Ich war erstaunt, dass der Gemüsehändler die Sommerfrüchte nicht in Papiertüten oder Körbchen verkaufte, wie in Großbritannien üblich, sondern palettenweise. Zu Hause zählte meine Mutter die Erdbeeren ab, um sie gerecht zwischen mir und meinen Geschwistern aufzuteilen; in Frankreich gab es glänzende Tartes, auf denen sich die Himbeeren nur so stapelten, und die Leute kauften die Früchte in Steigen.

Clothilde und ich verbrachten ganze Nachmittage bei ihrer Großmutter, blättern durch uralte Kopien der *Elle* und markierten Rezepte, die wir ausprobieren wollten. Großmutter brachte mir bei, *tarte aux pommes* mit einer Füllung aus Eiern und Crème fraîche zu backen. Clothildes Bruder zeigte mir, wie man die perfekten Crêpes macht. Ich liebte das Abendessen bei ihrer Tante. Die Mahlzeiten dort fingen immer mit Crudités und Charcuterie an. Dazu gab es Baguette mit einer Kruste, die aufbrach, wenn man ein Stück abbriss – für mich damals der wundervollste Einstieg in eine Mahlzeit. Und die Süßspeise Paris-Brest, die häufig gekauft wurde: der beste Abschluss. (Meine Liebe für dieses Dessert führte zu beschämenden Fehlritten. Es wurde, bedeckt mit einem Tuch, unter der Anrichte aufbewahrt, und zwischen Mittag- und Abendessen stibitzte ich feine Scheiben. Als ich auf frischer Tat ertappt wurde, sagte der Vater nur: »C'est bon le gateau, hé Diana?«) Zurück zu Hause pflegte ich meinen Traum von Frankreich, nährte ihn mit Filmen – von Truffaut, Chabrol und Eric Rohmer –, Büchern und Kochen. Jahrelang war mein Notizbuch »Gerichte, die ich kochen möchte« voll mit regionalen Klassikern der französischen Küche, und viele meiner Fantasie-Mahlzeiten wurden auf karierten Tischdecken mit Jacques-Brel-Soundtrack serviert. In meinen Zwanzigern bereiste ich mit dem *Food Lover's Guide to France* von Patricia Wells fast das gesamte Land. Ich las über Orte, die ich mir nicht leisten konnte oder die so abgelegen waren, dass ich sie nicht fand. Das Buch führte mich zu einer Farm in der Normandie, wo sie ihren eigenen Cidre machten und dazu Platten mit Schinken und Eiern servierten. In einem kleinen Gasthaus an der Grenze zwischen Frankreich und der Schweiz, wo die Luft nach kühlem Gras roch,

hatte ich ein luftiges Käsesoufflé und perfekt gegarte Forelle zu Abend gegessen und konnte dann wegen des Läutens der Kuhglocken nicht schlafen (das war wundervoll).

Ich hätte eine Mahlzeit aus jedem Teil Frankreichs wählen können, aber die Regionen, die für mich immer am besten erreichbar waren, waren Normandie und Bretagne und später die Küste bei La Rochelle. Ein Trip in die Normandie bedeutete immer ein Essen bei *Les Vapeurs* in Trouville, einer Art Deco Brasserie mit Papiertischdecken, flinken, dünnen Kellnern und wackeligen Bergen von *fruits de mer* auf Lawinen aus zerstoßenem Eis. Auch ein Topf in Cidre gekochte Muscheln, angereichert mit Crème double, machte mich glücklich. Die Bretagne unterscheidet sich vom Rest Frankreichs, ist karg und sachlich, weniger romantisch. Mittagessen dort waren Austern und Sauerteigbrot von einem Straßenstand, zum Abendessen krepelte man sich die Ärmel hoch, bevor man sich über Krevetten und Krebscheren hermachte. Der salzige Duft von Algen und das Aroma karamellisierten Zuckers (von den mobilen *crêperies*) hingen in der Luft.

Es gab eine Zeit, da war gutes Essen gleich französisches Essen. Für mich ist es das immer noch, allerdings muss man wissen, wo man es finden kann. In Frankreich, wie überall sonst, ist das Essen industrialisiert worden. Das Land hat seinen Einfluss verloren, zum Teil auch, weil Spanien, gefolgt von den nordischen Ländern, im Bereich der Haute Cuisine seine Muskeln hat spielen lassen. Trotzdem verlassen sich Köche im Westen immer noch auf die französischen Küchentechniken. Meine Küche ist – wie die von vielen Köchen heutzutage – gefüllt mit nahöstlichen Getreiden und asiatischen Gewürzen. Das Reisen hat Türen geöffnet. Das Interesse an Lebensmitteln ist gestiegen, gleichzeitig nehmen wir das Alte und Vertraute auch als selbstverständlich an. Es gibt die Tendenz, das Neue zu lieben, was immer es »jetzt gerade« auch ist. Klassisches französisches Essen ist sowohl einfach als auch komplex. Die Gerichte sind scheinbar leicht zuzubereiten, man muss aber Sorgfalt walten lassen. Sie harmonieren und haben etwas, das die Franzosen *volupté* nennen, das heißt, sie regen alle Sinne an. Modernes Essen kann im Gegenteil übermäßig durchdacht und streng wirken – die Elemente sitzen zusammen auf einem

Teller, kommen aber nicht zusammen. Eine gute Freundin, die Restaurantkritikerin ist, sagt oft: »Was ist bloß aus den kleinen Köstlichkeiten geworden?« Dann träumen wir vom perfekt angemachten grünen Salat, von Cassoulet und Tarte Tatin.

Obwohl ich zu Hause in Nordirland schon einiges gelernt hatte, wurde mir in Frankreich das erste Mal klar, welche Freude mir das Kochen bereitet. In Frankreich wurde ich zur Köchin. Also fangen wir dort an.

kir breton

Kirs werden oft mit Crème de Cassis und traditionell mit Bourgogne Aligote (einem Weißwein aus Burgund) zubereitet, für *kirs Bretons* und *Normands* wird hingegen Cidre verwendet. In jedes Glas einfach einen Tropfen Crème de Cassis geben und mit Cidre (am besten aus der Bretagne oder Normandie) auffüllen ...

lauch mit bretonischer vinaigrette

Lauch mit Vinaigrette ist eines dieser Gerichte, die verantwortlich dafür sind, dass ich mich in französisches Essen verliebt habe. Auf meiner ersten Reise nach Frankreich, im Rahmen eines Schüleraustauschs, habe ich es gegessen. Die meisten Leute können Lauch mit Vinaigrette ohne ein Rezept zubereiten, aber dieses Dressing, das ich im Urlaub in der Bretagne probiert habe, ist überdurchschnittlich gut und es lohnt sich, es zu kennen. Ich serviere es in der Regel mit den anderen Häppchen, die in Frankreich (bescheiden) als *Crudités* bezeichnet werden: Radieschen, hartgekochte Eier, Aufschnitt sowie manchmal auch andere Gemüsegerichte, z. B. *carottes rapées* und *lentilles en salade*.

FÜR 4 PERSONEN

1 knapper EL Weißweinessig (oder Menge nach Belieben)

¼ TL Dijonsenf (oder Menge nach Belieben)

1 Prise Lebkuchengewürz

Meersalzflocken und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

8 EL natives Olivenöl extra

1 großzügige Prise Zucker

1 ½ EL Kapern, abgespült und trocken getupft

½ EL sehr fein gehackte Schalotten

1 EL frisch gehackte glatte Petersilie

je ½ EL frisch gehackter Kerbel und Schnittlauch

6 mittelgroße Stangen Lauch

Für die Vinaigrette in einer kleinen Schüssel Weißweinessig, Dijonsenf und Lebkuchengewürz glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl

mit einer Gabel untermischen. Zucker, Kapern, Schalotten und Kräuter untermengen und abschmecken (bei Bedarf noch etwas Essig oder Senf zugeben). Am besten etwa 30 Minuten im Voraus zubereiten, damit sich die Aromen entfalten können.

Die zähen äußeren Blätter von den Lauchstangen abziehen und entsorgen. Das buschige Ende abschneiden, ebenso die dunkelgrünen Spitzen. Die Lauchstangen in 4 cm lange Stücke schneiden. Sorgfältig waschen, um allen Dreck zu entfernen.

Über kochendem Wasser etwa 4–6 Minuten dämpfen – so wird der Lauch nicht zu »nass«. Die Lauchstücke sollten vollkommen zart sein (mit einem spitzen Messer testen).

Den Lauch auf ein sauberes Küchentuch geben und trocken tupfen; das Dressing haftet daran viel besser, wenn die Stangen nicht mehr feucht sind. Sofort in eine Servierschüssel füllen und noch heiß mit der Vinaigrette anmachen. Abschmecken und warm oder lauwarm servieren.





rillettes

Hausgemachte Rillettes, Brotaufstriche aus Fleisch, schmecken in der Regel besser als fertig gekaufte (auf jeden Fall, wenn man nicht in Frankreich ist). Sie brauchen ihre Zeit, kosten aber nicht viel Mühe. Da dies eine einfache Mahlzeit sein soll, können Sie die Rillettes auch ruhig kaufen. Um das Schweineschmalz auszulassen, das Fett in Würfel schneiden, in einem Topf mit dickem Boden bei schwacher Hitze schmelzen und abschließend durch ein feines Sieb filtern. Die halbe Menge dieses Rezepts reicht für vier Personen, der Rest ist bis zu vier Monate im Kühlschrank haltbar, wenn die Oberfläche mit mindestens 5 mm Fett bedeckt ist (ansonsten innerhalb von fünf Tagen aufessen). Nach Belieben kann die Menge auch einfach halbiert werden. Ich empfehle aber, größere Mengen zuzubereiten, da die Mischung so beim Kochen nicht so leicht austrocknet.

ERGIBT ETWA 1 KG

500 g Schweineschulter (ohne Knochen)

500 g Schweinebauch (ohne Knochen), Schwarte entfernt

350 g ausgelassenes Schweineschmalz (siehe Einleitungstext) oder hochwertiges, gekauftes Schweineschmalz

6 Thymianzweige

3 Lorbeerblätter

4 Gewürznelken

1 großzügige Prise Lebkuchengewürz

etwas frisch geriebene Muskatnuss

reichlich Meersalzflocken und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Schweineschulter entlang der Faserung in etwa 2 cm dicke Streifen schneiden. Den Schweinebauch in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Schmalz und 100 ml Wasser in einem breiten Topf mit dickem Boden auf sehr niedriger Stufe erhitzen. Das Schweinefleisch zufügen. Thymian, Lorbeerblätter und Gewürznelken in ein Mulltuch geben und das zugebundene Säckchen in den Topf legen. Bei sehr schwacher Hitze etwa 4 Stunden simmern lassen. Das Fleisch soll sanft pochiert werden, nicht bräunen, und muss ständig mit Fett bedeckt sein. Darauf achten, dass es nicht am Topfboden haftet, daher von Zeit zu Zeit wenden. Es ist fertig, wenn es vollkommen zart ist und sich leicht auseinanderziehen lässt.

Kurz abkühlen lassen, dann das Gewürz-Kräuter-Säckchen entfernen und das Fleisch im Topf mit 2 Gabeln in ungleichmäßige, weiche Stränge zupfen. Das Fleisch in ein Sieb geben und über einer Schüssel abtropfen lassen, um das Fett zu sammeln. Das abgetropfte Fleisch in einer separaten Schüssel mit Lebkuchengewürz, Muskatnuss und etwas Salz und Pfeffer abschmecken. (Seien Sie großzügig: gute Rillettes müssen gut gewürzt sein.) Ausreichend Fett untermischen, sodass eine cremige Masse entsteht, das restliche Fett aufbewahren.

Die Mischung in Keramikförmchen verteilen – oder, wenn man die Rillettes länger aufbewahren möchte, in Einmachgläser füllen und darauf achten, dass keine Luftbläschen eingeschlossen werden. Etwas Backpapier mit Schweineschmalz einreiben und die Oberfläche damit abdecken. Vollständig abkühlen lassen, bis die Masse leicht fest geworden ist. Das Backpapier entfernen und etwas vom aufbewahrten Fett über das Fleisch gießen, sodass die Oberfläche vollständig bedeckt ist. Erneut mit dem Papier bedecken und in den Kühlschrank stellen.

