

A large, bright yellow graphic in the shape of a lemon, with a textured surface, centered on the book cover.

Ottolenghi
SIMPLE
DAS KOCHBUCH



Inhalt

Einleitung	7
Brunch	15
Rohes Gemüse	37
Gegartes Gemüse	61
Reis, Getreide und Hülsenfrüchte	167
Nudeln	189
Fleisch	213
Fisch	253
Desserts	279
Menüvorschläge	306
Festessen	309
»Ottolenghi«-Zutaten	311
Register	315
Dank	319

Wassermelonen-Apfel-Salat mit Limette



Schmeckt so, wie er ist – nach Sommer, großartig und gesund –, doch ein paar gesalzene geröstete Erdnüsse, Pistazien oder Cashewkerne schaden auch nicht.

Für 6 Personen als Beilage

- | | |
|--|--|
| ½ Wassermelone
(1,3 kg), von Schale und Kernen befreit, das Fruchtfleisch in 7 cm lange, 5 mm dicke Stifte geschnitten (600 g) | 1 EL Olivenöl |
| 2 Äpfel (am besten Granny Smith), entkernt und in 7 cm lange, 5 mm breite Stifte geschnitten (250 g) | 2 Stängel Zitronengras , von den Enden und holzigen Außenblättern befreit, dann fein gehackt (10 g) |
| 3 Bio-Limetten , 2 TL Schale abgerieben, dann 3 EL Saft ausgepresst | 5 g Minzeblätter |
| | 10 g Korianderblätter |
| | ½ TL braune Senfsamen , geröstet |
| | Meersalzflöcken |

1. Den Salat erst unmittelbar vor dem Servieren fertigstellen, sonst wird er zu feucht: Melone und Äpfel in einer großen Schüssel mit Limettenschale und -saft, Öl, Zitronengras, drei Vierteln der Kräuter und ¾ TL Meersalzflöcken mischen. Den Salat mit den Händen, die als Sieb fungieren, auf einer Platte anrichten. Die Flüssigkeit, die sich am Boden der Schüssel angesammelt hat, wird nicht gebraucht. Den Salat mit den restlichen Kräutern, den Senfsamen und ¼ TL Meersalzflöcken bestreuen und servieren.



Abbildung siehe oben

Pfirsich-Himbeer-Salat mit Fünf-Gewürze-Pulver



Der Salat darf nicht zu süß werden, deshalb sollten Sie Pfirsiche verwenden, die nicht allzu reif sind. Er sieht so richtig nach Sommer aus und macht sich gut auf einer Grillparty, weil die Früchte prächtig mit Fleisch harmonieren. Ganz hervorragend schmeckt er zu langsam gegartem Schweinebauch.

Für 4 Personen als Beilage

- | | |
|---|--|
| 1½ EL Apfelessig | 40 g Brunnenkresse |
| 1 TL Ahornsirup | ½ kleiner Radicchio ,
in 2 cm breite Spalten
geschnitten (50 g) |
| ¼ TL chinesisches
Fünf-Gewürze-
Pulver | Salz |
| 1 EL Olivenöl | |
| 1 Schalotte , in dünne
Ringe geschnitten (20 g) | |
| 100 g Himbeeren | |
| 3 feste Pfirsiche ,
entsteint und in 5 mm
breite Spalten geschnitten (300 g) | |

1. Die ersten fünf Zutaten in einer großen Schüssel mit ½ TL Salz mischen. Die Himbeeren hinzufügen und mit einer Gabel etwas zerdrücken, dann die restlichen Zutaten dazugeben. Alles gut durchheben und servieren.

Abbildung siehe unten

Tofu und grüne Bohnen mit Chraimeh-Sauce



Für 4 Personen

450 g grüne Bohnen,
geputzt

1 EL Sonnenblumenöl

400 g Tofu, in 2–3 cm
große Würfel geschnit-
ten und trocken getupft

15 g Koriandergrün,
grob gehackt

Salz

CHRAIMEH-SAUCE

6 Knoblauchzehen,
zerdrückt

2 TL rosenscharfes
Paprikapulver

1 EL Kümmelsamen,
geröstet und zerstoßen

2 TL gemahlener
Kreuzkümmel

½ TL gemahlener
Zimt

3 EL Sonnenblumenöl

3 EL Tomatenmark

2 TL Zucker

2 Limetten, aus einer
Frucht 1 EL Saft ausge-
presst, die andere zum
Servieren in 4 Spalten
geschnitten

Ein schönes vegetarisches Hauptgericht, das für sich allein stehen kann, aber auch mit Reis gut schmeckt. Chraimeh ist eine pikante Sauce aus Libyen. Sie hält sich im Kühlschrank mindestens 1 Woche, tiefgekühlt sogar 1 Monat – machen Sie also ruhig gleich die doppelte oder dreifache Menge. Sie passt auch zu Hähnchen oder Fisch und als Dip zu Brot.

1. Einen Topf halb mit Wasser füllen und das Wasser zum Kochen bringen. Die Bohnen für 5–6 Minuten hineingeben, bis sie gar sind, aber noch etwas Biss haben. In einem Sieb abtropfen lassen, dann abschrecken und erneut abtropfen lassen. Beiseitestellen.

2. Das Öl in einen großen Topf geben und bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Den Tofu mit ½ TL Salz darin 4–5 Minuten braten, dabei immer wieder wenden, damit er rundherum goldbraun wird. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

3. Für die Chraimeh-Sauce den Knoblauch in einer kleinen Schüssel mit den Gewürzen und dem Öl mischen. In den großen Topf geben und bei mittlerer bis starker Hitze etwa 1 Minute braten, dann Tomatenmark, Zucker, Limettensaft und ¾ TL Salz hinzufügen. Umrühren, dann 250 ml Wasser angießen. Wenn die Sauce brodelt, noch 2 Minuten kochen lassen, bis sie eindickt, dabei immer wieder umrühren. Die Bohnen dazugeben und alles noch 1 Minute garen, bis die Sauce dickflüssig ist und die Bohnen heiß sind.

4. Vom Herd nehmen und vorsichtig Tofu und Koriandergrün unterrühren. Das Gericht auf vier Schalen verteilen und mit den Limettenspalten servieren.





Gebackener Reis mit Minze und Granatapfel-Oliven-Salsa



Reis perfekt zu kochen, ist eigentlich keine Kunst, aber manchen will es einfach nicht gelingen. Ihn im Ofen zu backen, wie ich es hier mache, ist eine absolut narrensichere Methode (die sich übrigens auch 2017 auf dem Wilderness Festival für 700 Leute in zwei Gruppen bestens bewährt hat!). Der Reis eignet sich fabelhaft als Beilage zu vielen Gerichten wie gebratenem Wurzelgemüse, geschmortem Lamm- oder Schweinefleisch und vielem mehr.

Um Zeit zu sparen, kann man die Salsa einige Stunden im Voraus zubereiten und kalt stellen.

1. Den Backofen auf 230 °C (Umluft) oder maximale Temperatur vorheizen.
2. Den Reis in einer tiefen ofenfesten Form (20x30 cm) verteilen und mit $\frac{3}{4}$ TL Salz und reichlich Pfeffer würzen. Die Butter darüberträufeln und 800 ml kochendes Wasser zugießen. Die Minzestängel hineinlegen, die Form mit Alufolie fest verschließen und den Reis im Ofen 25 Minuten backen, bis er sämtliche Flüssigkeit aufgenommen hat und locker und luftig ist.
3. Inzwischen in einer Schüssel sämtliche Zutaten für die Salsa, außer der restlichen Minze, gründlich vermengen, mit $\frac{1}{4}$ TL Salz würzen und beiseitestellen.
4. Den Reis aus dem Ofen nehmen und die Folie entfernen. Die Minzeblätter abzupfen – Stiele wegwerfen – und mit dem Feta wieder auf dem Reis verteilen. Kurz vor dem Servieren die restliche Minze zur Salsa geben und die Salsa über den Reis löffeln. Heiß servieren.

Für 6 Personen

400 g Basmatireis

50 g Butter, zerlassen

50 g Minze, davon für die Salsa 10 g abgezupft und in feine Streifen geschnitten

150 g Feta, in 1–2 cm große Stücke zerbröckelt

Salz und schwarzer Pfeffer

SALSA

40 g entsteinte grüne Oliven, in dünne Scheiben geschnitten

90 g Granatapfelkerne (von $\frac{1}{2}$ Granatapfel)

50 g Walnusskerne, geröstet und in Stücke gebrochen

3 EL Olivenöl

1 EL Granatapfelsirup

1 kleine Knoblauchzehe, zerdrückt

Pappardelle mit Harissa, schwarzen Oliven und Kapern



Für 4 Personen

2 EL Olivenöl

1 große Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten (220 g)

3 EL Rosen-Harissa

(je nach Marke bis zu 50% mehr oder weniger; siehe Seite 313) (45 g)

400 g Kirschtomaten, halbiert

55 g entsteinte Kalamata-Oliven, halbiert

20 g sehr kleine Kapern (z. B. Nonpareilles)

15 g Petersilie, grob gehackt

500 g Pappardelle (oder andere breite Bandnudeln)

120 g griechischer Joghurt

Salz

Pappare bedeutet »verschlingen« auf italienisch und genau das ist das Schicksal dieses Gerichts (besonders bei Tara zu Hause, wo ihr Mann es meist sonntagsabend zubereitet). Ich mag es gern feurig, aber die Harissa-Dosis lässt sich problemlos reduzieren. Wer möchte, kann die Sauce bis zu 3 Tage im Voraus zubereiten und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

1. Das Öl in einer großen Pfanne (zu der es einen passenden Deckel gibt) bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Sobald es heiß ist, die Zwiebelringe hineingeben und 8 Minuten anbraten, bis sie weich und goldbraun sind; gelegentlich umrühren. Harissa, Tomaten, Oliven, Kapern und ½ TL Salz hinzufügen und 3–4 Minuten unter häufigem Rühren mitgaren, bis die Tomaten langsam zerfallen. Nun 200 ml Wasser unterrühren, sobald die Mischung kocht, die Hitze herunterschalten und die Sauce zugedeckt weitere 10 Minuten köcheln lassen. Den Deckel abnehmen und die Sauce noch 4–5 Minuten eindicken lassen. Zuletzt zwei Drittel der Petersilie unterrühren und den Topf beiseitestellen.

2. Inzwischen in einem großen Topf reichlich gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Pappardelle hineingeben und nach Packungsangabe al dente kochen. Gründlich abtropfen lassen.

3. Die Pasta zurück in den Topf geben, die Harissa-Sauce und 1 Prise Salz hinzufügen und alles sorgfältig vermengen. Auf vier tiefe Teller verteilen, mit einem Löffel Joghurt und der restlichen Petersilie (5 g) garnieren und heiß servieren.



Abbildung siehe rechts, im Vordergrund: Gigli mit Kichererbsen und Za'atar (siehe Seite 203)



Bridget Jones' gebratener Lachs mit Pinienkern-Salsa



Für vier Personen (oder das Rezept halbieren, wenn Sie bei jenem zweiten Date sind)

100 g Korinthen

4 Lachsfilets mit Haut, sorgfältig entgrätet (500 g)

6½ EL Olivenöl

4 Stangen Staudensellerie, in 1 cm große Würfel geschnitten (180 g), Blätter zum Bestreuen zurücklegen

30 g Pinienkerne, grob gehackt

40 g Kapern, plus 2 EL Lake aus dem Glas

40 g entsteinte große grüne Oliven, in 1 cm große Würfel geschnitten

1 kräftige Prise Safranfäden (¼ TL), mit 1 EL heißem Wasser verrührt

20 g Petersilie, grob gehackt

1 Bio-Zitrone, 1 TL Schale abgerieben, dann 1 TL Saft ausgepresst

Salz und schwarzer Pfeffer

Dies ist das Gericht, mit dem Patrick Dempsey (alias Jack Qwant) in Bridget Jones' Baby Renée Zellweger (alias Bridget Jones) bei ihrem zweiten Date den Mund wässrig macht. »Von Ottolenghi«, sagt er, »köstlich und gesund!« Und einfach, möchten wir hinzufügen! Was nach einer Produktplatzierung aussieht, war alles andere als das. Das Gericht stand nicht einmal auf unserer Karte, darum hier nachträglich ein Zeichen der Erkenntlichkeit.

1. Die Korinthen mit kochendem Wasser bedecken und 20 Minuten quellen lassen, während Sie den Lachs vorbereiten und die Salsa zusammenrühren.
2. Die Lachsfilets mit ½ EL Öl beträufeln, mit ½ TL Salz und 1 kräftige Prise frisch gemahlenem Pfeffer würzen und beiseitestellen.
3. In einer Pfanne 5 EL Olivenöl bei hoher Temperatur erhitzen. Sellerie und Pinienkerne 4–5 Minuten unter häufigem Rühren darin anbraten, bis die Kerne braun werden (gut achtgeben, sie verbrennen leicht). Die Pfanne vom Herd nehmen, die Kapern und ihre Flüssigkeit, die Oliven und den Safran samt Wasser hineingeben und leicht salzen. Die abgetropften Korinthen, Petersilie sowie Zitronenschale und -saft unterrühren und die Salsa beiseitestellen.
4. Das restliche Olivenöl (1 EL) in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Lachsfilets mit der Haut nach unten hineinlegen und 3 Minuten braten, bis die Haut knusprig ist. Die Hitze etwas reduzieren, die Filets umdrehen und weitere 2–4 Minuten braten (je nach gewünschtem Gargrad).
5. Die Lachsfilets mit der Salsa auf Tellern anrichten. Mit Sellerieblättern bestreuen, falls vorhanden, und servieren.





Gewürzter Apfelkuchen



Dieser Kuchen lässt sich noch leicht warm oder kalt genießen und auch mit einer Kugel Vanilleeis als Dessert servieren. Er sollte frisch gebacken, spätestens aber am nächsten Tag gegessen werden – in einem luftdichten Behälter bleibt er am besten frisch.

1. Den Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Eine Backform (23 cm Ø) ausbuttern und mit Backpapier auskleiden.

2. Die Butter und den Zucker in der Küchenmaschine mit dem Flachrührer bei mittlerer Geschwindigkeit hellgelb und schaumig rühren. In kleinen Mengen die verquirlten Eier und den Vanilleextrakt hinzufügen und jeweils vollständig einarbeiten. Das Mehl mit dem Backpulver und ⅓ TL Salz in eine Schüssel sieben und abwechselnd mit der sauren Sahne portionsweise unterrühren. Sobald alles eingearbeitet ist, das Gerät ausschalten, den Teig in die Form füllen und beiseitestellen.

3. Die Apfelspalten in eine Schüssel geben. Den Zucker mit dem Lebkuchengewürz vermischen, über die Äpfel streuen und alles vermengen. Die Früchte auf dem Teig verteilen. Den Kuchen 60–65 Minuten im Ofen backen, bis die Äpfel goldbraun karamellisiert sind und der Teig aufgegangen ist. Da die Äpfel recht saftig sind, bleiben beim Einstechen mit einem Messer immer ein paar feuchte Krümel an der Klinge haften. Doch wenn man die Form rüttelt, ohne dass sich der Kuchen bewegt, ist er fertig.

4. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Herauslösen etwa 30 Minuten abkühlen lassen.

5. Den Apfelkuchen noch leicht warm oder abgekühlt servieren. Mit einem Sägemesser aufschneiden, um die Apfelstücke nicht zu zerreißen.

Für 10 Personen

130 g weiche Butter, gewürfelt, plus mehr für die Form

150 g Zucker

3 große Eier, leicht verquirlt

2 TL Vanilleextrakt oder das Mark von 2 Vanilleschoten

300 g Mehl

2½ TL Backpulver

200 g saure Sahne
Salz

APFELBELAG

2 große Äpfel (**Boskoop**), geschält, entkernt und in 1,5 cm dicke Spalten geschnitten (460 g)

1 großer Apfel (**Granny Smith**), geschält, entkernt und in 1,5 cm dicke Spalten geschnitten (125 g)

130 g Demerara-Zucker

1 EL Lebkuchengewürz