

TANJA GRANDITS

# EINFACH TANJA

GEMÜSE-  
KÜCHE  
ZUM TEILEN  
UND  
GENIESSEN



täglich  
vegetarisch

atVERLAG



TANJA GRANDITS

# EINFACH TANJA

**GEMÜSE-  
KÜCHE  
ZUM TEILEN  
UND  
GENIESSEN**

atVERLAG



# INHALT

- 6 Einfach kochen!
- 9 Fünf Grundregeln
- 15 Über die Rezepte in diesem Buch
- 17 **AUS DER SCHÜSSEL**  
Salate und mariniertes Gemüse
- 69 **AUS DEM TOPF**  
Suppen und Löffelgerichte
- 129 **AUS DER PFANNE**  
Gebratenes Gemüse und mehr
- 171 **AUS DEM OFEN**  
Gemüse vom Blech, salziges  
und süßes Gebäck
- 255 **AUS DER SCHALE**  
Fruchtig-süße Desserts zum Löffeln
- 293 **AUS DEM VORRAT**  
Zaubermittel für die Küche
- 331 Einfach danke
- 332 Rezeptverzeichnis



## EINFACH KOCHEN!

Als ich angefangen habe, in mein großes Notizbuch Ideen für dieses Kochbuch zu skizzieren, konnte ich bald schon einen klaren Kern aus den Gedankenschichten herauschälen. Was für das alltägliche Kochen zu Hause gelten sollte, ist auch für das ganze Leben ein guter Grundsatz. Meistens kommt etwas Gutes dabei heraus, wenn man einfach losgeht und etwas macht – indem man nicht das Problem, das einen gerade beschäftigt, in den Vordergrund stellt, sondern sich auf den Weg macht, die Lösung zu finden.

Ich war nie eine große Strategin, sondern immer jemand, der Herausforderungen mit Leidenschaft angeht. Aus dem Bauch heraus etwas zu tun,

bedeutet ja nichts anderes, als auf sein Inneres zu hören. Zu spüren, was oder wer einem guttut, worin man Glück und Erfüllung findet. Das können Tätigkeiten, Orte, Menschen sein, und es ist wie überall sonst im Leben auch in der Küche ein vielversprechender Weg, auf seine Intuition zu vertrauen.

Wenn ich für meine Tochter Emma und mich koche, lerne ich immer noch jeden Tag dazu. Wie kann ich zum Beispiel am Abend nach dem Service noch etwas Einfaches, aber Gutes zubereiten, das Emma spätabends nach dem Einsatz im Pferde-stall oder am nächsten Morgen zum Frühstück genießen kann? Solche Fragen haben die Art, wie

ich für uns privat koche, natürlich verändert. Und die Antworten finden sich auch in diesem Buch.

Je älter ich werde, desto größer wird tatsächlich meine Liebe zum Kochen. Meine Küche zu Hause ist zwar klein, aber sie bleibt das Epizentrum meines Lebens, die Keimzelle aller Ideen, ein Hort des Glücks und der Gemeinsamkeit. Kürzlich habe ich die Wände streichen lassen – in hoffnungsvollem Grün. Eine neue grüne Natursteinabdeckung und ein messingfarbenes Spülbecken machen den Raum noch wohnlicher. Meine Tage hier anzufangen und auch wieder zu beenden, ist zu einem Ritual geworden und bildet gleichzeitig die Grundlage für eine tiefe Zufriedenheit.

Eine ebenso wichtige Rolle wie der Raum, in dem meine Küchenideen Wirklichkeit werden, spielen natürlich die Zutaten, mit denen ich diese Ideen umsetze. Gemüse, Kräuter, Früchte mit Sorgfalt auszuwählen, ist in meinen Augen eine unentbehrliche Grundvoraussetzung für ein gutes Gericht. In Spaziergangsdistanz zu unserer Wohnung baut ein Bauer eine Vielzahl von Produkten an, und diese frisch aus der Erde, vom Baum oder vom Strauch verarbeiten zu können, ist zum einen ein Privileg und zum anderen der Beginn jedes einfachen Glücksmoments beim Kochen.

Sowohl in der Küche als auch im Leben an sich heißt »einfach« nicht in erster Linie »simpl« oder »schlicht«, der Begriff hat für mich vielmehr eine doppelte Bedeutung. Dieses Kochbuch ist eine Sammlung von Gerichten, die einfach in einer Schüssel, im Topf, in der Pfanne oder auf einer Platte in die Mitte des Tisches gestellt werden, und die auf ehrliche Art allen Freude machen sollen, die darum herumsitzen.

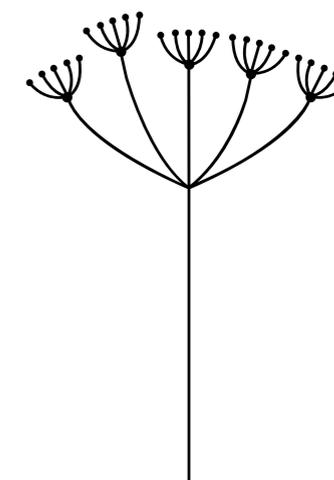
Aber es ist noch mehr als das: Es geht auch darum, sich nicht tagelang in der Küche einschließen zu müssen, um anderen mit Essen eine Freude zu machen. Es reicht, sich einfach an den Herd zu stellen und mit wenigen saisonalen Produkten ein schönes Gericht zuzubereiten.

Es braucht dafür natürlich gute Zutaten, nur wenige Geräte – und einige wenige kulinarische Grundkenntnisse.

Die einzige empfehlenswerte Vorbereitungsstrategie ist es, sich einen kleinen Vorrat an Basisprodukten anzulegen: Öle, eingelegtes Gemüse, knusprige Toppings und andere Kleinigkeiten, die man schnell zur Hand hat und mit denen aus einem guten mühelos ein großartiges Gericht wird. Aber auch da ist es mit dem Kochen ein wenig wie mit dem Leben selbst. Einfach loszugehen und etwas zu tun, bedeutet ja nicht, sich kopflos irgendwo hineinzustürzen. Es ist immer sinnvoll, sich zuerst eine Grundlage zu schaffen.

Gemeinsam am Tisch zu sitzen – als Familie, als Freunde, als Kolleginnen – ist aus meiner Sicht das Rückgrat einer Gemeinschaft. Die kurzen Momente, die sich im Laufe der Jahre zu wertvollen Stunden summiert haben, welche ich mit Emma am Holztisch oder auf dem Sofa in unserer kleinen Küche verbracht habe, haben einen unschätzbaren emotionalen Schatz angehäuft. Und was für uns zu Hause gilt, ist am Ende auch die Grundlage des gesellschaftlichen Zusammenlebens. In den letzten Jahren – erst recht mit dem Rückzug ins Homeoffice – ist das alltägliche Zusammenkommen bei Tisch da und dort wohl etwas weniger geworden. Dabei braucht es dafür gar nicht viel. Man muss sich bloß auf den Weg in die Küche machen und einfach loskochen.

Tanja Grandits





## EINFACH KOCHEN!

Als ich angefangen habe, in mein großes Notizbuch Ideen für dieses Kochbuch zu skizzieren, konnte ich bald schon einen klaren Kern aus den Gedankenschichten herauschälen. Was für das alltägliche Kochen zu Hause gelten sollte, ist auch für das ganze Leben ein guter Grundsatz. Meistens kommt etwas Gutes dabei heraus, wenn man einfach losgeht und etwas macht – indem man nicht das Problem, das einen gerade beschäftigt, in den Vordergrund stellt, sondern sich auf den Weg macht, die Lösung zu finden.

Ich war nie eine große Strategin, sondern immer jemand, der Herausforderungen mit Leidenschaft angeht. Aus dem Bauch heraus etwas zu tun,

bedeutet ja nichts anderes, als auf sein Inneres zu hören. Zu spüren, was oder wer einem guttut, worin man Glück und Erfüllung findet. Das können Tätigkeiten, Orte, Menschen sein, und es ist wie überall sonst im Leben auch in der Küche ein vielversprechender Weg, auf seine Intuition zu vertrauen.

Wenn ich für meine Tochter Emma und mich koche, lerne ich immer noch jeden Tag dazu. Wie kann ich zum Beispiel am Abend nach dem Service noch etwas Einfaches, aber Gutes zubereiten, das Emma spätabends nach dem Einsatz im Pferde-stall oder am nächsten Morgen zum Frühstück genießen kann? Solche Fragen haben die Art, wie

ich für uns privat koche, natürlich verändert. Und die Antworten finden sich auch in diesem Buch.

Je älter ich werde, desto größer wird tatsächlich meine Liebe zum Kochen. Meine Küche zu Hause ist zwar klein, aber sie bleibt das Epizentrum meines Lebens, die Keimzelle aller Ideen, ein Hort des Glücks und der Gemeinsamkeit. Kürzlich habe ich die Wände streichen lassen – in hoffnungsvollem Grün. Eine neue grüne Natursteinabdeckung und ein messingfarbenes Spülbecken machen den Raum noch wohnlicher. Meine Tage hier anzufangen und auch wieder zu beenden, ist zu einem Ritual geworden und bildet gleichzeitig die Grundlage für eine tiefe Zufriedenheit.

Eine ebenso wichtige Rolle wie der Raum, in dem meine Küchenideen Wirklichkeit werden, spielen natürlich die Zutaten, mit denen ich diese Ideen umsetze. Gemüse, Kräuter, Früchte mit Sorgfalt auszuwählen, ist in meinen Augen eine unentbehrliche Grundvoraussetzung für ein gutes Gericht. In Spaziergangsdistanz zu unserer Wohnung baut ein Bauer eine Vielzahl von Produkten an, und diese frisch aus der Erde, vom Baum oder vom Strauch verarbeiten zu können, ist zum einen ein Privileg und zum anderen der Beginn jedes einfachen Glücksmoments beim Kochen.

Sowohl in der Küche als auch im Leben an sich heißt »einfach« nicht in erster Linie »simpl« oder »schlicht«, der Begriff hat für mich vielmehr eine doppelte Bedeutung. Dieses Kochbuch ist eine Sammlung von Gerichten, die einfach in einer Schüssel, im Topf, in der Pfanne oder auf einer Platte in die Mitte des Tisches gestellt werden, und die auf ehrliche Art allen Freude machen sollen, die darum herumsitzen.

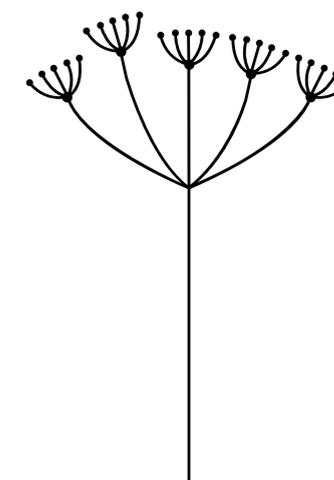
Aber es ist noch mehr als das: Es geht auch darum, sich nicht tagelang in der Küche einschließen zu müssen, um anderen mit Essen eine Freude zu machen. Es reicht, sich einfach an den Herd zu stellen und mit wenigen saisonalen Produkten ein schönes Gericht zuzubereiten.

Es braucht dafür natürlich gute Zutaten, nur wenige Geräte – und einige wenige kulinarische Grundkenntnisse.

Die einzige empfehlenswerte Vorbereitungsstrategie ist es, sich einen kleinen Vorrat an Basisprodukten anzulegen: Öle, eingelegtes Gemüse, knusprige Toppings und andere Kleinigkeiten, die man schnell zur Hand hat und mit denen aus einem guten mühelos ein großartiges Gericht wird. Aber auch da ist es mit dem Kochen ein wenig wie mit dem Leben selbst. Einfach loszugehen und etwas zu tun, bedeutet ja nicht, sich kopflos irgendwo hineinzustürzen. Es ist immer sinnvoll, sich zuerst eine Grundlage zu schaffen.

Gemeinsam am Tisch zu sitzen – als Familie, als Freunde, als Kolleginnen – ist aus meiner Sicht das Rückgrat einer Gemeinschaft. Die kurzen Momente, die sich im Laufe der Jahre zu wertvollen Stunden summiert haben, welche ich mit Emma am Holztisch oder auf dem Sofa in unserer kleinen Küche verbracht habe, haben einen unschätzbaren emotionalen Schatz angehäuft. Und was für uns zu Hause gilt, ist am Ende auch die Grundlage des gesellschaftlichen Zusammenlebens. In den letzten Jahren – erst recht mit dem Rückzug ins Homeoffice – ist das alltägliche Zusammenkommen bei Tisch da und dort wohl etwas weniger geworden. Dabei braucht es dafür gar nicht viel. Man muss sich bloß auf den Weg in die Küche machen und einfach loskochen.

Tanja Grandits





»SAISONALE ZUTATEN SCHMECKEN BESSER.«





»ETWAS VERARBEITEN ZU KÖNNEN, WAS FRISCH  
AUS DER ERDE KOMMT, IST EIN PRIVILEG.«





»GROSSE SCHÜSSELN AUF DEM TISCH  
WIRKEN VERBINDEND.«

## AUS DER SCHÜSSEL

### SALATE UND MARINIERTES GEMÜSE

Es gibt für mich viele Gründe, warum ein reichhaltiger Salat die perfekte Mahlzeit ist – für mich allein, für zwei oder für eine größere Runde zum Teilen. Die große Salatschüssel in der Mitte des Tisches, aus der für alle geschöpft wird, hat etwas Verbindendes und im Wortsinn Frisches. Ganz abgesehen davon, dass ich eine leidenschaftliche Sammlerin von (möglichst großen, weiten, aber nicht zu hohen) Salatschüsseln bin. Diese können aus Holz sein oder von Hand getöpft, vor allem aber sollten sie so schön sein, dass man sie einfach gerne auf den Tisch stellt.

Oft wird der Salat als schlichte Vorspeise oder Beilage etwas stiefmütterlich behandelt. Dabei ist das Prinzip, verschiedene Zutaten mit einer Sauce zu marinieren, universell und eignet sich bestens, um damit umfassende, vollwertige und höchst abwechslungsreiche Gerichte zu mischen. Dabei mag die Zubereitung an sich nicht kompliziert sein, sondern vielmehr spielerisch und leicht – ein guter Salat benötigt aber dennoch etwas Umsicht und Vorbereitung. Und die Vielfalt beginnt schon hier: Die Zutaten lassen sich frisch putzen und schneiden, Reste aller Art können wiederverwendet werden. Die Kunst der Salatzubereitung besteht vielleicht darin, aus den schier unzähligen Möglichkeiten die passenden Produkte auszuwählen und in einer überraschenden Kombination neu zu präsentieren.

Denn am Ende machen es tatsächlich die Mischung und die eigene Vorstellungskraft. Aus den Bratkartoffelresten vom Vortag lässt sich ebenso ein Salat anmachen wie aus Taboulé, mariniertem

rohem Gemüse oder einem Ofenkürbis, der mit einer Sauce vermischt wird. Ob bei Zimmertemperatur oder lauwarm, mit unterschiedlichsten Zutaten und Kontrasten – ein mit Liebe und Sorgfalt zubereiteter Salat ist für mich der Inbegriff des einfachen, aber nicht simplen Essens, eine bunte Schüssel voller Glück und Energie.

#### FÜNF TIPPS FÜR EINEN UNVERGLEICHLICHEN SALAT

- 1 Alles ist möglich: Die Liste der Zubereitungsarten eines gelungenen Salats ist fast unendlich lang – die Zutaten können roh, gebraten oder geröstet sein, die Geschmäcker süß, sauer oder bitter, die Konsistenzen knackig, knusprig oder cremig.
- 2 Die Schüssel sollte um einiges größer sein als die Menge der Zutaten.
- 3 Mit etwas Mut lassen sich wunderbare Kontraste bilden – sie machen einen Salat erst unvergleichlich.
- 4 Hülsenfrüchte, Käse oder Tofu geben einem Salat eine zusätzliche Textur, und durch die in ihnen enthaltenen Proteine sorgen sie für ein vollwertiges Essen.
- 5 Kräuter verwendet man am besten nicht sparsam als Dekoration, sondern so großzügig wie möglich – gerade so wie die Salatblätter selbst.

## CHICORÉE MIT MOZZARELLA UND SCHWARZEM SESAM

Wenn es während der kalten Jahreszeit etwas knackig Frisches braucht, ist der zartbittere Chicorée mein Favorit. Er hat eine belebende Wirkung, und zusammen mit dem cremigen Mozzarella und den süßen Feigen wird daraus eine schöne Vorspeise. Das schwarze Sesam dressing passt auch zu vielen anderen Salaten sehr gut.

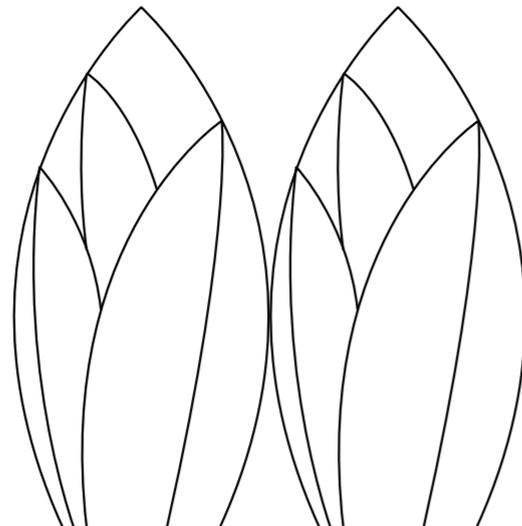
### SESAMDRESSING

100 ml Sonnenblumenöl  
5 EL Sojasauce  
3 EL Ahornsirup  
4 EL Reissessig  
1 EL geröstetes Sesamöl  
2 EL schwarzer Sesam, geröstet  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### SALAT

3 gelbe Chicorée  
3 rote Chicorée  
6 Feigen  
4 Büffelmozzarella  
2 EL schwarzer Sesam, geröstet

- 1 Für das Dressing alle Zutaten fein mixen.
- 2 Für den Salat den Strunk des Chicorées keilförmig herauschneiden. Die Blätter längs halbieren, kleine Blätter ganz lassen und in eine Schale geben.
- 3 Die Feigen sechsteln und darauflegen. Den Mozzarella zerpfücken und in die Schale geben. Mit dem Dressing marinieren und den gerösteten Sesam darüberstreuen.





»DIE KÜCHE IST DAS EPIZENTRUM  
MEINES LEBENS.«



## BOHNEN-TABOULÉ MIT SALZZITRONE UND DILL

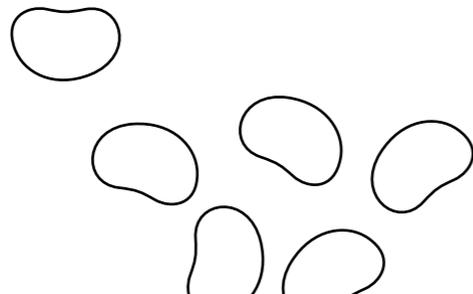
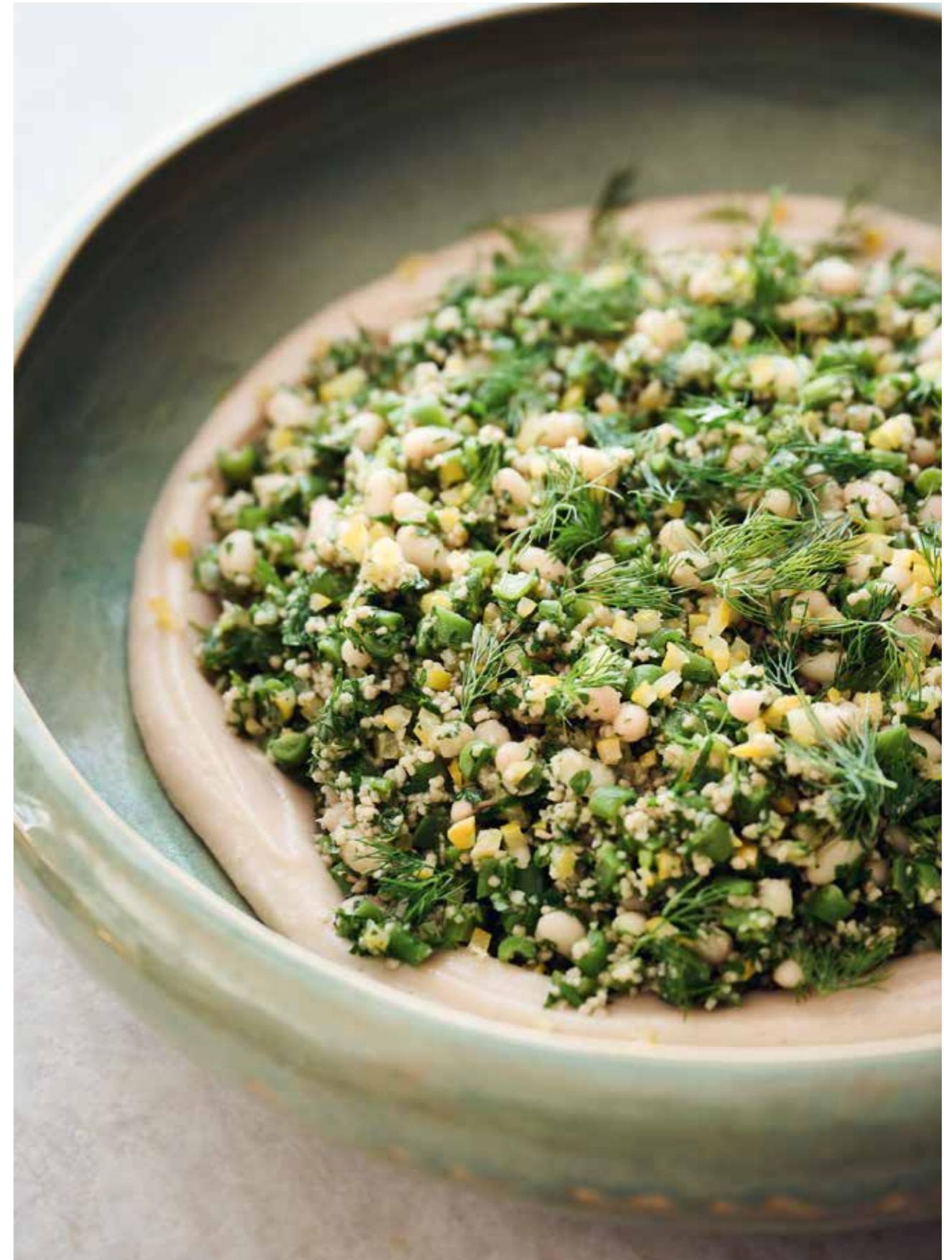
Die Zauberzutat für dieses Rezept sind Salzzitronen. Sie lassen sich einfach vorbereiten und verleihen vielen Gerichten eine spritzige Würze und eine anregende Säure.

**V** BOHNENCREME  
1 unbehandelte Zitrone  
400 g weiße Bohnen, gekocht  
4 EL Tahini  
100 ml Olivenöl  
½ TL Anis, fein gemahlen  
Salz

TABOULÉ  
300 g Bulgur  
Salz  
400 g grüne Bohnen  
300 g Cannellinibohnen, gekocht  
1 Salzzitrone (siehe Tipp)  
3 Frühlingszwiebeln  
1 großes Bund glatte Petersilie, Blättchen abgezupft  
2 Bund Dill, gezupft  
2 unbehandelte Zitronen  
2 EL Kapern  
1 TL Koriandersamen, gemörsert  
8 EL Olivenöl  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- 1 Für die Bohnencreme die Schale der Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Mit den restlichen Zutaten für die Creme in einen Mixer geben und fein pürieren.
- 2 Den Bulgur in eine Schüssel geben und mit 1½ Liter heißem, gesalzenem Wasser übergießen. 30 Minuten ziehen lassen, danach in ein Sieb geben und kalt abspülen.
- 3 Die grünen Bohnen putzen und in Salzwasser bissfest kochen, dann kalt abschrecken und in kleine Scheiben schneiden.
- 4 Die Salzzitrone vierteln, das Innere herauslösen und die Schale fein würfeln.
- 5 Die Frühlingszwiebeln ebenfalls fein würfeln. Die Kräuter grob schneiden. Die Schale der Zitronen fein abreiben und den Saft auspressen. Die Kapern fein hacken.
- 6 Alle Zutaten für das Taboulé in eine große Schüssel geben, gut verrühren und abschmecken.
- 7 Die Bohnencreme in eine große flache Schale geben, rund verstreichen und das Taboulé darauf anrichten.

*Tipp:* So werden Salzzitronen gemacht: unbehandelte Zitronen heiß waschen und vierteln. Die Zitronenviertel mit grobem Meersalz und braunem Zucker (pro Zitrone 10 g Salz und 5 g Zucker) in ein sterilisiertes Einmachglas schichten und verschlossen im Kühlschrank 10 Tage ziehen lassen.





**»MIT DEM LÖFFEL ZU ESSEN,  
IST EBENSO SINNLICH WIE URSPRÜNGLICH.«**

## AUS DEM TOPF SUPPEN UND LÖFFELGERICHTE

Meine Begeisterung für Suppen hat zum einen mit dem Wunder der Transformation zu tun, bei der sich die einzelnen Zutaten während des Kochprozesses auf dem Herd blubbernd und auf magische Weise zu neuer Harmonie verbinden. Zum anderen habe ich einfach eine gewisse Liebe für das Sammeln von tollen Töpfen – vor allem, wenn sie aus Gusseisen, Emaille oder Keramik gefertigt sind. Das allein hat schon eine Ausstrahlung von handwerklicher Solidität, die mich anspricht. Alles, was man darin zubereitet, wird allein dadurch besser und anziehender.

Schwere Töpfe oder Bräter speichern die Hitze besonders gut, deshalb verwende ich sie sogar für das Kochen von Pasta. Und idealerweise haben manche Töpfe einen leicht abgerundeten Boden, ähnlich wie ein Wok – dadurch wird das Rühren einfacher, und bei der Zubereitung entsteht der Eindruck, als fließe gerade alles perfekt zusammen. Suppen und Löffelgerichte aus einem großen, schweren Topf strahlen für mich seit meiner Kindheit Trost und heilende Wirkung aus. Die Kraftsuppe mit Ingwer und Tofu zum Beispiel ist voller gesunder Energie. Sobald sich eine Erkältung oder eine andere kleine körperliche Schwäche abzeichnet, setze ich diese Suppe an und merke schon am Herd, dass es mir bereits etwas besser geht.

Auch sind Suppen und Eintöpfe wunderbare nährnde Gerichte für eine geteilte Mahlzeit. Man stellt einen Topf für alle zum Schöpfen auf den Tisch und isst bloß mit einem Löffel. Das ist ebenso sinnlich wie ursprünglich und führt uns auf eine schöne Art zu den einfachen Grundlagen des gemeinsamen Essens zurück.

### FÜNF SCHRITTE ZU EINEM WUNDERBAREN TOPFGERICHT

- 1 Ein frischer Gemüsefond ist die wertvolle, unersetzliche Grundlage für jede gute Suppe und viele weitere Gerichte.
- 2 Gemüse sollte man sorgfältig putzen und gleichmäßig schneiden. Je nach Garzeit kommt es früher oder später in eine Suppe.
- 3 Gewürze brauchen Großzügigkeit – und sie gehören schon von Anfang an in den Topf.
- 4 Erst die Toppings machen eine Suppe oder viele Löffelgerichte zu einem Rundumvergnügen. Sie können mit knusprigen oder cremigen Zutaten gemacht werden – und am liebsten mit beidem.
- 5 Für feine cremige Suppen lohnt sich die Investition in einen guten Standmixer und in ein feines Sieb. Beides sorgt für eine samtene, cremige Textur.

## OFENKÜRBISSUPPE MIT BRAUNER BUTTER UND ESSIG-ROSINEN

Ziemlich viel braune Butter – anstelle von Rahm oder Kokosmilch – macht diese Suppe besonders cremig und geschmackvoll. Saure Rosinen und frischer Joghurt sorgen für Ausgleich, und auf der Liste der Lieblingsuppen des Hauses steht dieses Rezept gerade ganz oben.

### SUPPE

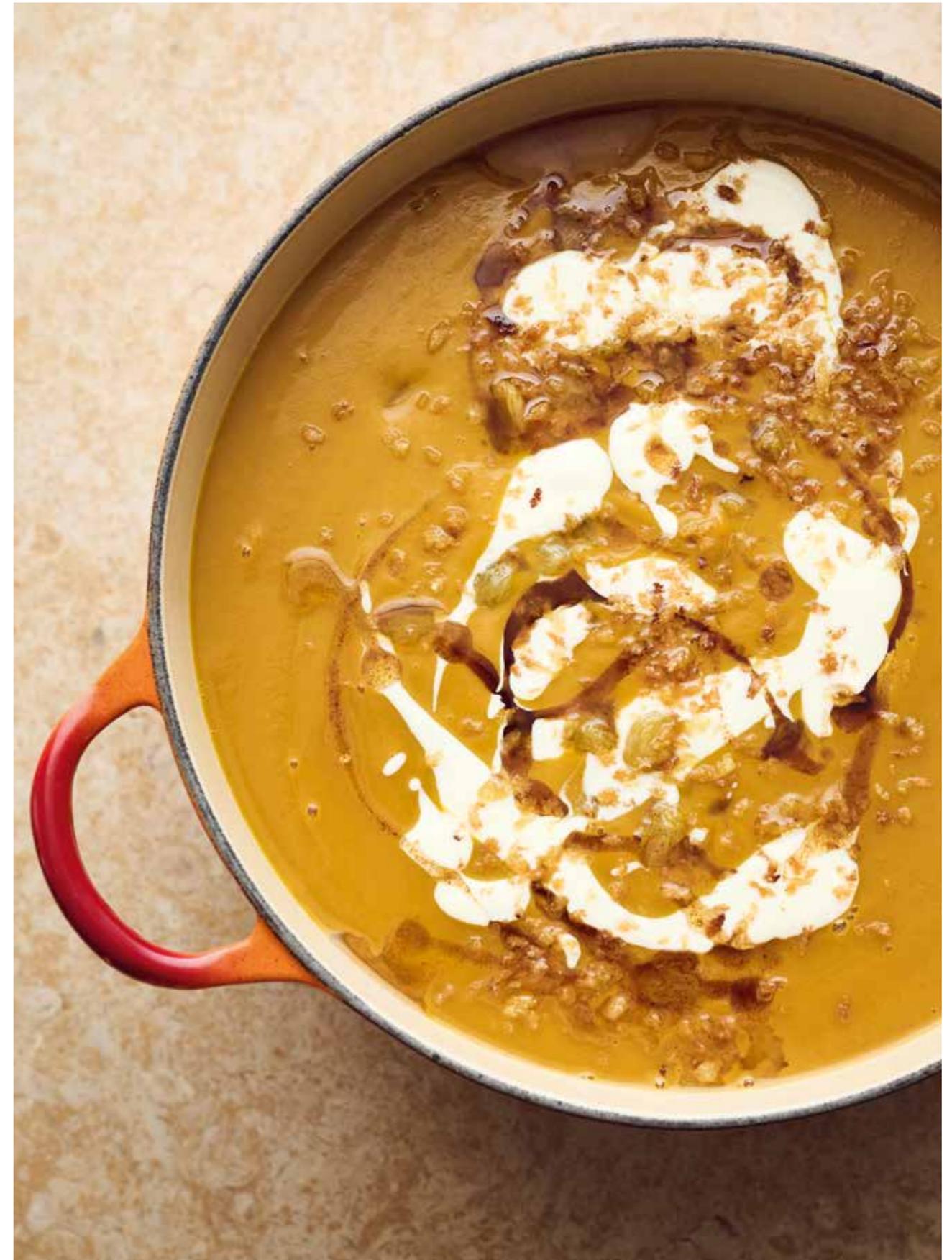
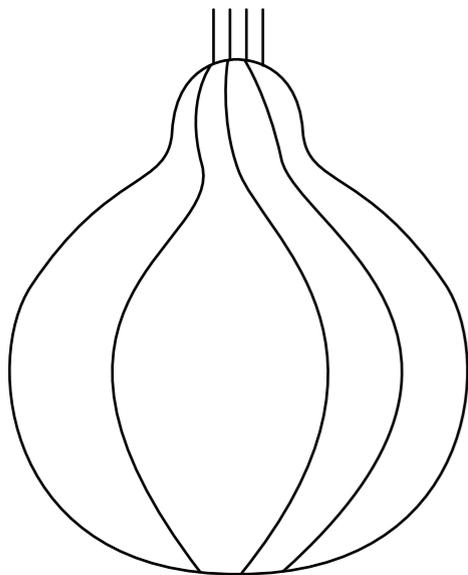
6 Schalotten  
2 Rüebli (Karotten)  
4 Knoblauchzehen  
1½ kg Hokkaidokürbis mit Schale  
6 EL Olivenöl  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
3 Kardamomkapseln, zerstoßen  
1,6 l Gemüsefond (Kraftfond, Seite 328)  
1 Zitrone, Saft  
250 g braune Butter

### TOPPING

6 EL braune Butter  
6 EL Pankobrösel (grobes japanisches Paniermehl)  
Salz  
200 g griechischer Joghurt  
5 EL Essig-Rosinen (Seite 310)

- 1 Die Schalotten, die Rüebli und den Knoblauch schälen. Den Kürbis entkernen. Die Knoblauchzehen ganz lassen, die Schalotten, die Rüebli und den Kürbis in etwa 3 × 3 cm große Stücke schneiden. Das Gemüse mit dem Olivenöl und den Gewürzen gut marinieren und auf einem Backblech verteilen.
- 2 Im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten rösten. Dabei ab und zu wenden.
- 3 Das geröstete Gemüse mit dem Fond in einen großen Topf geben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer sowie Zitronensaft abschmecken. Zusammen mit der braunen Butter mixen und durch ein feines Sieb passieren.
- 4 Für das Topping 3 Esslöffel der braunen Butter in einer Pfanne erhitzen und das Panko darin rösten. Mit etwas Salz würzen.
- 5 Die restliche braune Butter, den Joghurt und die Essig-Rosinen zusammen mit den Bröseln auf die Suppe geben.

*Tipp:* Um braune Butter herzustellen, einfach die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen und ab und zu umrühren, bis sie eine haselnussbraune Farbe annimmt. Zum Schluss durch ein feines Sieb passieren. Es empfiehlt sich, immer ein Glas davon im Kühlschrank zu haben.



## SESAM-LIMETTEN-SPAGHETTI MIT GERÖSTETEM BROKKOLI

Der kleine Stängelbrokkoli ist ein perfekter Gemüsesnack für jeden Tag. Es reicht schon, ihn in der Pfanne kurz zu braten und mit einer großen Portion Hummus als Energie-Dip zu genießen. Oder man verwendet ihn wie hier als grüne Zugabe für ein cremig-feines Pastagericht.

V

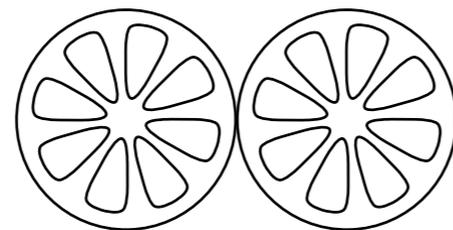
### BROKKOLI

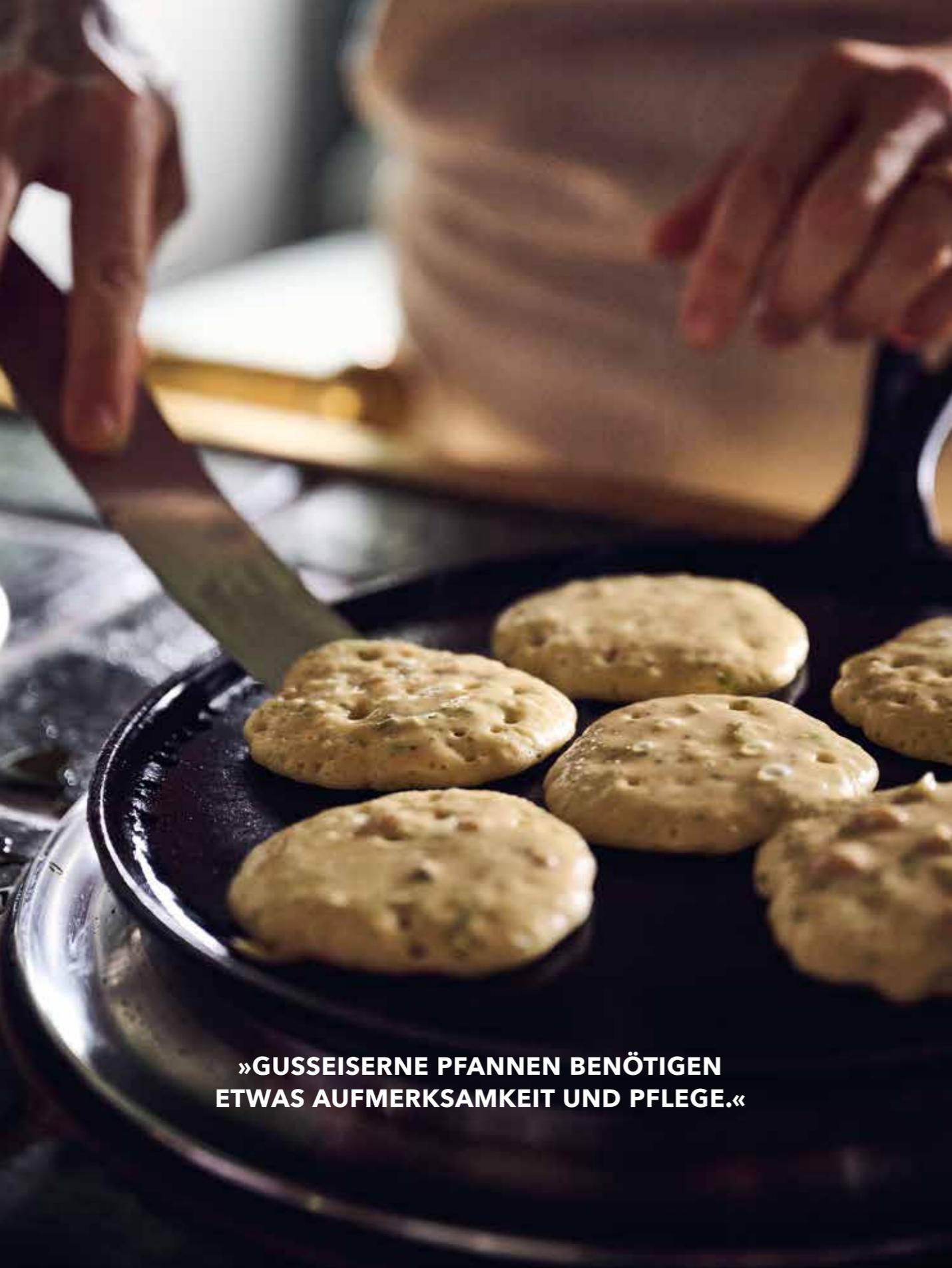
400 g wilder Brokkoli (Bimi)  
1 EL Sesamöl  
1 EL Olivenöl  
1 EL Ahornsirup  
2 EL Sojasauce

### SPAGHETTI

1 daumengroßes Stück Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
1 unbehandelte Limette, abgeriebene Schale und Saft  
5 EL Tahini  
3 EL geröstetes Sesamöl  
1 EL Ahornsirup  
½ TL schwarze Pfefferkörner, grob gemörsert  
3 EL Sojasauce  
500 g Spaghetti  
Salz  
je 3 EL weißer und schwarzer Sesam, geröstet

- 1 Den Brokkoli putzen, längs halbieren und mit Sesam- und Olivenöl, Ahornsirup und Sojasauce marinieren. Auf einem Backblech verteilen und im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten rösten. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
- 2 In der Zwischenzeit den Ingwer und den Knoblauch sehr fein hacken und mit den übrigen Zutaten bis einschließlich der Sojasauce gut verrühren.
- 3 Die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen.
- 4 Die Spaghetti abgießen (ca. 250 ml des Kochwassers auffangen und beiseitestellen) und mit der Sojasauce, etwas Pastawasser und dem Sesam (1 Esslöffel beiseitestellen) gut verrühren. Falls die Spaghetti noch zu trocken sind, mehr von dem Pastawasser darunterühren.
- 5 Die Spaghetti mit dem gerösteten Brokkoli servieren und die restlichen Sesamkörner darüberstreuen.





**»GUSSEISERNE PFANNEN BENÖTIGEN  
ETWAS AUFMERKSAMKEIT UND PFLEGE.«**

## AUS DER PFANNE GEBRATENES GEMÜSE UND MEHR

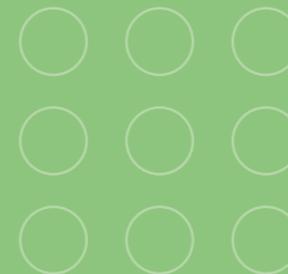
Die (Brat-)Pfanne ist eigentlich ein unverzichtbares Werkzeug für das Kochen, trotzdem hat sich erstaunlicherweise bis vor Kurzem meine entsprechende Sammlung auf die geliebte flache Crêpe-Pfanne, eine große beschichtete Bratpfanne sowie auf ein quadratisches Tamago-Modell, wie es in Japan traditionellerweise für die Zubereitung von Omeletts verwendet wird, beschränkt.

Dabei haben Gerichte, die in der Pfanne zubereitet werden, neben ihrem geschmacklichen Charme (durch die beim Braten entstehenden wunderbaren Röstaromen!) auch einen geselligen Charme: Es ist ein schöner, ehrlicher Moment, wenn man das Essen in der Pfanne zubereitet und danach ohne weitere Umstände direkt auf den Tisch stellt.

Auch deshalb – und im Hinblick auf die Entstehung dieses Buches – habe ich den Reiz schwerer gusseiserner Pfannen für mich entdeckt. Ihre ertümlische Ausstrahlung und die gewichtige Ästhetik bringen es mit sich, dass sie etwas Fürsorge und Pflege benötigen, damit man gut damit arbeiten kann. Aber gerade dies macht sie als Küchenwerkzeug so besonders und so wertvoll.

### FÜNF SCHRITTE ZU EINEM WUNDERBAREN PFANNENGERICHT

- 1 Fast jedes Gemüse kann roh gebraten werden. Entscheidend ist, es in die richtige Größe zu schneiden – je härter die Konsistenz, desto feiner sollten die Stücke geschnitten sein.
- 2 Zum Braten verwendet man am besten ein gutes, erhitzbares Öl oder geklärte Butter. Gebräunte Butter (»Beurre noisette«) ist ein wunderbares Gewürz, um Gemüse zu verfeinern.
- 3 Die Temperatur sollte beim Braten immer im Auge behalten werden, damit das Gemüse langsam karamellisieren kann und nicht verbrennt.
- 4 Oft ergibt es Sinn, Zutaten nacheinander anzubraten und erst am Schluss zu mischen, weil sie unterschiedliche Garzeiten haben.
- 5 Nach dem Braten löscht man das Gemüse am besten mit Sojasauce, Ahornsirup oder einer selbst zubereiteten Würzsauce ab, um den Geschmack zu intensivieren.



## SÜSSKARTOFFEL-GYOZAS MIT INGWER

Das Falten der Teigtaschen ist einfacher, als man denkt. Es braucht bloß etwas Übung, dann entstehen die schönsten Dumplings mit kunstvollen Rändern. Für mich haben solche handwerklichen Feinarbeiten die meditative Wirkung einer Yogastunde.

V

### SAUCE

- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 1 unbehandelte Limette, abgeriebene Schale und Saft
- 5 EL Sojasauce
- 4 EL Ahornsirup
- 2 EL weißer Balsamicoessig
- 2 EL Sesamöl

### FÜLLUNG

- 2 große Süßkartoffeln (à 300 g)
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 unbehandelte Limette, fein abgeriebene Schale und Saft
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 EL Sojasauce
- 1 große Prise Chiliflocken

### TEIG

- 130 ml Wasser, kochend
- 300 g Mehl
- ½ TL Salz
- 2 EL Maisstärke zum Bestäuben

### FERTIGSTELLEN

- 2 EL Sonnenblumenöl
- 500 ml Gemüsefond (Kraftfond, Seite 328)
- 2 EL Sojasauce
- 3 EL Knusper-Chiliöl (Seite 304), nach Belieben

- 1 Für die Sauce den Ingwer schälen und sehr fein hacken, die Chili entkernen und fein würfeln. Mit allen restlichen Zutaten verrühren.
- 2 Die Süßkartoffeln rundherum mit einer Gabel einstechen. Auf einem Blech im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen 1 Stunde backen. Auskühlen lassen und schälen. In einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
- 3 Den Ingwer schälen, fein hacken und zu den Süßkartoffeln geben, Limettenschale und -saft zufügen. Die Frühlingszwiebeln sehr fein würfeln, dazugeben und alles mit der Sojasauce und den Chiliflocken abschmecken.
- 4 Für den Teig das Wasser nach und nach zum Mehl und Salz geben und einarbeiten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. 10 Minuten kneten, dann in Folie packen und im Kühlschrank 1 Stunde ruhen lassen.
- 5 Danach den Teig zu einer Rolle formen und Scheiben abschneiden. Diese mit einem Nudelholz dünn zu Kreisen ausrollen. Die Teigblätter mit wenig Maisstärke bestäuben. So kann man sie übereinander stapeln und sie trocknen nicht aus.
- 6 Je 1 Teelöffel der Füllung auf die Teigkreise geben. Den Rand jedes Kreises zur Hälfte mit Wasser einstreichen, dann zu gefalteten Halbmonden verschließen.
- 7 Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Teigtaschen hineinssetzen. Kurz anbraten, sodass der Boden goldbraun ist. Dann mit dem Gemüsefond und der Sojasauce ablöschen und die Gyozas zugedeckt etwa 4 Minuten dämpfen.
- 8 Mit der Sauce servieren und bei Bedarf etwas Knusper-Chiliöl dazu servieren.





## AUS DEM OFEN

### GEMÜSE VOM BLECH, SALZIGES UND SÜSSES GEBÄCK

Eine Küche ohne Ofen kann ich mir nur schwer vorstellen. Die moderne Feuerstelle macht viele Zubereitungsarten erst möglich, anderes macht sie einfacher, und auch wenn mein Gerät zu Hause über sehr viel mehr Möglichkeiten verfügt, als ich überblicken kann, bin ich jedes Mal wieder dankbar für die schnelle, gleichmäßige Hitze, die mein Ofen erreicht.

Ein guter Ofen ist ebenso geeignet zum »Kochen« wie natürlich zum Backen. Gemüse vom Blech oder Gratins gehören bei Emma und mir zu den häufigsten schnellen und gesunden Gerichten, die wir in unserer grün gestrichenen Küche teilen, bevor es sie weiter in den Stall zu den Pferden zieht und ich unten zum Abendservice im Restaurant erwartet werde.

Und bevor wir uns auf den Weg zu Turnieren oder anderen Wettbewerben machen, backe ich im Voraus Brot, Focaccia oder Buns, um sie am Abfahrtstag mit viel gesunder, geschmackvoller Energie zu füllen. Mit etwas Übung ist selbst gebackenes Brot kein großer Aufwand mehr, gibt aber jedem Sandwich noch zwei dicke Scheiben Liebe mit.

#### FÜNF WEGE ZU FEINEM GEBÄCK UND GELUNGENEN OFENGERICHTEN

- 1 Beim Backen sind Rezepte nicht nur Richtlinien, sondern konkrete Anleitungen. Mengen, Zeiten und Temperaturen sollten eingehalten werden.
- 2 Backen braucht Zeit – diese Zeit zu genießen und ihren meditativen Reiz zu erkennen, ist die höhere Form des Küchenglücks.
- 3 Ofengemüse braucht etwas Raum: Nach dem Marinieren sollte es daher auf dem Blech großzügig ausgebreitet werden.
- 4 Gemüse wie Rüeblli (Karotten), Sellerie, Randen (Rote Bete) oder Süßkartoffeln am besten ganz und mit Schale backen, damit ein konzentriertes, süßes Aroma entsteht. Bei Bedarf anschließend die Schale wegschneiden.
- 5 Ein Gemüsegratin lässt sich gut vorbereiten und sorgt immer wieder für neue geschmackliche Überraschungen. Ausreichend Flüssigkeit ist dabei die Grundlage für perfekten Schmelz.



## AUS DEM OFEN

### GEMÜSE VOM BLECH, SALZIGES UND SÜSSES GEBÄCK

Eine Küche ohne Ofen kann ich mir nur schwer vorstellen. Die moderne Feuerstelle macht viele Zubereitungsarten erst möglich, anderes macht sie einfacher, und auch wenn mein Gerät zu Hause über sehr viel mehr Möglichkeiten verfügt, als ich überblicken kann, bin ich jedes Mal wieder dankbar für die schnelle, gleichmäßige Hitze, die mein Ofen erreicht.

Ein guter Ofen ist ebenso geeignet zum »Kochen« wie natürlich zum Backen. Gemüse vom Blech oder Gratins gehören bei Emma und mir zu den häufigsten schnellen und gesunden Gerichten, die wir in unserer grün gestrichenen Küche teilen, bevor es sie weiter in den Stall zu den Pferden zieht und ich unten zum Abendservice im Restaurant erwartet werde.

Und bevor wir uns auf den Weg zu Turnieren oder anderen Wettbewerben machen, backe ich im Voraus Brot, Focaccia oder Buns, um sie am Abfahrtstag mit viel gesunder, geschmackvoller Energie zu füllen. Mit etwas Übung ist selbst gebackenes Brot kein großer Aufwand mehr, gibt aber jedem Sandwich noch zwei dicke Scheiben Liebe mit.

#### FÜNF WEGE ZU FEINEM GEBÄCK UND GELUNGENEN OFENGERICHTEN

- 1 Beim Backen sind Rezepte nicht nur Richtlinien, sondern konkrete Anleitungen. Mengen, Zeiten und Temperaturen sollten eingehalten werden.
- 2 Backen braucht Zeit – diese Zeit zu genießen und ihren meditativen Reiz zu erkennen, ist die höhere Form des Küchenglücks.
- 3 Ofengemüse braucht etwas Raum: Nach dem Marinieren sollte es daher auf dem Blech großzügig ausgebreitet werden.
- 4 Gemüse wie Rüeblli (Karotten), Sellerie, Randen (Rote Bete) oder Süßkartoffeln am besten ganz und mit Schale backen, damit ein konzentriertes, süßes Aroma entsteht. Bei Bedarf anschließend die Schale wegschneiden.
- 5 Ein Gemüsegratin lässt sich gut vorbereiten und sorgt immer wieder für neue geschmackliche Überraschungen. Ausreichend Flüssigkeit ist dabei die Grundlage für perfekten Schmelz.



»RÜEBLI AUS DEM OFEN WERDEN SCHNELL  
ZUM REICHHALTIGEN ESSEN.«

## BUNTE OFEN-RÜEBLI MIT ORANGEN UND SUMACH

Zu diesen fruchtig-aromatischen Rüebli passt säuerlich-cremiger Labneh ganz wunderbar. Mit einer Handvoll gemischter gerösteter Nüsse wird daraus ein reichhaltiges Abendessen.

1,3 kg bunte Rüebli (Karotten)

### MARINADE

6 unbehandelte Orangen

Salz

5 EL Olivenöl

5 EL Honig

1 TL Koriander, gemörsert

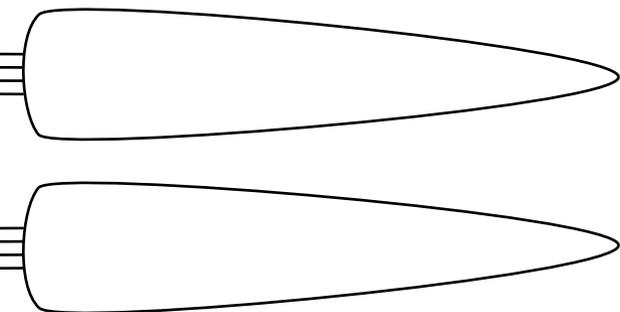
1 TL Sumach

½ TL Chiliflocken

1 TL Fleur de Sel

- 1 Die Rüebli schälen und der Länge nach vierteln.
- 2 Die Schale der Orangen mit einem Sparschäler dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser kurz blanchieren.
- 3 Von 4 Orangen den weißen Teil der Schale mit einem Messer wegschneiden, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und beiseitestellen. Die anderen beiden Orangen auspressen. Den Saft mit den restlichen Zutaten der Marinade sowie den Orangenzesten gut verrühren und die Rüebli 10 Minuten darin ziehen lassen.
- 4 Die Orangenscheiben in eine Form legen und die Rüebli darauf verteilen. Die Marinade darübergeben. Im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen 45 Minuten rösten.

*Tipp:* Für selbst gemachten Labneh wird Joghurt leicht gesalzen und in ein feines, mit einem feuchten Passiertuch ausgelegtes Sieb gegeben. Über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen, danach nach Geschmack würzen und mischen.

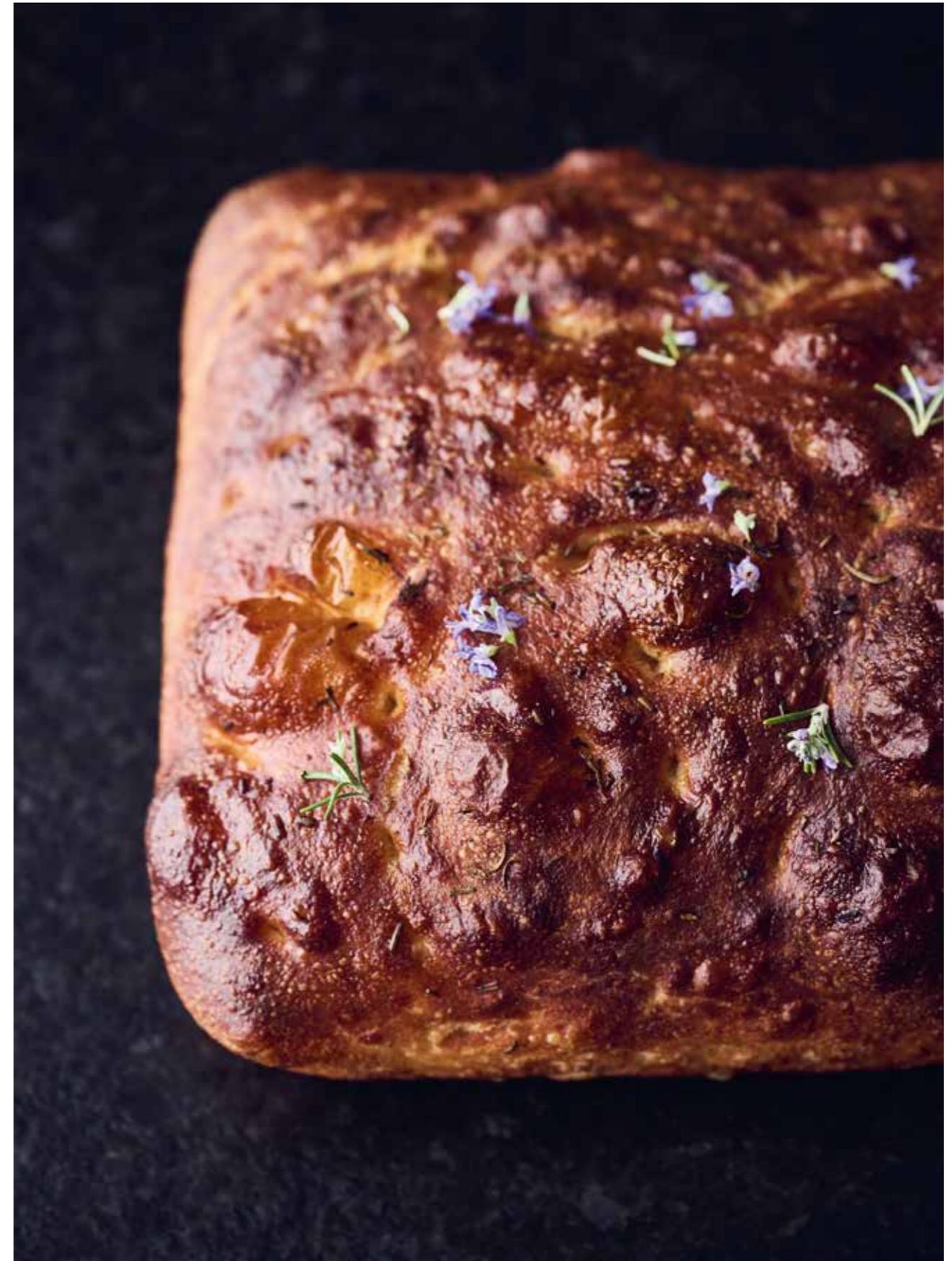
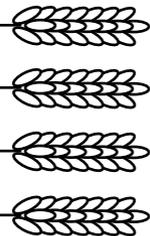


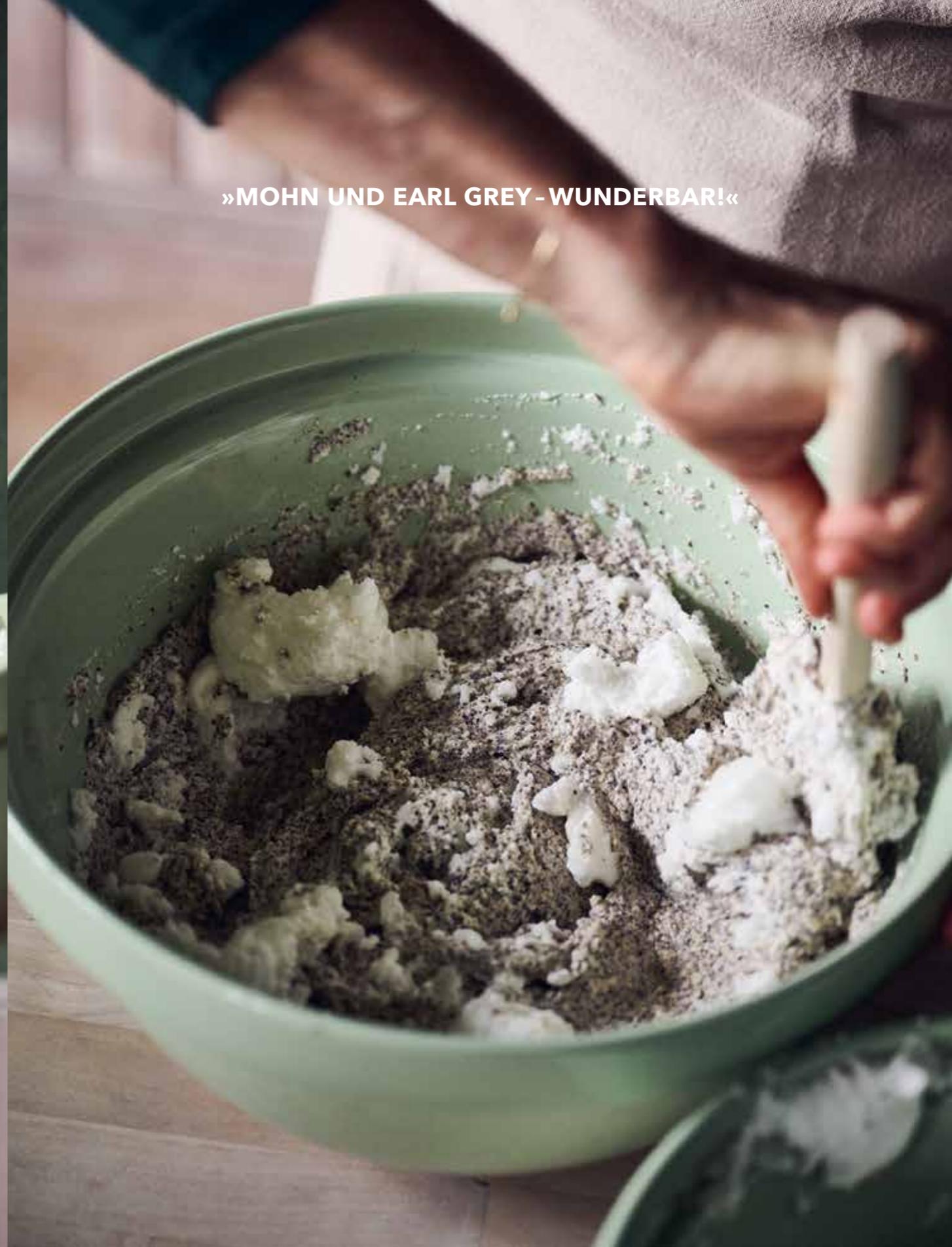
## KARTOFFEL-LAVENDEL-FOCACCIA

Für eine luftige, aromatische Focaccia sollte man 24 Stunden im Voraus beginnen – zu der Zeit, zu der man sie am folgenden Tag aus dem Ofen nehmen möchte. Das ist gut investierte Zeit, der Lohn ist ein wunderbar luftiges, saftiges Gebäck mit dem betörenden Aroma von Lavendel und Rosmarin, das an Ferien in Südfrankreich erinnert.

- V** 300 g Kartoffeln, gekocht  
500 ml Wasser, lauwarm  
8 g frische Hefe  
800 g Pizzamehl  
3 TL Fleur de Sel  
1 TL getrocknete Lavendelblüten  
4 Zweige Rosmarin, Nadeln abgezupft  
und grob geschnitten  
150 ml Olivenöl

- 1 Die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken.
- 2 Das Wasser mit der Hefe in einer Schüssel verrühren und mit dem Mehl und den Kartoffeln zu einem Teig verkneten. Das geht am besten mit dem Knethaken der Küchenmaschine auf niedriger Stufe. Nach 5 Minuten das Fleur de Sel, die Lavendelblüten und die grob geschnittenen Rosmarinnadeln beifügen und weitere 5 Minuten auf mittlerer Stufe weiterkneten.
- 3 Den Teig in eine mit etwas Olivenöl eingeeölte Schüssel geben, mit Folie abdecken und 18 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
- 4 Am nächsten Tag den Teig mindestens 1 Stunde vor dem Weiterverarbeiten aus dem Kühlschrank nehmen. Ein tiefes Blech mit Backpapier belegen und dieses einölen. Den Teig daraufgeben und mit eingeölenen Händen vorsichtig auseinanderziehen, bis er das ganze Blech ausfüllt.
- 5 Mit den Fingern Vertiefungen in die Focaccia drücken. Die Teigoberfläche mit den Händen gut einölen, dabei das gesamte Olivenöl darauf verteilen und weitere 1½ Stunden aufgehen lassen.
- 6 Im auf 230 Grad vorgeheizten Ofen 10 Minuten backen, dann die Hitze auf 200 Grad reduzieren und 10–15 Minuten fertig backen.





»MOHN UND EARL GREY - WUNDERBAR!«

## SCHOKOLADEN-MINZ-KUCHEN MIT HIMBEEREN

Dieser vegane Schokoladenkuchen schmeckt keine Sekunde nach Verzicht – im Gegenteil! Konsistenz und Geschmack sind einmalig, zusammen mit den frischen halbierten Beeren wird daraus zum Beispiel eine schöne Geburtstagstorte.

V

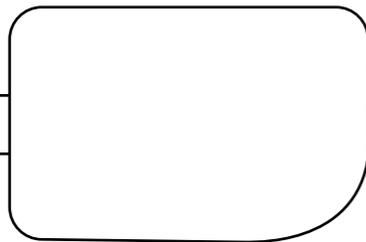
### KUCHEN

250 ml Hafermilch  
1 EL Apfelessig  
250 g Mehl  
1 EL Backpulver  
1 TL Salz  
250 g brauner Zucker  
120 g Kakaopulver  
250 ml Pfefferminztee, heiß  
180 ml Sonnenblumenöl  
120 g Apfelmus  
1 Vanilleschote, ausgekratztes Mark

### GANACHE

180 g veganer Rahm (Sahne) oder Kokosmilch  
2 EL Minze, getrocknet und zerrieben  
230 g dunkle vegane Schokolade, gehackt  
2 EL Ahornsirup  
300 g frische Himbeeren, halbiert

- 1 Alle Zutaten für den Kuchen gut, aber nicht zu lange miteinander verrühren. In eine mit Backpapier ausgekleidete Springform (28–30 cm) geben und im auf 175 Grad vorgeheizten Ofen 40–45 Minuten backen. Den Kuchen herausnehmen und auskühlen lassen.
- 2 Für die Ganache den Rahm oder die Kokosmilch mit der Minze aufkochen und zugedeckt 8 Minuten ziehen lassen. Nochmals erhitzen, durch ein Sieb über die gehackte Schokolade gießen und rühren, bis die Schokolade geschmolzen ist. Zum Schluss den Ahornsirup unterrühren.
- 3 Die Creme auf dem ausgekühlten Kuchen verstreichen und mit den Himbeeren belegen.





# AUS DER SCHALE

## FRUCHTIG-SÜSSE DESSERTS ZUM LÖFFELN

Desserts, die man zu Hause Gästen serviert oder für sich und die Familie zubereitet, sollten am besten die gleiche einladende Einfachheit ausstrahlen wie alle anderen Gerichte. Deshalb serviere ich auch süße Gerichte am liebsten in großzügigen Schalen in der Mitte des Tisches und verzichte auf aufwendige Dekorationsarbeiten. Das mache ich allerdings auch, weil mir die Fähigkeit zu filigraner Mikrogestaltung etwas abgeht – ganz im Gegensatz zu meinem genialen Pâtissier Julien.

Der schönste Abschluss eines vergnüglichen Essens besteht für mich aus einem fruchtigen Geschmack und lässt sich herzhaft löffeln. Meine Dessertfavoriten haben im Idealfall eine cremige Grundlage, erhalten durch die Verwendung von Kräutern oder Gewürzen eine besondere Note und sollten immer einen knusprigen Kontrast haben.

Zu Hause sollten Desserts also bestenfalls unkompliziert in der Präsentation und ebenso einfach in der Zubereitung sein. Vor allem, wenn sie sich gut vorbereiten lassen, verschafft einem das mehr Zeit mit den Gästen oder den Liebsten am Tisch, und das sind ja schließlich die süßen Momente, um die es in diesem Augenblick wirklich geht.

### FÜNF ANREGUNGEN FÜR GELUNGENE DESSERTS

- 1 Aus Mascarpone, Quark oder Frischkäse lassen sich schon durch das bloße Aufschlagen der Masse mit einem Schneebesen einfache Cremes machen.
- 2 Früchte wie Erdbeeren, Aprikosen oder ein Dessert-Gemüse wie Rhabarber oder Feigen sind – mariniert und im Ofen gebacken – ein süßer Traum.
- 3 Um Früchte zu marinieren, eignen sich zerkrümelte Kekse, geröstete karamellisierte Nüsse oder ein würziger Sirup.
- 4 Quarkknödel mit Himbeeren oder der Tapioka-Heidelbeer-Pudding passen auch als süßer Hauptgang oder zum Frühstück ausgezeichnet.
- 5 Keine Angst vor Gewürzen und Kräutern in Desserts – Ananas und Basilikum oder Aprikosen mit Rosmarin sind harmonische Duos.

**»GUT VORBEREITETE DESSERTS VERSCHAFFEN EINEM MEHR ZEIT MIT DEN GÄSTEN.«**



## SESAM-PANNACOTTA

Kokosmilch ist meine bevorzugte Stellvertreterin für Rahm.

Gerade in Desserts passen die cremige Konsistenz und der unverkennbare, edle Geschmack wunderbar und harmonieren besonders gut mit Früchten aller Art.

**V** SESAMKROKANT  
50 g brauner Zucker  
60 ml Wasser  
110 g schwarzer Sesam

PANNACOTTA  
3 g Agar-Agar  
5 EL Wasser  
800 ml Kokosmilch  
1 Vanilleschote  
50 g Sesam  
60 ml Ahornsirup

BEEREN  
1 unbehandelte Limette  
2 EL Ahornsirup  
400 g frische Beeren (z. B. Brombeeren),  
halbiert

- 1 Für den Krokant den Zucker mit dem Wasser in einem Topf aufkochen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat und die Mischung zu blubbern beginnt. Den Sesam dazugeben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren karamellisieren. Das dauert 6–8 Minuten.
- 2 Für die Pannacotta das Agar-Agar mit dem Wasser glatt rühren. Die Kokosmilch mit der Vanilleschote samt ausgekratztem Mark erhitzen. Das angerührte Agar-Agar dazugeben und 3 Minuten köcheln lassen.
- 3 Den Sesam in einer trockenen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und heiß in die Kokosmilch geben. Abgedeckt 10 Minuten ziehen lassen.
- 4 Die Vanilleschote entfernen, den Ahornsirup dazugeben und fein mixen. Durch ein Sieb passieren, in Schalen füllen und im Kühlschrank andicken lassen.
- 5 Für die Beeren die Limettenschale fein abreiben und den Saft auspressen. Beides mit dem Ahornsirup verrühren und die halbierten Beeren damit marinieren.
- 6 Die Beeren auf der Pannacotta anrichten und mit dem Sesamkrokant bestreuen.





## EINFACH DANKE!

Dieser dritte Band einer sehr persönlichen Reihe von Kochbüchern ist zwar wie die anderen beiden Bände zu Hause in meiner kleinen Küche entstanden, aber Kochen ist auch in diesem Fall keine Einzeldarbietung, sondern das Ergebnis der Kraft, des Könnens und der unbedingten Leidenschaft vieler.

Deshalb möchte ich einfach Danke sagen meinem großartigen Team im »Stucki«, das mit mir nicht nur meine ungetrübte Freude am Kochen, sondern viel mehr noch meine Begeisterung für jede neue Idee und für all die kleinen Wunder des Alltags mit ungebrochenem Enthusiasmus teilt. Dabei kann ich mich auf meinen unvergleichlichen Küchenchef Marco Böhler verlassen, der mir unten im Restaurant jederzeit den Rücken freihält, während ich oben in meiner Wohnung neue Gerichte ausprobiere.

Meine rechten und linken Hände bei diesem Projekt waren meine langjährigen Mitarbeiter Lilly Wissler, Fabian Wehrli und Ivo Häfliger, die zusammen in atemberaubender Geschwindigkeit vorbereitet, organisiert und wieder weggeräumt haben. Ist dann alles gekocht und fotografiert, bringt Hilal Büyükiskilip, die weltbeste Assistentin, meine Rezepte in Form – ein großer Dank gilt diesen begeisterungsfähigen jungen Leuten.

Diese Buchreihe ist das Ergebnis der Arbeit eines wunderbaren Quartetts, das über die Jahre der Zusammenarbeit ein harmonisches Verständnis dafür entwickelt hat, was gut und richtig ist. Uns verbindet eine stillschweigende wertvolle Übereinkunft für das Schöne. Dazu gehören die sorgfältigen Layouts und die mit leichtem Strich gezeichneten Illustrationen meiner Freundin Sanna Andrée, die warmen natürlichen Fotos von Lukas Lienhard und die Texte von David Schnapp, der meine Gedanken und Gefühle stimmungsvoll in Worte tippt.

Meinen Partnern V-ZUG und Novis bin ich dankbar für ihren zuverlässigen Support, für die Öfen und Küchengeräte, die das Vorbereiten, Kochen und Backen nicht nur einfacher und besser machen, sondern auch die Küche verschönern. Markus Lohr ist der Gemüsebauer meines Vertrauens, sein Hofladen ist klein und dunkel, aber alles darin strahlt und inspiriert mich bei jedem Besuch von Neuem – als würde man einen Schalter umlegen. Leute wie Markus und viele andere Produzentinnen und Produzenten machen vegetarisches Kochen erst möglich.

Urs Hofmann und dem kompetenten Team beim AT Verlag danke ich für die jahrelange Treue und ihre geteilte Begeisterung für meine Arbeit. Familie, Freunden und Gästen, die immer schon an mich geglaubt haben, danke ich für ihre liebevolle Unterstützung, die mich trägt und unendlich wertvoll ist. Und dass ich mit meinen Kochbüchern mittlerweile in so vielen Küchen zu Hause sein darf, ist ein großes Privileg. Die Rückmeldungen, Küchengeschichten und die Zustimmung, die ich von meinen Leserinnen und Lesern erhalte, machen mich wirklich stolz.

Nur für meine Tochter Emma reicht ein einfaches Danke nicht. Sie all die Jahre ins Leben begleiten zu können, mit ihr Freude, Leid, Siege und Niederlagen teilen zu können, ist wahres Glück. Ihr Wille, den eigenen Weg voller Begeisterung und Hingabe zu gehen, ist die größte Inspiration und eine unendliche Faszination für mich. Wegen Emma habe ich überhaupt mit dieser Kochbuchserie angefangen. Für sie zu kochen, mit ihr die ausgelassenen fröhlichen Stunden beim Essen und Reden auf unserem Küchensofa zu teilen, ist der Mittelpunkt von allem.