



DAS
BUCH
zur
TV-SERIE

ALFONS SCHUHBECK

Mittelmeerküche

Gesunde mediterrane Gerichte
mit dem Geschmack des Südens



ZS VERLAG



BR
FERNSEHEN



Inhalt

VORWORT

VORSPEISEN

HAUPTSPEISEN

DESSERTS

GETRÄNKE

WEGWEISER ZUR SENDUNG



Sonnige Mittelmeerküche mit einem Hauch Bayern

Fröhlich, leicht und sonnig – das macht für mich die moderne Küche aus. Am Mittelmeer wird schon seit Jahrhunderten so gekocht, vielleicht sogar seit Jahrtausenden. Die mediterrane Küche ist gesund und gschmackig und so vielfältig wie kaum eine andere auf der Welt. Kein Wunder: Hier am Mittelmeer, dem größten Kochtopf Europas, sitzen über 20 Nationen. Hier trifft das Morgenland auf das Abendland. Und an jeder Küste schmeckt es anders. Begleiten Sie mich auf meiner kulinarischen Kreuzfahrt und entdecken Sie mit mir den besonderen Charme dieser Küche.

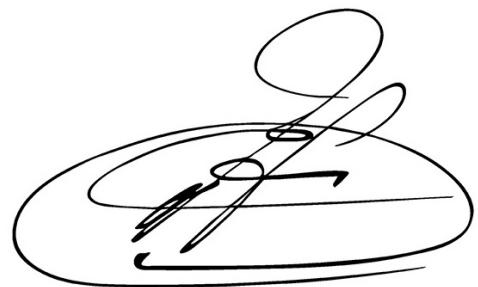
Wenn man Mittelmeer hört, dann denkt man ganz automatisch an Italien, Frankreich oder Spanien. Eine feine, zeitlose Küche. Aber erst auf der anderen Seite des Meeres beginnt eine ganz eigene (Gewürz-)Welt. In der Levante, dem Landstrich von Ägypten hinüber in den Libanon bis hinunter nach Israel und Syrien – da schmeckt es nach Orient. Und nebenan im Maghreb, also in Marokko und Tunesien, kommt noch ein Touch Afrika dazu.

Kreuz und quer durchs Mittelmeer – wir ankern vor einer griechischen Insel und genießen eine Vorspeisenplatte. Mezedes. Dann setzen wir über nach Israel und lassen uns vom Duft des Nationalgerichts Shakshuka verführen. In Südfrankreich kochen wir eine Bouillabaisse, den Sonnenuntergang genießen wir in Sardinien mit einer gebratenen Dorade und grünem Spargel. Und die Nachspeise servieren wir im Libanon mit einer Milchcreme mit Orangen und Berberitzen. Viele dieser Gerichte habe ich auf meinen Reisen über das Mittelmeer selbst probiert. Für mein Kochbuch habe ich ihren Charakter und die Wurzeln der Original-Rezepturen bewahrt. Vielleicht ab und zu ein bissel moderner gekocht und dann an unsere heimischen Verhältnisse angepasst. Denn so ein Gericht schmeckt im Urlaub halt ganz anders. Da ist es heiß und schwül, vielleicht sitzt man sogar am Strand beim Sonnenuntergang. Außerdem gibt es in meiner Küche, ganz wie Sie es von mir gewöhnt sind, immer auch einen bodenständig-bayerischen Fußabdruck. Zumindest einen kleinen.

Ganz besonders am Herzen liegt mir, dass Rezepte, Zubereitung und Garmethoden nicht so kompliziert sind. Schließlich muss man die Gerichte zu Hause auch leicht nachkochen können. Damit man für die wirklich wichtigen Dinge genug Zeit hat. Nämlich dass man Sonne und Fröhlichkeit in die Gerichte

bringt und vor allem mit viel Leidenschaft kocht. Das schmeckt man immer heraus. Probieren Sie es aus!

Herzlich Ihr Alfons Schuhbeck







◆

Vorspeisen





SPANIEN

VORSPEISEN

Mallorquinische Mandel-Knoblauch-Suppe

4 Personen

Zutaten

Für die Hühnersuppe

- 4 Hähnchenkeulen
- 2 Stangen Staudensellerie
- $\frac{1}{2}$ Karotte
- 1 kleine Petersilienwurzel
- 1 Zwiebel
- $\frac{1}{2}$ dünne Stange Lauch
- 80 g Fenchelknolle
- 3–4 Stiele Petersilie
- 1 EL getr. Champignons (ersatzweise 50 g frische Champignons)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 4 Pimentkörner
- 1 Gewürznelke
- 2 Wacholderbeeren
- 1 Scheibe Ingwer
- Salz
- 1 EL Butter
- 2 fein geriebene Knoblauchzehen
- 4 EL helles Mandelmus
- 250 g Sahne
- $\frac{1}{4}$ TL gemahlene Kurkuma
- 10 g Marzipanrohmasse
- 1 EL Speisestärke
- 1 Spritzer Mandellikör (z.B. Amaretto)

Außerdem

- 2 Scheiben Toastbrot
- 1 Splitter Zimtrinde zum Reiben
- 1 EL mildes Olivenöl
- mildes Chilisalz
- 1 EL geröstete Mandelblättchen
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- essbare Blüten zum Garnieren

Zubereitung

1 Für die Hühnersuppe die Hähnchenkeulen waschen und trocken tupfen. Den Sellerie putzen, waschen und jeweils quer vierteln. Karotte und Petersilienwurzel putzen, schälen und längs halbieren. Zwiebel schälen. Lauch putzen und gründlich waschen. Fenchel putzen und waschen. Petersilienstiele waschen.

2 In einem großen Topf $1\frac{1}{2}$ l Wasser aufkochen. Das vorbereitete Gemüse, Petersilienstiele, getrocknete Pilze, Lorbeerblatt, Pfeffer, Piment, Nelke, Wacholder und Ingwer hinzufügen. Die Keulen dazugeben und im Würzsud knapp unter dem Siedepunkt etwa 1 Stunde gar ziehen lassen. Dabei anfangs den aufsteigenden Schaum mit einem Schaumlöffel abnehmen.

3 Währenddessen für die Zimt-Croûtons das Toastbrot in Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Pfanne vom Herd nehmen, etwas Zimt über die Brotwürfel reiben, mit Olivenöl beträufeln und mit Chilisalz würzen.

4 Danach die Keulen aus dem Topf nehmen und häuten. Das Fleisch von den Knochen lösen, in kleine Stücke schneiden und warm halten. Den Würzsud durch ein feines Sieb gießen, das mit einem sauberen Passiertuch ausgelegt ist, in einem Topf auffangen und mit Salz würzen. Gemüse und Gewürze entfernen.

5 Die Butter in einem großen Topf bei milder Hitze zerlassen und den Knoblauch darin etwas andünsten. Mandelmus, $\frac{3}{4}$ l Hühnerbrühe (Rest

anderweitig verwenden) und Sahne hinzufügen, Kurkuma und Marzipan untermischen. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren, in die Suppe geben und köcheln lassen, bis diese sämig bindet. Zuletzt alles mit 1 Spritzer Likör abschmecken.

- 6** Zum Servieren das Hähnchenfleisch auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Die Mandel-Knoblauch-Suppe mit dem Stabmixer kurz aufschäumen und über das Fleisch gießen. Die Suppe mit Croûtons, Mandelblättchen und Schnittlauch bestreuen und zuletzt mit essbaren Blüten garnieren.





Bouillabaisse mit Rouille und Baguette

4 Personen

Zutaten

Für den Garnelenfond

- 8 Garnelen (mit Kopf und Schale)
- Salz
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Staudensellerie
- $\frac{1}{4}$ Fenchelknolle
- 1 TL Öl
- 50 ml Wermut (z.B. Noilly Prat)
- 50 ml Cognac
- 50 ml Weißwein
- 1 EL Tomatenmark
- 800 ml Hühnerbrühe
- 1 Msp. mildes Currys
- 1 Prise Safranfäden

Für die Einlage

- 3 Tomaten
- 1-2 Handvoll Miesmuscheln
- 8 Wolfsbarschfiletstücke (à ca. 35 g; mit Haut)
- 8 Rotbarbenfiletstücke (à ca. 35 g; mit Haut)
- 8 Seeteufelmedaillons (à ca. 35 g)
- 4 Jakobsmuscheln (ausgelöst, ohne Corail)
- 1 TL Öl
- mildes Chilisalz

Für Rouille und Baguette

- 1 Prise Safranfäden
- 2 EL warmer Garnelenfond (siehe oben)
- 2 sehr (!) frische Eigelb
- 1 TL Dijon-Senf
- 5–6 EL Öl
- 1 kleine gekochte Pellkartoffel (ca. 25 g; ersatzweise entrindetes Toastbrot)
- $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe (in Scheiben)
- mildes Chilisalz
- 8 Scheiben Baguette
- 1 EL mildes Olivenöl

Außerdem

- Pfeffer aus der Mühle
- einige Dill- und Mini-Basilikumspitzen zum Garnieren

Zubereitung

1 Für den Garnelenfond von den Garnelen den Kopf abdrehen, die Garnelen schälen, am Rücken entlang nicht zu tief einschneiden und den Darm herausziehen. Die Garnelen waschen, trocken tupfen und längs halbieren, für die Einlage beiseitelegen. Die Garnelenschalen und -köpfe mit lauwarmem Salzwasser waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne ohne Fett so lange rösten, bis sie trocken, rot und knusprig sind. Herausnehmen und im Mörser oder auf einem Brett mit einem Messer grob zerkleinern.

2 Die Zwiebel schälen, Sellerie und Fenchel putzen und waschen. Alle drei Gemüsesorten in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Einen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und Zwiebel, Sellerie und Fenchel kurz andünsten. Geröstete Garnelenschalen und -köpfe unterrühren. Wermut, Cognac und Wein dazugießen und einkochen lassen. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mitdünsten. Den Ansatz mit Brühe auffüllen und knapp unter dem Siedepunkt etwa 20 Minuten ziehen lassen. Den Fond durch ein Sieb abgießen und in den Topf zurückgeben, dabei 2 EL für die Rouille abnehmen und die Karkassen entfernen. Curry und Safran in den Fond streuen, warm halten.

3 Für die Einlage Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, kalt abschrecken, häuten und vierteln, Stielansätze und Kerne entfernen. Die Tomatenfilets in Rauten schneiden. Die Miesmuscheln unter kaltem Wasser gründlich säubern, dabei bereits geöffnete Exemplare aussortieren. In einem kleinen Topf etwa 1 cm hoch Wasser aufkochen und die Muscheln darin unter Rühren $\frac{1}{2}$ bis 1 Minute dämpfen, sodass sie sich öffnen (noch geschlossene aussortieren). Mit einer Schaumkelle herausheben und beiseitestellen.

4 Die Fischstücke und Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Die Wolfsbarsch- und Rotbarbenstücke auf der Haut einlegen, die Seeteufelmedaillons danebensenzen und alles etwa 1 Minute anbraten. Garnelen und Jakobsmuscheln dazugeben und 1 bis 2 Minuten mitbraten. Vom Herd nehmen, Fische, Garnelen und Jakobsmuscheln wenden und in der Resthitze der Pfanne noch etwa 1 Minute saftig durchziehen lassen. Miesmuscheln dazugeben, mit Chilisalz würzen.

5 Für die Rouille Safran in 2 EL warmem Fond einweichen. Eigelbe und Senf in einem hohen Rührbecher verrühren. Das Öl nach und nach mit dem Stabmixer untermischen. Kartoffel pellen, grob zerkleinern, mit Knoblauch und Safranfond untermischen, mit Chilisalz würzen. Die Baguettescheiben in einer Pfanne im Olivenöl anrösten. Zum Servieren Fischstücke, Garnelen, Jakobs- und Miesmuscheln auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Die Tomatenrauten darüberstreuen und alles mit heißem Garnelenfond aufgießen, mit Pfeffer würzen und mit Dill und Basilikum garnieren. Die gerösteten Baguettescheiben und die Sauce Rouille dazu reichen.





ISRAEL

VORSPEISEN

Israelisches Frühstücks-Pfanderl (Shakshuka)

4 Personen

Zutaten

Für das Fladenbrot

- 300 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- Salz
- 250 g Naturjoghurt
- Mehl zum Arbeiten
- 2 EL mildes Olivenöl
- 2 TL Zatar (arab. Gewürzmischung)
- mildes Chilisalz

Für das Pfanderl

- 1 Zwiebel
- je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- je $\frac{1}{2}$ gelbe und grüne Zucchini
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 fein geriebene Knoblauchzehe
- 1 TL Baharat (arab. Gewürzmischung)
- 250 g stückige Tomaten (aus der Dose)
- mildes Chilisalz
- 8 Okraschoten
- 1–2 TL Öl
- Salz | Pfeffer aus der Mühle
- 4 Eier
- einige Minzeblätter zum Garnieren

Zubereitung

- 1** Für das Fladenbrot Mehl und Backpulver in eine Rührschüssel sieben und 1 Prise Salz darüberstreuen. Joghurt dazugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine glatt verkneten. Den Teig in 8 Stücke teilen, jedes Teigstück zügig zur Kugel formen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche nicht zu dünn zu einem Fladen (ca. 7 cm Durchmesser) ausrollen.
- 2** Eine große Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Brote darin nacheinander auf beiden Seiten jeweils etwa 2 Minuten backen (dabei blähen sie sich etwas auf). Die Brote aus der Pfanne nehmen, noch warm mit Olivenöl bestreichen und mit Zatar und Chilisalz bestreuen.
- 3** Für das Pfanderl die Zwiebel schälen und in etwa 1½ cm große Rauten schneiden. Paprika längs halbieren, putzen und waschen. Die Hälften mit dem Sparschäler schälen und in etwa 1½ cm große Rauten schneiden. Zucchini putzen, waschen, längs vierteln und entkernen, schräg in Rauten schneiden.
- 4** Zwiebel, Paprika und Zucchini in einem Topf in der Brühe bei milder Hitze wenige Minuten dünsten, bei Bedarf noch etwas Brühe nachgießen. Knoblauch, Baharat und Tomatenstücke hinzufügen und alles mit Chilisalz würzen. Das Gemüse aufkochen und knapp unter dem Siedepunkt noch wenige Minuten ziehen lassen.
- 5** Inzwischen die Okraschoten putzen, waschen und in ½ bis 1 cm dicke Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, ½ bis 1 TL Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Okraschoten 2 bis 3 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine weitere Pfanne bei milder Temperatur erhitzen, das übrige Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Eier zu Spiegeleiern braten.
- 6** Zum Servieren je 1 Spiegelei auf einen vorgewärmten Teller setzen und die Shakshuka sowie die Okraschoten darum herum verteilen. Mit

Minze garnieren und das Fladenbrot dazu reichen.





ALGERIEN

VORSPEISEN

Arabische Fischtascherl

4 Personen

Zutaten

Für die Fischtascherl

- 120 g Garnelen (ohne Kopf, geschält; 4 Schalen für den Fond beiseitelegen)
- 120 g weißes Fischfilet (z.B. Wolfsbarsch, Dorade oder Kabeljau)
- 120 g Calamari (küchenfertig)
- ½ Frühlingszwiebel (in dünnen Ringen)
- 1 EL Koriandergrün (frisch geschnitten)
- ½–1 TL Ras el Hanout (marok. Gewürzmischung)
- 1 EL Sojasauce
- abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Limette
- 1–2 TL Limettensaft
- ½ Stange Staudensellerie
- 70 g Fenchelknolle
- 50 g passierte Tomaten (aus der Dose)
- 200 ml Hühnerbrühe
- 1 Knoblauchzehe (in Scheiben)
- 15 g Glasnudeln
- 16 Blätter Brückteig
- 100 g zerlassene braune Butter
- 1 Eigelb zum Bestreichen

Für den Spinat

- 400 g junger Spinat
- 2 Schalotten
- 1 TL Öl
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Limette
- 1 EL mildes Olivenöl