

Dr. Ing. Claus Arendt

Kochen ohne schlank zu bleiben

Zum Autor

Geboren 1941, machte ich mich unmittelbar nach meinem Studium an der TU-München als Architekt – Diplom-Ingenieur – selbständig. Die Einsicht, dass es viel zu viele Architekten gebe – und immer noch gibt – ließen mich früh spezialisieren und führte schließlich auch zu der in meinem Beruf zumindest damals noch seltenen Dissertation.

Eine Häufung von Zufällen ließen mich dann doch nach einigen Jahren die Beamtenlaufbahn einschlagen: ich leitete für gut zehn Jahre das Technische Referat des Bayerischen Landesamts für Denkmalpflege, das während seiner gesamten Dauer nur aus mir, dem „Leiter“ bestand, was zum einen Licht auf die damalige Hochschätzung eines dringendst notwendigen Spezialisten warf, zum anderen erklärt, weshalb ich nach einigen Jahren die Rückkehr in die Selbständigkeit vorbereitete.

Da ausnehmend hohe staatliche Zuschüsse für Forschungsarbeiten in Aussicht gestellt wurden, musste auch ein entsprechend wohlklingender Büroname gewählt werden: seit Mitte der achtziger Jahre gab es das „Institut für Gebäudesanierung und Sanierungsplanung“, das bald auch im Ausland tätig wurde.

Diese Selbständigkeit verlangte zwar bis zuletzt einen vollen Einsatz, erleichterte aber auch, eines meiner Hobbys auszuleben, das Kochen, das manche Höhepunkte mit mehr als fünfzig Gästen kannte. In diese Kochrichtung lenkte mich auch wieder ein ganz bestimmtes Erlebnis: meine Mutter, eine gute und liebevolle Mutter, liebte allerdings als eines ihrer Erziehungsprinzipien die Erpressung. Als ich mit vierzehn Jahren wieder einmal Fleischpflanzerl mit Kartoffel-Gurken-Salat wünschte, war die Antwort: „Bring' erst mal mindestens eine 4 in der nächsten Lateinschulaufgabe nach Hause, dann kriegst Du Deine Pflanzler.“ Ich räuberte mein Sparschwein, setzte mich aufs Fahrrad und kaufte alles ein, bis hin zur Butter. Zuhause kochte und briet ich mir dann dieses Lieblingsessen unter der lächelnden, aber schweigenden Kontrolle meiner Mutter. Es schmeckte wunderbar, in Latein änderte sich gar nichts, nur kochte ich von da an immer öfters.

Der besondere Reiz lag und liegt noch heute!, darin, vielfach Unbekanntes zuzubereiten, oder aber Bekanntem einen neuen Geschmack zu schenken. Dies ist wohl auch der Hauptgrund, weshalb ich immer wieder um meine Rezepte gebeten wurde, die sich brav im Laufe von Jahrzehnten in ihrer eigenen Schublade trafen, zum Teil nur als Erinnerungsfetzen auf irgendeinem Papierstück festgehalten, manchmal kaum noch lesbar. So wurde das Formulieren eines brauchbaren, das heißt, nachvollziehbaren Kochrezepts teilweise tatsächlich wieder ein Neukochen: so viel Mühe hat mir das Verfassen keines meiner Fachbücher gemacht!

Das Alter, aber auch die Tatsache, dass mein ältester Sohn Gabriel mich immer öfter im Kochen übertraf, dämpfen meinen jahrzehntelangen Kocheifer. Andererseits weckte die endgültige Formulierung manches Rezepts doch wieder den Gaumen. So freue ich mich schon auf mein Buch und das mir bisher völlig fremde Kochen nach Rezept.

Dr. Ing. Claus Arendt

Kochen ohne schlank zu bleiben

Shaker Media

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlagfotos:

© Dr. Ing. Claus Arendt

(Fotos von Christoph Wöhrle - www.christophwoehrle.com)

Copyright Shaker Media 2016

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Printed in Germany.

ISBN 978-3-95631-515-2

Shaker Media GmbH • Postfach 101818 • 52018 Aachen
Telefon: 02407 / 95964 - 0 • Telefax: 02407 / 95964 - 9

Danksagung

Bei der Entstehung dieses Buches half vor allem die Familie; ich bedanke mich bei allen nicht nur für ausdauerndes Kauen und Schlucken, sondern auch für manchen ernsthaften Kocheinwand.

Dann danke ich zwei technischen Helfern und Führern durch den Dschungel des Internets, Frau Heike Brätschkus und Herrn Uwe Böhm. Ohne ihren verständigen Eifer wäre mein Buch sicherlich nicht entstanden. Herrn Böhm danke ich besonders für die langwierige und nie nachlassende Mühe, meinem Manuskript jene elektronische „Sprache“ zu unterlegen, ohne die heute anscheinend kein Verlag mehr arbeitet. Frau Brätschkus übernahm die Verlagsverhandlungen; dafür nochmals ein besonderer Dank, ebenso jenen beiden Mitarbeiterinnen des Verlags, die stets das Ihre dazu taten, dass das Buch wieder ein Stückchen lebendiger wurde.

Mein Sohn Gabriel las etwa die Hälfte der Rezepte auf köchlerische Fehler: für dieses langweilige Totschlagen seiner knappen Zeit danke ich besonders.

Und zuletzt danke ich auch meiner Frau Ingrid, die zu all den entsetzlichen und hier auch noch so lange dauernden Wehen einer Buchgeburt meistens gute Miene machte, gleich was ihr dazu durch den Kopf schoss.

Widmung

Wem ich ein Kochbuch widmen soll, weiß ich nicht recht!

Am ehesten wohl meinen Gästen: ihrem Lob und – selten genug: ich habe höfliche Gäste! – ihrer Kritik verdanke ich immerhin die Dauer meiner Kochlust.

Vielleicht meinen beiden Ehefrauen, die jahrelang gut aßen – und eigentlich mir etwas widmen könnten: vielleicht weiterhin ihren guten Appetit.

Ja und selbstverständlich meinen drei Kindern, Catharina, Korbinian und Gabriel, die je nach Alter mit dem Mosern, auch beim Essen, gar nicht mehr nachkamen und dann auch noch tatsächlich manchmal Recht hatten. Dann aber muss ich dieses Buch besonders meinem ältesten Sohn, Gabriel widmen, der von klein an ein begeisterter und kritischer Sous-Koch war, mich still und langsam überholte und heute mein großes Lieblingshobby als Berufskunst weiterführt.

Hing mir manchmal diese immer dicker werdende Rezeptelei zum Hals heraus, oder verschluckte der PC wieder einmal einige Rezepte auf einmal, schob mich meine Tochter Catharina immer und immer wieder an: ihrem Vertrauen in mich widme ich mein Buch besonders gerne.

Inhalt

Vorwort.....	11
Rezeptverzeichnis.....	19
Rezepte	
• Nr. 001 – Nr. 100	29
• Nr. 101 – Nr. 200	123
• Nr. 201 – Nr. 300	208
• Nr. 301 – Nr. 367	300
Verzeichnisse	
• Literaturverzeichnis.....	373
• Stichwortverzeichnis	375
• Speisevariationen	385

Vorwort

Es besteht eine ungeheure Notwendigkeit ausgerechnet für dieses Kochbuch: dieser Ansicht sind alle lieben und aufmerksamen Freunde und diese Ansicht wird selbstverständlich auch von mir aufs Entschiedenste geteilt.

Ein Teil meiner Rezepte wurde schon vor mehr als fünfunddreißig Jahren nebenher auf Servietten, auf aufgerissene Papiertüten und Kuverts gekritzelt und war kaum noch zu lesen. Manchmal hatte ich – damals! – mir voll Vergnügen etwas „Unerhörtes“ ausgedacht und dieses so Unerhörte dann irgendwo und zwanzig Jahre später tatsächlich in einer Gaststätte oder in einem Restaurant recht ähnlich serviert bekommen; ich habe dies jetzt beim Niederschreiben auch vermerkt.

Bei einigen Rezepten – wenigen! – konnte ich auch mit bestem Willen nach so langer Zeit nichts mehr an Aufschreibenswertem entdecken, was manche beschwerliche Erinnerungsbildnis auslöste, die nicht jedes Mal zum Ziel führte: ein solches Rezept wurde gestrichen.

Was also als Zettelei begann, weil irgend ein Gast gerne das Rezept wissen wollte, blieb bis zuletzt eine vergleichbare Improvisation, die festhielt, aber nur dies festhielt, was gerade zu diesem einen Gericht, zu diesem einen Anlass und nur für diese Gäste gekocht wurde: es gibt kein einziges Rezept, das theoretisch zusammengestellt wurde; eher bestimmten schon Kühlschrank und Speisekammer, was rasch bei einem überraschenden Besuch, oder einem plötzlichen großartigen Anlass zueinander finden sollte. Allenfalls gab es Vorbilder: in einem Restaurant wurde eine besondere Köstlichkeit serviert, die ich mit Zunge und Gaumen nachzuschmecken versuchte und Zuhause das Erschmeckte dann zu Papier brachte; oft erst Wochen später, was das Original sicherlich nochmals verfälschte.

Für dieses leicht plagiatorische Tun habe ich mich immer – vor mir! – mit Bert Brecht entschuldigt; überdies trifft dies sicherlich auf nicht einmal drei Prozent dieser Rezepte zu und angegeben habe ich dies, im Gegensatz zu Brecht, auch jedes Mal.

Die chronologische Nummerierung meiner Rezepte ist an sich unsinnig, erlaubt mir aber auch noch nach Jahren eine wenigstens ungefähre Zuordnung zu Ort, Anlass und vor allem auch Personen, deren Namen dann vielleicht auch im Speisentitel auftauchen, wenn dieses Rezept tatsächlich für diese Person ausgedacht worden war. Wenn sich manche Namen öfters oder auch über einen längeren Zeitraum finden, mag jeder ableiten, was er will; ich habe dies belassen: für mich ist dies auch ein Teil der Identität gerade dieses Gerichts – und ein verborgenes, immer wieder erstaunliches Tagebuch.

Zwar habe ich leider diese chronologische Nummerierung nicht sauber durchgehalten – vor allem nicht mehr in den letzten Jahren, denn es mussten auch Zahlenlücken gefüllt werden, weil manches der Computer auf ewig verschluckt hat; doch bleibt es bei dieser kleinen Umständlichkeit einer sinnlosen Ordnung: wer etwas Bestimmtes sucht, findet dies aber sehr rasch im umfangreichen Stichwortverzeichnis.

Geiz ist nicht geil, selbst wenn dies immer wieder und lautstark behauptet wird; Geiz zählte nicht umsonst zu den sieben Todsünden, auch wenn damals seine Zuordnung hierzu aus heute kaum mehr verständlichen Gründen erfolgte. Geiz ist dumm, saudumm sogar, im Gegensatz zu Sparsamkeit, denn Geiz lässt vergessen, dass jedes Ding zwangsläufig seinen Wert hat: bei Lebensmitteln wird dieser geschaffen durch die Mühe und Sorgfalt ihrer Erzeugung, die Qualität und Verlässlichkeit ihrer Lagerung und ihres Transports, der Weiterverarbeitung, die oft mehrere Stufen durchläuft bis schließlich zur verantwortlichen Vermarktung. Am kaltgepressten „Olio Vergine“ für 2,70 € kann hierzu jedermann seinen Verstand ein wenig turnen lassen.

Wer also Schweinenacken kauft für 1.99 € das Kilo, wie ich dies vor kurzem bei einer Lebensmittelkette las, kann nur Dreck erhalten, denn irgendjemand in der Wertschöpfungskette – vermutlich mehrere – muss „wert“-los gehandelt haben. Und dies Gleiche gilt für so Vieles, was wir zum Essen nach Hause tragen: vom billigen Lachs, dem üblen Zucht-Pangasius und den ebenso geschundenen Zuchtgarnelen, über Weine und Öle, bis hin zum Gemüse oder jenen roten "Kartoffeln", von denen die Holländer dreist behaupten, es seien Tomaten – und zu vielen Pizzen oder anderen „veredelten“ Köstlichkeiten aus dem Chemielabor wie Fruchtjoghurt, Fertiggerichte und andere Instrumente der Körperverletzung, wozu ich auch Margarine zähle.

Geiz ist nicht geil, sondern saudumm: denn etwas Schlechtes ist immer zu teuer, zumal es bei unseren Lebensmitteln immer noch genügend preiswertes Gutes gibt, doch zählt dies weitgehend nicht mehr. Wer aber nur noch Nahrung zu sich nimmt um seiner Verdauung willen, kann eines nicht mehr kennen: den Genuss, den Essen schenken kann, oder – ein wenig deutlicher – dass ein Essen zu genießen bedeuten kann, zu „essen“! Nicht zu „tafeln“, was immer sich jemand darunter vorstellen mag, den ein Schwarzbrot mit Butter und Tomaten oder ein Blutwurstg'röstl in seinem Selbstwertgefühl verletzt.

Haben Sie in den letzten zehn Jahren schon einmal die Abbildung eines hochrangigen Politikers gefunden, wie er mit Genuss in einem guten Restaurant speist? Mit Sicherheit nicht. Helmut Kohl wusste vermutlich, weshalb er sein falsches Saumagenimage unangetastet ließ. Man mag sich nur daran erinnern, welche feindlichen Regungen Schröder mit seiner teuren Cochiba auslöste oder Wagenknecht – und auch noch eine Linke! – mit ihrem Hummeressen. Tatsächlich werden viele Politiker ebenso gerne wie Sie und ich gut speisen und trinken. Der Grund, dies um Gottes Willen nicht in der Öffentlichkeit zu tun, ist jener, dass gut zu essen, gar zu genießen, zunehmend als verwerflich gilt: der Gaumengenuss als direkte wie indirekte Umweltsünde: brauche ich doch, selbst für den Löffel Crème fraîche, Milch und für die Milch eine Kuh und diese Kühe furzen ständig und blasen deshalb allesamt das Ozonloch auf; für jeden Weidegrashalm fällt ein Urwaldriese – und dann: Sie mit Ihrer Crème fraîche und den Trüffelscheibchen und der Gänseleber; aber in Afrika ...

Die Verleugnung der Sinne tritt periodisch auf; und vielleicht verlangt diese geistlose Beschränkung des einen Sinnesbereichs die schrankenlose Großzügigkeit in einem anderen, was heute gerne der Sexualität zugebilligt wird, ein ebenso großer wie gnadenloser Irrtum der umfassenden Beliebigkeit. Vermutlich aber wuchert diese Giftpflanze des verneinenden Geschmackssinns auf unserer Neidgesellschaft, die nicht mehr dulden mag, was nicht jeder hat, obwohl es nicht jeder will und erst recht nicht jeder kann.

Da zu viele schon nicht mehr wissen, wie das Wort „Kultur“ geschrieben wird, und vor allem breit vergessen wurde, dass Kultur nicht in Museen haust, sondern in uns wohnen sollte, ist es auch zwingend, dass Kulturbegriffe, die – scheinbar, nicht anscheinend! – nicht ins Museum passen, untergehen müssen wie eben die Esskultur. Ich stimme nicht ein in das Lamento über fast food; fast food ist eine Variante in einer möglichst reichen gastronomischen Palette. Dass fast food zur Lebensform wurde, davor ekelt mich: wer es ausreichend findet, vom Tablett oder gar aus dem Papier zu fressen, setzt einen Maßstab, den er auch in anderen Bereichen nur schwer überspringen können wird, zumal das beliebte Argument der geistlosen Spardenker ohnehin nicht stimmt: „Für die Jugend ist es ein Segen, dass sie so preiswert ...“ Die Jugend kaufte ihr Cola im Laden billiger und ebenso billiger den Hamburger beim nächsten Metzger. Im Übrigen stelle ich mit Vergnügen den Bezug zwischen jenem Hamburger und dem Rinderfurz einschließlich Regenwald her, was in diesem Zusammenhang allerdings viel seltener zu hören ist.

So ist es inzwischen auch selbstverständlich, dass man mir zumutet, in Telefonzellen zu essen: im Nobelrestaurant wie im bürgerlichen Gasthaus hocken ringsum Handybesitzer, um mich auch bei jedem Gang an ihren größten Nichtigkeiten teilhaben zu lassen – und an fast noch keinem dieser Restaurants fand ich ein Handy-Verbotsschild. Dass wir selbst manchen lieben und bis dahin geschätzten Gast während des Speisens bitten mussten, sein Handy auszustellen oder wenigstens seinen Teller mit in den Flur zu nehmen, meinetwegen auch mit einem Glas des köstlichen Weins, den er dann in einer Sprechpause hinuntergurgeln kann, mag noch einmal deutlich machen, dass der Kulturverfall im Bereich des Sinns „Geschmack“ schon längst den Bereich „fast food“ verlassen hat.

Dass mit „Geschmack“ noch mehr benannt wird als nur das Schmecken von Essen und Trinken, böte nun noch eine geradezu köstliche Gelegenheit, Zusammenhänge zu deuten zwischen aktiv gelebtem Landhausstil in allen Räumen und passiver Küchennutzung oder zwischen praller Louis-Vuitton-Tasche und leerem Einkaufskorb oder auch zwischen der Zahl der Kosmetik- und jener der Gewürzdöschen, wobei dem Verfallsdatum der letzteren seltsamerweise nie jene Aufmerksamkeit geschenkt wird, wie dem der Faltencreme, doch man achtet nur auf seinen Körper und ertüchtigt ihn durch drei verschiedene Fahrräder mit jeweils passendem Dress, durch mehrere Skier mit jeweils passendem Dress – aber für den Salat dieser Körperertüchtiger genügen seit Jahren ein einziges Öl, ein einziger Essig, besser noch ein Fertigdressing, dem selbstverständlich von irgendeiner offiziellen Stelle eine besondere gesundheitliche Empfehlung umgehängt wurde: zumindest „Bio“ sollte es schon sein...

Dabei ist es zeitgemäß schick, „gut“ zu essen, „gut“ zu trinken; nicht Zuhause selbstverständlich, wo schon das Weiche Ei Sorgen verursacht, sondern im Restaurant, in dem die Höhe der Rechnung als Ritterschlag zum Gourmet adelt, wo man doch noch nicht einmal Gourmand ist. Die Frage, ob Genuss käuflich sei, kann man mit einigen semantischen Kniffen noch bejahen; aber Genießen? Und schon stecken wir mitten drin in der unzeitgemäßen Frage, ob Essen und Trinken nicht doch etwas mit Kultur zu tun haben.

Der vordergründige Effekt, der vortäuschen muss, was auch dahinter nicht zu finden ist, disqualifiziert in der Mode, in der Kunst, wie in der Architektur – und eben auch beim Kochen: einiges in der Nouvelle Cuisine oder auch in der Molekularküche, vieles

bei aufstrebenden Jungköchen, bietet – hat man Glück – einen witzigen Einfall, aber nicht mehr.

Den gekonnten Effekt als schöpferische Leistung erkennt beim Kochen als erstes die Nase, dann das Auge, später der Gaumen – und schließlich wie bei gutem Wein, der Leib und die Seele. Und wenn in einem Restaurant schließlich auch noch der Geldbeutel zu Recht den „Effekt“ erkennen muss, kann dies durchaus auch in Ordnung sein, denn gut professionell zu kochen hat auch seinen guten professionellen Preis und kann ihn auch im privaten Bereich haben.

So ist die „gute Küche“ also nicht der ausgefallene Teller in jeweils neuer Form je Gang, verdreht durch irgendwelchen Gewürzstaub oder Puderzucker, verschmiert mit farbigem Soßengeschloder; „gute Küche“ ist nicht die Zwangsehe unvereinbarer Zutaten, die alleine, jede für sich, den Gaumen streichelten; „gute Küche“ dokumentiert sich nicht in schlechtem und geschraubtem Deutsch: „Kartoffelknödel an Braunbiersoße zur Vermählung von Rind und Schwein“ und verlangt auch nicht die Umstellung auf heiße vegetarische Rohkost als Gemüse à la Bocuse – und sie ist vor allem niemals weltanschaulich überhöhtes Verbot, Einfaches und Bodenständiges in einfacher und bodenständiger Zubereitung zu essen – und zu genießen.

Kochen kann zur gleichen künstlerischen Tätigkeit werden wie Malen oder Komponieren, ohne damit alles künstlerische Tun gleichzustellen; und gut zu speisen, das heißt ebenso einer Tisch- wie einer Gaumenkultur zu folgen, ist aktive Teilnahme an dieser Kunst und durchaus zu vergleichen mit dem verständigen Besuch im Museum oder Konzertsaal. Geld verschafft zwar hier den teuersten Sessel und dort den teuersten Tisch, reicht aber noch nicht als Voraussetzung zur tatsächlichen Teilhabe am Gebotenen, von dessen Genießen ganz zu schweigen.

Nun wird es höchste Zeit, zu betonen, dass ich mich damit nicht zum Picasso der Kochtöpfe hochjubeln will: auch hier bin ich nur ein vergnügter, doch wie ich hoffe, einigermaßen talentierter Dilettant; ich wäre allerdings glücklich, spielte ich ebenso dilettantisch Geige oder könnte ich in gleicher Weise aquarellieren – zumal diese beiden Leidenschaften nicht derart zwangsläufig zu körperlichen „Auswüchsen“ führen wie das Kochen.

Oft denke ich beim Kochen über die Unterschiede nach zwischen einem Dilettanten wie mich und einem ausgebufften Profikoch; ich brauche sie nicht aufzuzählen: es sind viele. Aber eines bestärkt mich immer wieder in meinem Vergnügen und meiner Liebe zu meiner „Kochkunst“: es bleibt allein mir überlassen, an welchem Tag und zu welchem Anlass und zu welchem Menu ich die Qualitätslatte wie hoch hänge: selbstverständlich bereite ich nicht dem Gast eine Consommé und gieße mir nur Tütensuppen auf, sondern ich schenke unseren täglichen Gerichten mit Freude die gleiche Aufmerksamkeit wie einem Festbuffet, aber ich darf mir Versuche und Zusammenstellungen leisten, von denen ich selbst noch einen Tag vorher keine Ahnung hatte; den geschmäckerischen Mainstream, der mir die Gäste in mein Restaurant spülen soll, kann ich völlig ignorieren – und Lob und vor allem Kritik werden sicherlich niemals von der rechten Seite einer Speisekarte angetrieben; also: **mir, dem Dilettanten, geht's gut!**

Tatsächlich schimmert dieser Dilettantismus bei vielen Rezepten durch, leider – zumindest für mich, denn es gibt zu viele Handgriffe und Einzelschritte beim Kochen, bei denen ich zwar hoffen kann, wenn schon nicht das Bestmögliche, dann doch zumindest eine recht gute Variante „entdeckt“ zu haben, aber es fehlt das „Gelernte“, das von der Pike auf Gelernte, worunter ich nun nicht verstehe, Herrn Siebeck nachzueifern und diese eine Soße nur links herum und mit einem rundgeschnitzten Olivenholzlöffel zu rühren – selbstverständlich nur französische Olive, weil die griechische das Gericht versaut! – sondern die Grundlagen: was muss ich der Sahne zugeben, dass sie beim Kochen nicht gerinnt; gieße ich eine Einbrenne mit kalter oder warmer Flüssigkeit auf und ähnliche Wichtigkeiten. Ich habe mir die Lösung schon immer erarbeitet, teilweise tatsächlich in parallelen Versuchen, aber dies alles hat sich nicht als Fundament gesetzt und wird nachhaltig immer wieder bis zum nächsten Kochen vergessen.

Nun tatsächlich aber gezielt zu lernen, Lehrbücher für Kochlehrlinge zu wälzen, Buch zu führen über Gelingen und Katastrophen, würde mir das Hauptvergnügen stehlen, das Improvisieren, das „trockene“ Vorkochen im Kopf und am Gaumen, kurz das „Schaffen“, womit ich nochmals in aller Bescheidenheit an Kunst erinnere.

Diese "Empfehlungen" lenken das Nachdenken in eine Richtung, die aus diesem Buch hinausführte und deshalb nicht so verfolgt wird, wie es ihr zukäme: was stimmt eigentlich von all den Ratschlägen, mit denen uns industriegestützte Lebensmittel-„Forschung“ über Ärzte und Apotheker, Testinstitute, Ernährungsberater bis hin zu einschlägigen Behörden behämmern? Es gibt inzwischen so viel an sachlich ausgewogener und über Quellenangabe auch nachprüfbarer Literatur [siehe Literaturverzeichnis], dass es vergleichsweise leicht geworden ist, jene wenige offiziellen Empfehlungen, die dem Menschen dienen, von jenen vielen zu trennen, die der Industrie dienen. Ein einziges Beispiel möchte ich hierzu noch anführen: das jahrzehntelange Hochjubeln von „widernatürlicher“ Margarine, die säurebildend ist auf Kosten der „natürlichen“ Butter, welche basisch wirkt: viel Fantasie, wenige Fakten, aber fast alles dienstbare Argumente für eine industrielle Fetterzeugung.

In unserer Zeit lösen sich überkommene Wertstrukturen und überlieferte Ordnungen deutlich erkennbar auf, was sich in der Mode ebenso leicht erkennen lässt, wie bei Hobbys oder anderen alltäglichen Spiegeln unseres Selbstverständnisses. Stattdessen hat sich eine neue Form der Wertung, vor allem auch „Selbstbewertung“ breitgemacht: die Ernährung. Mit welcher behänden Dummheit man sich bemüht, den schicken Mainstream ja nicht zu versäumen, zeigt das junge Beispiel der Veröffentlichung der Weltgesundheitsorganisation, nach der verarbeitete Fleischwaren, also Wurst und Schinken, gewisse Krebsrisiken erhöhen. In dieser überschwappenden und sofort auch jedes Fleisch umfassenden Hysterie auch der Medien ging wieder einmal unter, dass es meist nicht das Produkt, sondern seine genossene Menge ist, die über „gesund“ und „ungesund“ entscheidet: wer täglich die gleichen veganen Klopse isst, wird wohl ebenso irgendwann den Arzt benötigen wie der hypertrophe Wurstsemmel-Schlinger.

Nicht nur für den Laien, sondern leider auch für viele Ärzte, Ernährungsberater und andere „Insider“ gelten falsche Axiome: tierisches Fett = gesättigte Fettsäure; pflanzliches Fett = ungesättigte Fettsäure; „gesättigt“ ist schlecht; „ungesättigt“ ist gut. Ge-

rade die verpönten Fette wie Schweineschmalz und Gänsefett bieten mehr ungesättigte als gesättigte Fettsäuren – und im Kokosfett stecken überwiegend gesättigte. Die grundsätzlich gesundheitliche Unterteilung von pflanzlichen und tierischen Fetten ist ein seit langem bekannter Unsinn, dient aber nach wie vor mit lautem Getöse der Lebensmittelindustrie – und hier vor allem den Margarine- und Backfetterzeugern. Was mit einem gesunden flüssigen Fett – Öl – alles geschehen muss, bis es hart – Margarine – wird, ist abenteuerlich und sprengt diesen Rahmen. Im Gegensatz dazu bietet Butter nur natürliche Fette mit positiven Doppelbindungen. Schon 1993 veröffentlichte die medizinische Zeitschrift „Lancet“ eine umfangreiche und gründliche Untersuchung, nach der sich bei Frauen mit hohem Verbrauch an Trans-Fettsäuren pflanzlicher Herkunft die Gefahr einer Erkrankung der Blutgefäße am Herzen um 80 % erhöhte, während die Aufnahme gleicher Fettsäuren tierischer Herkunft eine Senkung dieser Erkrankung um 40 % zeigte. Auch die allgemeine Cholesterin-Hysterie, ebenfalls ein Geschenk der umfassenden Vermarktungsstrategie, sollte jedermann für sich hinterfragen – und kann jedermann hinterfragen!

Als ich in einer der bekanntesten und besten Reha-Kliniken für Herz- und Kreislauferkrankungen den Chefarzt fragte, weshalb auf seinem Frühstücksbuffet noch immer Margarine zusätzlich zur Butter angeboten würde und ob seine Ärzte nicht den aktuellen Wissensstand kennen, bekam ich die geseufzte Antwort: „Wir haben die Margarine weggelassen und bekamen Anrufe über Anrufe erboster Ärzte, die seit Jahrzehnten ihren Patienten Butter verbieten.“

Essen Sie also eine „fette“ Makrele, einen Hering; wählen Sie Fleisch mit zarter weißer Marmorierung oder einem leichten Fettrand; legen Sie ein pralles, gelbes Suppenhuhn in den Topf und nicht diesen ausgemergelten billigen – nicht „preiswerten“! – Hühnerersatz; gönnen Sie sich ein Butterbrot und kochen Sie mit Butterschmalz, wo es passt; greifen Sie auch wieder zum vollfetten Käse: es ist nicht **das Fett**, das dick macht, sondern **die Menge** – und vor allem vieles, was uns an „widernatürlichen“ Fertiggerichten angeboten wird: gerade in Backwaren werden noch immer viel zu hohe Anteile dieser Trans-Fettsäuren aus Billig-Margarine gefunden, die übrigens nirgendwo am Tresen deklariert werden müssen; gängige Haushaltsmargarine enthält diese Fette im Übrigen nicht mehr.

Eine weitere überwältigende und wieder der Lebensmittelindustrie dienende Verbraucherverdummung liegt in der Fülle der begleitenden Bezeichnungen für jedes einzelne Produkt: man muss heute schon suchen, wenn man etwas kaufen will, dem nicht das wundervolle Gütesiegel „Bio“ umgehängt sein soll. Ja – und regional muss es sein das Ei, der Wein, die Kartoffel, der Käse, ... die „deutsche“ Banane; diese dringende Empfehlung gab es doch schon einmal! Ist Reis aus der Po-Ebene gerade noch „regional“ im Gegensatz zu den Spaghetti aus Apulien? Darf ein Hamburger Feinschmecker tatsächlich noch Kartoffeln von den Donaufeldern essen; wie verwerflich ist der köstliche norwegische Kabeljau in einer deutschen Küche; muss es einen vor der französischen Wachtel ekeln?

So sehr man von „regional“ überflutet wird, so still bleibt es um den Begriff „saisonal“, der nun tatsächlich als sehr deutliche Qualitätsmarkierung verstanden werden darf, denn die weihnachtlichen Tomaten und die Erdbeeren zum ersten Schnee, der frische Lambraten in Winter und die Weintrauben zu Ostern, der Spargel im Herbst sind mit viel zu vielen Sonderleistungen erkaufte, die allesamt unnötig und preistreibend sind, dazu vielfach noch umweltbelastend durch übersteigerte Düngung, künstliche

Klimatisierung, unglaubliche Transportenergie und anderes mehr – und ihr Geschmack entspricht nie dem des saisonalen Originals!

Vor wenigen Jahren entdeckte die Lebensmittelindustrie ein weiteres und unglaublich wirksames Instrument der Konsumentenverdummung: das Frei-von-Label: Frei von Gluten, frei von Lactose, frei von ...! Was für einzelne wenige Kranke ein positiver Hinweis sein mag, wird nun – selbstverständlich mit Mehrpreis! – jedem als gesundes Nahrungsmittel aufgeschwätzt. Neulich entdeckte ich Spaghetti, die bei ausschließlich Wasser und Mehl niemals Milchzucker enthalten werden, mit dem Hinweis „laktosefrei“; man könnte ebenso sinnvoll Eier mit „alkoholfrei“ bewerben, doch wären sie dann mindestens 5 Cent teurer.

„Gut zu kochen“ heißt also in jedem Fall auch „gut zu denken“, das heißt mitzudenken, sich frei zu machen von all den trommelnden Schlagworten, denen uns Politik und Industrie in geschäftsfördernder, häufig aber durchaus nicht gesundheitsfördernder Allianz unterwerfen. Sich jenes Wissen anzueignen, das uns die Werbung bewusst vorenthält, ist vergleichsweise einfach: ich verweise hier nochmals dringend auf das Literaturverzeichnis.

Nun aber wird endlich ein besonderer Hinweis für meine meist fehlenden oder nur allgemeinen Mengenangaben nötig: ich behaupte nun mit Sicherheit nicht, dass es eine Menge unnötiger und schlechter Kochbücher – besser: Kochrezepte – gäbe, ja, ich deute diese Tatsache nicht einmal an, weil man mir dies als arg seltsame Konkurrentenschelte auslegen müsste; aber ich muss dennoch vehement über den gängigen Unsinn der exakten Mengenangabe rasonieren: „Vier Eier, zwei Esslöffel Mehl, 180 Gramm Lende, eine Tasse Zucker ...; Kochzeit 18 Minuten“, weil diese eine Exaktheit vortäuscht, die zum einen in keiner Weise vorhanden ist, zum anderen – mit Ausnahme des Backens! – fast immer unnötig ist.

Haben Sie schon einmal ein sehr kleines und ein großes Ei miteinander verglichen, oder die Größe verschiedener Löffelaffen? Wissen Sie, wie viele Sorten es schon beim Weizenmehl gibt? Soll ich ein breites Lendenstück viel zu dünn schneiden, damit es nicht mehr wiegt als diese unnötige Angabe fordert? Schauen Sie sich die verschiedenen Tassen im Küchenschrank an; Sie haben nicht alle Tassen im Schrank, sondern nur eine? Ob diese aber der Vorgabe des Autors entspricht? Selbst die exakte Angabe einer Kochzeit ist wenig sinnvoll, obwohl ich selbst diese in einigen Rezepten als Anhaltspunkt nenne: Hamburg liegt fast auf Meereshöhe, München 500 m höher und ich schreibe dieses Vorwort in meinem Bauernhaus hoch am Berg: hier kochen meine Gerichte bereits um etwa 10 Kelvin niedriger. Auch die Produkte selbst verlangen unterschiedliche Kochzeiten, in Abhängigkeit von ihrem Alter, der Erntezeit, der Reifung nach dem Schlachten und so weiter.

So führt auch dieser kleine Einwand zu meinem „großen“ Thema: Kochen als Kunst: das exakte Brigitte-Rezept kann im Notfall Anhalt sein; gekocht werden muss aber mit dem Gaumen. Ich stehe beim Kochen tatsächlich immer wieder geschlossenen Augs vor den Töpfen und Pfannen schmatzend da und frage meinen Gaumen, was denn hier vielleicht noch fehlte; mein Gaumen mag mich sehr und so bekomme ich fast immer die richtige Antwort – und gibt er mir eine falsche, ist er es selbst, der dies ausbaden muss.

Wenn „Kunst“ von „Können“ kommt, wie die einen sagen, dann liegt hierin der Ansporn zu immer neuen Versuchen und Üben; kommt „Kunst“ von „Künden“, wie die anderen Germanisten meinen, dann wächst die Aufgabe des Vermittelns einer Gau-menidee und schließt zum Topf und der Raine auch noch den Tisch mit ein, das Ge-deck, die Getränke – und – so wäre es am Schönsten – die Weitergabe des Ver-gnügens und Genießens, die ich, der Koch, beim Verwandeln meiner irrealen Vor-stellung zur realen Speise empfunden habe.

Aber sowohl „Können“ wie „Künden“ haben etwas mit Verstand zu tun und mit Bil-dung, wobei damit – wie eigentlich meist! – mit Sicherheit nicht der Schulabschluss gemeint ist.

Guten Appetit,

Claus Arendt

(Juli 2016)

Rezeptverzeichnis

001	Rohe Jakobsmuscheln
002	Dorade „Erinnerung an Südfrankreich“
003	Gelbe Weinlinsen
004	Kartoffelcremesuppe
005	Selleriecremesuppe
006	Weißkrauttopf
007	Soße „Elke“
008	Schotenerbsen mit chinesischen Pilzen
009	Fischtopf „Zärtliche Claudia“
010	Jakobsmuscheln in Weißwein
011	Kaninchen „Carnon“
012	Kaninchen-Ragout
013	Seezunge mit Lachs
014	Walnuss-Creme
015	Fleisch-Super-Suppe
016	Sauerampfer-Küchlein
017	Linsensuppe mit Geflügel
018	Lotte nature
019	Gefüllte Tauben am Spieß
020	Topinambur-Brei
021	Joghurt-Kräuter-Creme
022	Feigen mit Currycreme
023	Leichte Currycreme
024	Wildfond
025	Panna cotta
026	Pochierter Rehrücken mit Pilzen
027	Geflügelfond
028	Geschmolzene Tomaten
029	Artischocke „Monette“
030	Hammelhoden
031	Cointreau-Schaum
032	Schnittlauch-Sabayon
033	Tomatenpüree
034	Kaninchensülze
035	Zucchini Blüten
036	Lotte mit Noilly-Prat
037	Essigzwiebeln
038	Hase „Opa Brause“
039	Rehrücken im grünen Rock
040	„Gekochter“ Lammschlegel

041	Fleischfond
042	Gedünstetes Schollenfilet
043	Grüne Salbe
044	Beeren in Beames-de-Venise
045	„Chinesischer“ Kohl
046	Kartoffelsalat – einmal anders
047	Schweinsnierengulasch
048	Orangen-Brokkoli
049	Zitronen-Mus
050	Marinierte Scampischeibchen
051	Einfaches Kalbsbries
052	Lotte als Ragout
053	Goldschaum-Suppe
054	Gefülltes Hähnchen
055	Kalte Senf-Soße
056	Entenbrust mit Bohnenkernen
057	Schwarzwurzeln in Champagner
058	Kalbsniere im eigenen Fett
059	Topfentrauben
060	Gebackener Knoblauch
061	Lammragout
062	Knoblauchpüree
063	Kaninchenkeulen für Erika
064	Zitronenlamm „Ingrid“
065	Kaninchen in Essigsoße
066	Gefüllte Zucchini Blüten
067	Fleisch-Zwiebel-Strudel
068	Gebratener Bohnensalat
069	Zwiebelsuppe
070	Kartoffelspatzen
071	Forellenrogencreme
072	Gebratenes Perlhuhn
073	Kaninchenrücken in Sahne-Senf-Soße
074	Linsenschaum
075	Karamellpfirsich
076	Basilikumcreme
077	Gebratener Hummer
078	Hummer in Petersiliensoße
079	Ente im Lack
080	Krabbensahne

081	Lammsuppe
082	Rotes Zwiebelgemüse
083	Matjes für Cilly
084	Weißer Muscheln
085	Meine südfranzösischen Muscheln
086	Krebssud
087	Muschelsalat
088	Suren und Räuchern
089	Aal auf Spargel
090	Kalbsbriesmus
091	Gedünstete Reherl
092	Flugente „Ingrid“
093	Gefüllte Wachtel „Schorsch“
094	Meine Mousse au Chocolat
095	Brokkoli-Mus
096	Gänseklein
097	Gedünsteter Karpfen
098	Zucchiniwürfel „Ingrid“
099	Warme Austern
100	Traum vom Lamm
101	Goldener Blumenkohl
102	Heißes Grapefruit-Mus
103	Zuckerschoten-Mus
104	Austern auf Gemüse
105	Soße „Madeira“
106	Ingrids Köstliches vom Kaninchen
107	Eiweißcreme
108	Rinderbraten mit Ingwersoße
109	Brassen im Ofen
110	Venusmuscheln mit Thymian
111	Panierte Auberginen
112	Auberginen „via-vai“
113	Geschmorte Tomaten „Christiane“
114	Scampi in Avocadosoße
115	Kalbsnieren in Artischockensoße
116	Weißer Tintenfischsalat
117	Mühseliger Rehschlegel
118	Hirschroulade „Fred“
119	Schweinefilet mit Ingwer
120	Ziegenkäse mit Olivencreme

121	Frühjahrs-Soße
122	Gänsefülle
123	Egerlinge „Ennikke“ mit Kalbsniere
124	Rosenkohl
125	Rohes Rehfilet
126	Kalbsbries-Salat „Ingrid“
127	Krebssoße
128	Orangensuppe
129	Panierte Kalbsnieren
130	Überbackene Auberginen
131	Krebssalat
132	Bohngemüse
133	Schopftintling-Vorspeise
134	Egerlinge „Catherina“
135	Bohnenkränzchen
136	Fischfond
137	Tintenfisch-Bällchen
138	Nieren mit Bohnenquark
139	Chinesische Pfannkuchen
140	Nussbutter
141	Champignon-Mus
142	Zandersalat
143	Rinderbraten
144	Gefüllte Avocado
145	Fischplatte anderer Art
146	Eingelegte Auberginen
147	Überbackener Kabeljau
148	Shrimps-Salat mit Avocado
149	Wan-Tan-Teig
150	Wan-Tan-Füllungen
151	Kalbsbries mit Egerlingen
152	Seezungen-Roulade
153	Tomaten-Suppe „Doris“
154	Catharinens Rosenkohlsalat
155	Fenchelsalat
156	Bärlauch-Pesto 1
157	Bärlauch-Pesto 2
158	Rosen-Gelee
159	Salatsoße „Susanne“
160	Clausens Crème

161	Dorisens Rotwein-Radicchio
162	Panierte Scampi
163	Spinat
164	Thunfisch in weißer Soße
165	Meine Semmelknödel
166	Saure Eiercreme
167	Schnelle Wachtel „Katja“
168	Fenchelcreme
169	Einfacher Kaninchenrücken
170	Gebratenes Sauerkraut
171	Suppe für Ingrid's Lebensgeister
172	Gewürzte Erdbeeren
173	Kalbfleisch in Aceto Balsamico
174	Lotte auf Fenchel
175	Salat aus rohen Artischocken
176	Kürbissuppe
177	Panierter Rehrücken
178	Rindsrouladen – einmal anders
179	Lammleber
180	Perlhuhn mit Stangensellerie
181	Kandierte Orangen und Zitronen
182	Lammgulasch
183	Jakobsmuscheln „Gritti“
184	Rohe Zucchini
185	Kabeljau auf Rettich
186	Camarones mit Stangensellerie
187	Kaninchen mit Trauben
188	Salbei-Gelberüben
189	Scharfe Käsesoße
190	Pilzsuppe
191	Geeiste Vanillecreme mit Mangosoße
192	Kalbshaxe auf Italienisch
193	Marinierte Sardinen
194	Obstpudding
195	Gewürzbirnen
196	„Obatzter“ aus Ricotta
197	Pesto
198	Kürbisgemüse
199	Sahnelinsen
200	Rehleber

201	Schweinefleisch in Orangen
202	Rohe Sardinen
203	Gebratener Paprika
204	Fisch im eigenen Saft
205	Paprikacremesuppe
206	Falsches Stockfischmus
207	Soße zu Meerestieren
208	Seezungenomelette „Susanne“
209	Rehshlegel in Apfelmost
210	Lachstatar
211	Sauerampfersoße
212	Matjestatar
213	Wacholdersoße zum Wild
214	Meerrettichsoße
215	Wildente
216	Kletzenknödel
217	Lotte „Ingrid“ in Salbei
218	Kaninchen in Cidre
219	Kalbsbries mit Morcheln
220	Ingrids großer Muscheltopf
221	Burgundertopfen
222	Topfkäse
223	Gemischte Sülze
224	Geeiste Fischterriner
225	Chicorée in Sahnesoße
226	Rindsfilet mit Mark
227	Gedünstete Artischockenböden
228	Gedünsteter Aal
229	Fisch in Lorbeer
230	Heuschreckenkrebs in Tomatensoße
231	Sauerbraten
232	Ochsenschwanzsuppe
233	Die wahre Tomatensuppe
234	Ochsenschwanzragout
235	Erbsenbrei
236	Zitronencreme
237	Zarte Lotte „Manuela“
238	Linsensuppe mit Zander
239	Gänsestopflebercreme
240	Kutteln

241	Champignon-Laiberl
242	Filettopf
243	Gebeiztes Rindsfilet
244	Mus vom Räucherfisch
245	Sauerkraut mit Ochsenchwanz
246	Roher Seewolf
247	Risotto mit Erbsen
248	Roher Bachsaibling
249	Weißer Bohnensalat
250	Kalbsfond
251	Kleine Doraden mit Zitronensoße
252	Zwiebelsoße
253	Wirsingroulade
254	Minzsoße
255	Paste, um Schwein und Hammel zu braten
256	Lebermus
257	Jakobsmuscheln auf Gemüsesalat
258	Lachsgulasch
259	Sesamsoße
260	Lammschulter im Doufeu
261	Kaninchensalat
262	Meeresfrüchtesalat
263	gebratene Gans
264	Venusmuscheln mit Frühlingszwiebeln
265	Gefüllter Schweinenacken
266	Gänsemägen auf meine Art
267	Ochsenchwanzlaiberl
268	Pfirsiche in Rotwein
269	Jakobsmuscheln mit Scampi als Salat
270	Bouillabaisse für Messer und Gabel
271	Kalbsbries „Ingrid“
272	„Japanische“ Marinade
273	Meine Sojasoße
274	Fülle für Gänse und Enten
275	Sardinen mit Himbeeren
276	Kartoffelsalat mit Krebsen
277	Vogelbeerkompott
278	Leichte Mayonnaise
279	Schwere Mayonnaise
280	Geschmorte Ente

281	Kartoffelröllchen
282	Gefüllte Artischocken
283	Tomatenpudding
284	Zitronenbeutel
285	Fischfülle
286	Gebackener Hecht
287	Salat aus kleinen Tintenfischen
288	Kaninchensalat mit Feigen
289	Geschmorter Ochsenschwanz
290	Meeresscheiden (Muscheln)
291	Birnenlachs
292	Überbackene Artischocken
293	Dorade auf Fenchel
294	Fenchel-Blätter
295	Kalbsschwanz „Ingrid“
296	Kaninchen mit Morchelsoße
297	Süßes Kalbsbries mit Erbsen
298	Pok-Choi-Gemüse
299	Wilde-Kräuter-Soße
300	Aprikosensoße
301	Süßsaure Soße
302	Kaninchen-Roulade
303	Eiersoße
304	Semmelknödel
305	Wildkaninchen in Aprikosensoße
306	Bechamelsoße
307	Rohe Kartoffelknödel
308	Trasimenische Bohnen
309	Gebackene Zwetschgen
310	Walldorf-Dessert
311	Thunfischsalat mit Gelberüben
312	Kaninchen „Ingrid“
313	Salat aus Winterspinat
314	Süße Kalbszunge
315	Hammelwirsing
316	Heisse Sardellensoße
317	Orangen-Gelee
318	Whisky-Lachs-Creme
319	Dicke Krebsuppe
320	Kartoffelsuppe „Annecy“

- 321 Saure Fenchel-Creme
- 322 Süße Gänsestopfleber mit Anis
- 323 Trüffelkartoffeln
- 324 Gemüse im Korb
- 325 Gedünsteter Waller
- 326 „Konventionelle“ Rindsroulade
- 327 Abalones (Muscheln/ Meerschnecke)
- 328 Rosa Krevetten
- 329 Birnen in Limettensoße
- 330 Scharfer Brokkoli

- 331 „Italienischer“ Salat
- 332 Griechische Bratkartoffeln
- 333 Lotte als ganze
- 334 Hammelhoden in Ei
- 335 Zitronenkuchen
- 336 Paprika mit Ziegencreme
- 337 Shrimps mit Erbsen
- 338 Blutwurstg'röstl
- 339 Honigsuppe
- 340 Spargel „Emina“

- 341 Perlhuhnsalat
- 342 Gesottenes Gemüse
- 343 Red Snapper im Sommerbett (Fisch)
- 344 Tomaten-Orangen-Suppe
- 345 Jochens Wolfsbarsch
- 346 Kalbsbriesauflauf
- 347 Rehfilet-Süppchen
- 348 Trauben-Soße
- 349 Rebhuhn-Pastete
- 350 „Reife“ Tomaten

- 351 Miesmuscheln in Butter
- 352 Muschelsud
- 353 Reh mit Kalbskopf
- 354 Kaninchenbauchlappen
- 355 Kaninchen mit Kletzen
- 356 Gefüllte Wachtel
- 357 Steinpilze in Weinrahm
- 358 Roquefort-Soße
- 359 Kaninchen in Olivenöl
- 360 Linsen mit Zimt

-
- 361 Grünkohl-Salat
 - 362 Grüner Spargel mit Tomaten
 - 363 Mangold auf zweierlei Weise
 - 364 Artischocken mit Reherl
 - 365 Kartoffelstampf
 - 366 Tomatenwürze
 - 367 Eine Suppe fürs Mokatässchen