



Kochabend vom 6. Februar 2020

Ein Ottolenghi-Abend
Kochen mit Simone

von Simone Lüdi

Apéro

Puy-Linsen mit Cranberries, Speck und Gorgonzola

Tavolata

Fenchel Feta Salat mit Granatapfel und Sumach

Geröstete Aubergine mit Safranjoghurt

Gebackene Okra mit Tomaten und Ingwer

Thunfisch mit Pistazienkruste und Papayasalsa

Hauptgang

Rindfleischbällchen mit Zitrone und Sellerie

Safran Honig Hähnchen mit Haselnüssen

Couscous

Dessert

Limettencrème

Willkommen zu einem Fest der Sinne.

Bei **Yotam Ottolenghi** schwelgt man in intensiven Aromen und üppigen Farben. Er liebt es, seine Speisen so darzubieten, wie es der Händler auf dem Markt tun würde: Mit Begeisterung zeigen, was man hat, und die Vorzüge seiner Produkte von Herzen empfehlen.



Yotam Ottolenghi

wurde als Sohn eines Italieners und einer Deutschen am 14. Dezember 1968 geboren und wuchs in Jerusalem auf; israelisch-britischer Koch und Kochbuchautor; lebt heute in London und ist auch Restaurantbesitzer.

«Wenn Sie Zitronen und Knoblauch nicht mögen, blättern Sie bitte weiter bis zur letzten Seite.»

Dieser Satz ist der Ausgangspunkt, um Ottolenghis Küche zu beschreiben. Seine kulinarische Tradition findet sich in Israel/Palästina. Er liebt die Küche seiner Kindheit. Er hat frisches Obst und Gemüse in Hülle und Fülle genossen: Orangen aus Jericho, aus denen der allersüßeste Saft gepresst wurde, knackige kleine Salatgurken mit dem ursprünglichen Geschmack des Bodens, pralle Granatäpfel, unter deren Last sich die kleinen Bäume bogen, Feigen, Walnüsse, Wildkräuter... Die Liste ist lang. Zitrone und Knoblauch ist eine kühne, würzige und intensive und gelegentlich auch kontrastreiche Aromakombination, wie er es aus seiner Kindheit kennt. Das sind die Ursprünge seiner Inspirationsquellen. Diesem Überfluß an überwältigenden Sinneseindrücken entspringt der Wunsch, mit seiner Art zu kochen ein Erstaunen hervorzurufen und ein spontanes «Wow» zu entlocken.

Für Ottolenghi sind Schnörkellosigkeit und Einfachheit der Zubereitung der einzige Weg, um die Frische eines Gerichts zu bewahren. Jede einzelne Zutat besitzt eine eigene klare Stimme und charakteristische Eigenschaften, die offenkundig und kraftvoll zutage treten sollen – Geschmacksbilder und Aromen, an die man sich erinnert und nach denen man sich sehnt. Sich bei Ottolenghi an den Tisch zu setzen, ist ein Erlebnis, das dem Essen im häuslichen Umfeld ziemlich nahekommt. Das gemeinsame Essen verstärkt die gemütliche, verbindende, familiäre Atmosphäre. Köche und Bedienung erleben zusammen mit den Kunden einen ganz privaten Moment, in dem das Essen im Mittelpunkt steht – wie an einem großen Tisch inmitten einer geschäftigen Küche. SL

APÉRO

Puy-Linsen mit Cranberries, Speck und Gorgonzola

Süß und sauer, cremig und knusprig – in diesem Salat werden so einige gegensätzliche Elemente vereint, die sich am Ende jedoch zu einem harmonischen Ganzen verbinden. Zuerst treten Süße und Säure in den Vordergrund, gefolgt von einer weichen, sanften Note – eine Vorspeise mit Persönlichkeit.



Zutaten für 4 Personen

125 g	Puy-Linsen (kleine grüne Linsen)
2	Lorbeerblätter
375 g	Wasser
2 EL	Olivenöl
2 – 3	Schalotten
1 TL	Zucker
60 g	Cranberries
0.7 dl	Rotweinessig
8	Scheiben Bratspeck
120 g	crémiger Gorgonzola

Mise en place

Puy-Linsen unter fließendem Wasser waschen, abtropfen lassen.

Speckscheiben in erhitzter Bratpfanne auf jeder Seite 3 Min. anbraten bis sie schön knusprig sind.

Schalotten hacken, Speck in große Stücke brechen, Gorgonzola in Stücke brechen.

Zubereitung

Limsen und Lorbeerblätter im Wasser zugedeckt zum Kochen bringen und etwa 20 Min. bei milder Hitze kochen, bis die Limsen gar, aber noch bißfest sind.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten bei mittlerer Hitze anziehen und weichkochen. Zucker, Cranberries und Rotweinessig zufügen und bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen bis eine dicke Sauce entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die abgetropften Limsen zur Sauce geben, damit sie die Aromen aufnehmen können. Auf einer weiten Platten anrichten. Speck- und Gorgonzolastücke über den Salat verteilen.

TAVOLATA

Fenchel Feta Salat mit Granatapfel und Sumach

Ein kleines Fest für die Geschmacksknospen. Mit ihrem anisartigen Geschmack bilden Fenchel und Estragon eine solide Grundlage, auf der kräftigere Farben und Aromen – Granatapfel, Feta, Sumach – glänzen können, ohne den gesamten Salat zu dominieren.



Zutaten für 4 Personen (als Vorspeise)

½	Granatapfel
2	mittelgroße Fenchel
2 EL	Olivenöl
2 TL	Sumach
1	Zitrone
4 EL	Estragonblätter
2 EL	Peterli gehackt
70 g	griech. Feta
	Salz
	Pfeffer

Mise en place

Kerne vom Granatapfel auslösen.

Fencheln waschen, das zarte Grün abschneiden, etwas davon zum Garnieren beiseite legen.

Knollen der Länge nach in dünne Scheiben hobeln.

Bei frischen Estragon Blätter kleinschneiden. Feta zerkrümeln. Zitrone pressen.

Zubereitung

Sauce mit Olivenöl, Zitronensaft herstellen, Estragon und Peterli zugeben. Fenchel hinzufügen und alles sorgfältig mischen. Fetakrümel, Salz und Pfeffer darüberstreuen, Granatapfelkerne darüber geben. Mit Fenchelgrün garnieren, mit etwas Sumach bestreuen.

Sofort servieren.

Geröstete Aubergine mit Safranjoghurt

Das ist sicherlich der Inbegriff eines Ottolenghi-Salats: kräftige kontrastreiche Aromen, pulsierende und lebhaft Farben, frische Kräuter und Nüsse – großzügig arrangiert, sodaß alle einzelnen Bestandteile gut erkennbar sind. Um die größte Wirkung zu erzielen, empfiehlt sich, den Salat auf einer großen Platte zu Tisch zu bringen, von der sich alle bedienen. Eine aufregende Vorspeise, die für sich alleinsteht.



Zutaten für 4 Personen (als Vorspeise)

3	mittelgroße Auberginen
1	Prise Safranfäden
180 g	griech. Joghurt
1	Knoblauchzehe
3 EL	Zitronensaft
3 EL	Olivenöl
2 EL	Pinienkerne geröstet
1	Handvoll Granatapfelkerne
20	Basilikumblätter
	Salz
	schwarzer Pfeffer

Mise en Place

Backofen auf 220° vorheizen.

Auberginen in 2 cm dicke Scheiben oder Spalten schneiden.
Basilikum hacken, Knoblauch pressen, Zitronen auspressen.

Zubereitung

Geschnittene Auberginen auf ein Backblech legen, beidseitig mit Olivenöl bestreichen, salzen und pfeffern. 30 Min. im Backofen rösten, bis sich die Scheiben hellbraun färben. Abkühlen lassen.

Safranfäden in 3 EL heissem Wasser 5 Min. ziehen lassen. Ungeröstete Pinienkerne rösten.

Joghurt, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, etwas Salz mischen, Safranwasser zugießen und alles gut verrühren, ev. etwas Salz nachgeben.

Zum Servieren die Auberginenscheiben (oder -spalten) leicht überlappend auf einer Platte anrichten, mit Safranjoghurt beträufeln.

Pinienkerne, Granatapfelkerne und Basilikum darüber streuen, mit Salz und Pfeffer würzen. Sofort servieren.

Gebackene Okra mit Tomaten und Ingwer



Zutaten für 4 Personen (als Vorspeise)

500 g	Okraschoten
5 EL	Olivenöl (1)
2 EL	Olivenöl (2)
2	Knoblauchzehen
1 EL	Ingwer
1 Prise	Chiliflocken
3	reife Tomaten
2 TL	Zucker
	Salz
	Pfeffer
1 ½ EL	Korianderblätter

Mise en Place

Backofen auf 200° vorheizen

Okraschoten mit einem scharfen Messer vorsichtig putzen, dabei den Stielansatz nicht zu fest anschneiden, da sonst die schleimigen Samen freigelegt werden.

Knoblauchzehen pressen, Ingwer hacken, Tomaten fein hacken, Korianderblätter hacken.

Zubereitung

Okras mit dem Olivenöl (1) vermischen, salzen, pfeffern und nebeneinander auf ein Backblech legen, 15 – 20 Min. backen.

Olivenöl (2) in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Chiliflocken zugeben und 1 Min. anbraten. Tomaten und Zucker zugeben, salzen und pfeffern. Mit dem Deckel bei kleiner Temperatur köcheln lassen bis die Sauce leicht eindickt. Gebackene Okraschoten sorgfältig dazulegen und 2 Min. in der Sauce erwärmen. Anrichten und mit Koriandergrün bestreuen.

Thunfisch mit Pistazienkruste und Papayasalsa



Zutaten für 4 Personen (als Hauptspeise)

	Salsa
1	kleine Salatgurke
1	große, reife Papaya
1	große, reife Mango
1	rote Chilischote
10 g	frischer Ingwer
1	kleine rote Zwiebel
2	Limetten
2 EL	Zitronensaft (2)
2 EL	Fischsauce
4 EL	Olivenöl
2 EL	Zucker
	Pfeffer
	Salz

	Fisch
150 g	Pistazienkerne
1	Zitrone (1)
1 kg	Thunfischfilet
2 EL	Olivenöl
5 EL	Dijonsenf
	Fleur de sel
	schwarzer Pfeffer

Mise en place

Backofen auf 250° vorheizen.

Salatgurke schälen, längshalbieren, Samen herauskratzen, in 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Papaya schälen, entkernen, in 1 cm große Würfel schneiden. Mango schälen, Stein entfernen, in 1 cm große Würfel schneiden. Chilischote entkernen, fein hacken. Zwiebel fein hacken. Von den Limetten Schale abreiben, aufheben und Saft auspressen, ebenfalls aufheben. Von der Zitrone (1) Schale abreiben und für Fisch aufheben, Saft auspressen und für Zitronensaft (2) aufheben.

Pistazienkerne mit dem Cutter fein hacken. Thunfisch der Länge nach in 2 – 3 Stücke schneiden, die 6 – 7 cm dick sein sollten.

Zubereitung

Salsa: Würfel von Papaya, Mango und Chilischote sowie gehackte Zwiebel zu den Gurkenwürfeln geben. Ingwer darüber reiben und dann alle weiteren Zutaten (Limettenschale und -saft, Zitronensaft, Fischsauce, Olivenöl, Zucker) der Reihe nach zugeben, gut vermischen und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

Fisch: Geriebene Zitronenschale (1) mit den gehackten Pistazien mischen und auf ein Backblech verteilen. Thunfischstreifen mit Olivenöl bestreichen, mit Fleur de sel und Pfeffer würzen. Eine schwere Grillpfanne auf dem Herd (oder den Teppanyaki) gut erhitzen, Thunfischstreifen ringsum 3 – 4 Minuten gut anbraten, aus der Hitze nehmen und kurz abkühlen lassen. Danach mit Dijonsenf bestreichen und in der Pistazien-Zitronen-Mischung wälzen. Auf ein Backblech setzen und im heißen Ofen 5 – 6 Minuten braten. Das Filet sollte innen einen noch leicht rohen Kern und einen 1 – 2 cm breiten gegarten Rand aufweisen. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Zum Servieren den Thunfisch in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Salsa auf dem Fisch oder daneben verteilen und servieren.

HAUPTGERICHT

Rindfleischbällchen mit Zitrone und Sellerie

Ein einfaches Gericht, das überrascht und begeistert zugleich. Die Fleischbällchen sind ehrliche Hausmannskost, Zitrone und Sellerie sorgen für den Überraschungseffekt und die Begeisterung stellt sich von ganz allein ein. Man kann die Fleischbällchen schnörkellos genießen, als Beilage Couscous oder Reis. Das Gericht läßt sich am Vortag zubereiten, im Kühlschrank aufbewahren und zum Servieren wieder erwärmen.



Zutaten für 4 Personen

	<i>Fleischbällchen</i>
400 g	Rinderhackfleisch
1	Zwiebel
4	Scheiben Toastbrot
20 g	Peterli
1	großes Ei
1 TL	Piment
1 TL	Salz
	schwarzer Pfeffer
2 EL	Olivenöl

	Sauce
1	Sellerieknollen (500 g)
3	Knoblauchzehen
½ TL	Kurkuma
1 ½ TL	Fenchelsamen
1 TL	geräucherter Paprika
1	Zitrone
5 dl	Hühnerbouillon
	Beilage
	Reis oder Couscous

Mise en place

Zwiebel sehr fein hacken, Toastbrot entrinden und sehr fein würfeln. Peterli hacken.

Sellerie schälen, vierteln und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch pressen.
Hühnerbouillon vorbereiten. Zitrone vierteln.

Zubereitung

Fleisch: Alle Zutaten für Fleischbällchen in eine Schüssel geben und von Hand gut kneten. Aus der Masse 16 pflaumengroße Bällchen von ca. 40 g formen. Olivenöl in einem weiten Bratentopf sehr gut erhitzen, Hackbällchen ringsum ca. 5 Min. braten. Herausnehmen.

Sauce: Sellerie, Knoblauch, Kurkuma, Fenchelsamen, Paprika miteinander in die (wieder) heiße Pfanne geben – ohne Fleisch. Bei großer Hitze unter Rühren 2 Min. braten. Erst danach die Fleischbällchen wieder zugeben. Zitrone und Hühnerbouillon zugeben und aufkochen. Bei schwacher Hitze zugedeckt 30 Min. garen. Deckel abnehmen und nochmals 10 Min. köcheln lassen. Danach Pfanne vom Herd nehmen und nochmals 5 – 10 Min. ziehen lassen.

Mit Couscous oder Reis servieren.

Safran Honig Hähnchen mit Haselnüssen

Dieses Rezept ist inspiriert aus der orientalischen Küche. Es ist einfach in der Zubereitung, sieht eindrucksvoll aus und besteht aus einer äußerst feinen, exotischen Aromakombination mit Rosenblüten, Safran und Zimt. Man fühlt sich direkt nach Marrakesch auf den berühmten Marktplatz *Djemaa el Fna* versetzt. Einfach mit Reis oder Couscous servieren.



Zutaten für 4 Personen

4	Pouletstücke (Bruststücke oder Keulen, mit oder ohne Haut)
2	Zwiebeln
4 EL	Olivenöl
1 TL	Ingwer gemahlen
1 TL	Zimt gemahlen
1 Prise	Safranfäden
1	Zitrone
2 TL	Fleur de sel
	schwarzer Pfeffer
4 EL	Wasser kalt
100 g	Haselnüsse ganz
70 g	Honig flüssig
1 EL	Rosenblütenpulver oder 2 EL Rosenwasser

Mise en place

Zwiebeln grob hacken, Zitrone pressen.

Zubereitung

Alle Zutaten von Zwiebeln bis Wasser in einer großen Schüssel gut vermischen, Fleisch einlegen und mindestens 1 Stunde marinieren lassen. Wenn es geht, besser über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Backofen auf 190° vorheizen.

Die ganzen Haselnüsse auf ein Backblech geben und 10 Min. rösten, grob hacken und beiseite stellen.

Fleisch samt Marinade in einer ofenfesten Form verteilen, alles in einer Lage, Pouletstücke mit etwas Abstand. In den Ofen schieben und 45 Min. garen.

Flüssiger Honig mit Rosenblütenpulver und den gehackten Nüssen mischen. Pouletstücke aus dem Ofen nehmen und großzügig mit der Nußpaste bestreichen, weitere 10 Min. im Ofen braten, bis das Fleisch durchgegart und die Nüsse goldbraun sind.

Mit Reis oder Couscous servieren.

DESSERT

Limettencrème



Zutaten für 4 Personen

4	Gläser mit je 2.5 dl Inhalt
3	Limetten (ersatzweise auch mit 2 Zitronen)
4 EL	Honig flüssig
2.5 dl	Vollrahm
150 g	Rahmquark
1 EL	Puderzucker
6	Kokos-Mandel-Pralinen (z.B. Raffaello)

Zubereitung

Limetten auspressen. Zusammen mit dem Honig in ein Pfännli geben und sirupartig auf ca. 4 EL einkochen, abkühlen lassen.

Vollrahm, Rahmquark und Puderzucker zusammen steif schlagen. Mit dem abgekühlten Limettensirup abwechslungsweise in die Gläser verteilen.

Pralinen vierteln und damit die Crème verzieren.

Weine

Apéro: diverse Weissweine

Weiss: LIVON, Sauvignon blanc aus Collio, Italien

Rot: Bercher-Schmidt, Spätburgunder Rotwein 2016, 1^{er} Lage Enselberg



Inpressionen







