

7	Genuss und Minimalismus	15	I	Wie wenig ist genug?
9	Gebrauchsanleitung			
.	.	17		Töpfe & Pfannen
.	.	19		Küchenhelfer
.	.	21		Teller, Tassen & Besteck
.	.	23		Küchengeräte
.	.	25		Kaffee & Tee
.	.	27		Bretter & Schüsseln
.	.		II	
.	.	31		Vorratshaltung mit Maß und Verstand
.	.	32		Trockenzutaten
.	.	34		Gewürze & Kräuter
.	.	37		Essig & Öl
.	.		III	
.	.	41		Kreativ kombinieren
.	.	42		Das Müslirad
.	.	44		Saisonale Lieblings-Müsli
.	.	46		Das Salatrad
.	.	48		Saisonale Lieblings-Salate

IV	51	Zeit zum Genießen	V	193	Grundrezepte
	55	<b>Apfel</b> . . . . .		200	Rezepte alphabetisch
	63	<b>Aprikose</b> . . . . .		202	Dank
	71	<b>Artischocke</b> . . . . .		203	Kontakt Brit
	79	<b>Blumenkohl</b> . . . . .			
	87	<b>Bohnen</b> . . . . .			
	95	<b>Chicorée</b> . . . . .			
	103	<b>Fenchel</b> . . . . .			
	111	<b>Gurke</b> . . . . .			
	119	<b>Kohl</b> . . . . .			
	127	<b>Kohlrabi</b> . . . . .			
	135	<b>Kürbis</b> . . . . .			
	143	<b>Möhren</b> . . . . .			
	151	<b>Petersilienwurzel</b> . . . . .			
	159	<b>Rote Bete</b> . . . . .			
	167	<b>Sellerie</b> . . . . .			
	175	<b>Tomate</b> . . . . .			
	183	<b>Zucchini</b> . . . . .			

## Teller, Tassen & Besteck

Das Teeservice aus Chinaporzellan, das meine Mutter mal von einem Nordseeurlaub mitbrachte. Die Sammeltassen von meinen Urgroßtanten. Mein erstes eigenes Service, das ich mir damals während meines Au-Pair-Aufenthalts in Paris kaufte. Neue Teller und Müslischalen in den verschiedensten Farben, die ich »unbedingt haben musste«. Kaffeetassen aus jeder größeren Stadt, die ich jemals besuchte. Das ausrangierte Besteck meiner Eltern. Ein paar Bestecke aus meinem eigenen Café, die ich als Erinnerungsstücke aufgehoben habe. Wie du siehst, hat sich über die Jahre ein riesiges Sammelsurium an Erinnerungsstücken und wild zusammengewürfelten Tellern, Schüsseln und Besteck angesammelt. Doch was davon benutzte ich wirklich? Das ließ sich an der Staubschicht der nicht benutzten Stücke ganz einfach fest machen. Natürlich: Wenn einmal Besuch kommt, muss ich doch ausgestattet sein! Aber wie oft kommt es denn tatsächlich vor, dass mehrere Personen zu Besuch kommen? Für meinen Einpersonenhaushalt stand schnell fest, dass ich für solche Eventualitäten kein Geschirr horten mochte. Ich wollte mich von Ballast befreien und entschied mich für die radikale Variante, die nur noch aus den rechts aufgelisteten Utensilien bestand.

Um diese Minimalausrüstung zusammenzustellen, suchte ich mir gezielt die schönsten Teile aus meinem Hausstand aus. Ich entschied dabei nach Farbigkeit, nach Haptik und nach Praktikabilität. Feinstes Chinaporzellan ist wohl keine optimale Lösung für den täglichen Gebrauch; zu schnell platzt eine Ecke ab oder zerbricht eine Tasse. Wie fühlte es sich an, wenn ich den großen Esslöffel aus Silber benutze? Er ist übergroß und schwer. Wenn ich den Löffel in den Mund führte, fühlten sich die Kanten leicht scharf an; er ist viel zu groß, um normal davon zu essen, ich konnte immer nur das »abessen«, was sich auf seinem vorderen Drittel befand. Stets hatte ich einen metallischen Geschmack im Mund, der mich von den natürlichen Aromen meiner Mahlzeit ablenkte.

- zwei Essteller
- zwei Kuchenteller
- zwei Müsli-/Suppen-schalen
- zwei Kaffeebecher
- zwei Wassergläser
- zwei Weingläser
- zwei Messer
- zwei Frühstücksmesser
- zwei Gabeln
- zwei Kuchengabeln
- zwei Esslöffel
- zwei Kaffeelöffel







## Aprikose

Die frische Aprikose ist nur im Juli und August erhältlich. Sie liebt cremige Kombinationen wie Mandel- oder Cashewcreme, und verträgt sehr gut fruchtig-blumige Aromen wie zum Beispiel Lavendelblüten.



## Salat aus Schwarz- augenbohnen mit eingelegtem Tofu & Oliven

Salat

- 1 Koche die Bohnen mit dem Lorbeerblatt in ca. 25–30 Minuten bissfest. Nach dem Abgießen über dem Haarsieb mit kaltem Wasser abschrecken.  
.....
- 2 Mische die Bohnen mit dem Zitronensaft und dem Olivenöl und schneide die rote Zwiebel in feine Ringe.  
.....
- 3 Verteile kurz vor dem Servieren den Tofu und den Zitronenabrieb über dem Salat und dekoriere ihn mit den Oliven und den Zwiebelringen.

### Du brauchst:

.....  
300 g Schwarzaugenbohnen,  
über Nacht in Wasser eingeweicht,  
abgegossen und abgespült  
1 Lorbeerblatt  
Saft und Abrieb von 1 Zitrone  
Olivenöl  
1 Rezept eingelegter Tofu (s. S.199)  
1 kleine Handvoll Kalamata-Oliven  
1/2 rote Zwiebel

*Bereite diesen Salat auch gerne mit  
anderen Bohnensorten zu.  
Statt eingelegtem Tofu kannst Du  
auch Feta benutzen.*





## Kohlrabigemüse mit Zucchinipuffern

Hauptspeise

- 1 Gib das Salz über das geraspelte Gemüse und lasse es 20 Minuten Wasser ziehen.  
.....
- 2 Währenddessen erhitze 2 EL Olivenöl in einem kleinen Topf und dünste die Schalotte darin glasig. Gib die Kohlrabiwürfel hinzu und lösche alles mit der Hafersahne ab. Ich mag den Kohlrabi noch knackig, deshalb koche ich das Gemüse nur ca. 15 bis 20 Minuten.  
.....
- 3 Drücke die Zucchinimischung gut aus und gib die Haferflocken dazu. Verrühre die Hafermilch mit dem Kartoffelmehl, gib es zur Gemüse-Haferflocken-Mischung. Vermenge alles, schmecke es mit den Gewürzen ab und forme aus der Masse kleine Puffer mit ca. 6 cm Durchmesser, die du in 5 EL Olivenöl in einer Pfanne ausbrätst.  
.....
- 4 Ein Klecks Kokosjoghurt und frische Kresse passen perfekt zu diesem Gericht und geben ihm einen Frischekick.

### Du brauchst:

#### für die Puffer:

- 300 g Zucchini (ca. 2 Stück), grob geraspelt
- 100 g Kartoffel (ca. 1 große Knolle), geschält, grob geraspelt
- 2 TL Salz
- 100 g feine Haferflocken
- 30 ml Hafermilch
- 1 EL Kartoffelmehl

#### für das Kohlrabigemüse:

- Olivenöl
- 1 Schalotte, geschält, fein gewürfelt
- 300 g Kohlrabi (ca. 1 Stück), geschält, gewürfelt
- 200 g Hafersahne
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Muskatnuss, frisch gerieben

#### außerdem:

- etwas Kokos- oder Sojajoghurt, ungesüßt
- frische Kresse





## Rote-Bete-Kapern-Relish

Vorspeise

- 1 Verrühre Öl, Essig und Senf zu einem homogenen Dressing.  
.....
- 2 Marinieren die restlichen Zutaten darin mindestens 30 Minuten, am Besten über Nacht.

### Du brauchst:

- .....
- 5 EL Olivenöl
  - 3 EL Rotweinessig
  - 1 TL Senf
  - 2 geh. EL Kapern, fein gehackt
  - 7 Cornichons, fein gehackt
  - 3 Zweige Thymian, Blättchen abgezupft
  - 1 handgroße Rote Bete, fein gewürfelt

Probieren das Relish mit der Cashewcreme von S. 195 auf einem Brot oder als Salattopping!

