



FÜR ALLE NACHTSCHWÄRMER
UND SPÄTAUFSTEHER. FÜR ALLE, DIE
FREIE TÄGE ZELEBRIEREN.
FÜR ALLE, DIE DAS LEBEN UND DEN
GENUSS LIEBEN. SO WIE WIR.



ACH JA, NOCH ZWEI DINGE:

Zucker ist böse ... na ja, nicht generell

Das Buch soll keinesfalls zum übermäßigen Zuckerkonsum aufrufen, davon sind wir selbst weit entfernt. Es geht uns eher um den Genuss. Darum, sich selbst und anderen ab und zu etwas Gutes zu tun.

Im Vordergrund steht das Selbermachen und einfache verblüffende geschmackliche Effekte. Natürlich sollte man nicht jeden Tag sein Sandwich literweise mit Honig oder Sirup übergießen. Das versteht sich von selbst. Aber in Maßen macht es einfach Spaß, mal beide Augen zuzudrücken. Und letztlich hat es jeder auch selbst in der Hand, wie »sweet« er isst.

Eine gute Alternative zu industriell hergestelltem Zucker ist übrigens Kokosblütenzucker. Er hat einen niedrigen glykämischen Wert. Der Blutzucker steigt dadurch nicht so schnell an wie von Haushaltszucker. Zudem schmeckt er wunderbar karamellig. Das passt sehr gut zu vielen Gerichten in diesem Buch. Probieren Sie es aus, und tauschen Sie ihn einfach mal gegen den Haushaltszucker im Rezept aus. Für den besonderen Geschmack verwenden wir im Buch natürlich auch Ahornsirup und Agavendicksaft, den Veganer oft bevorzugen. Unsere selbstgemachten Sirups sind alle mit gewöhnlichem Haushaltszucker hergestellt. Aber entscheiden Sie selbst, welche Variante von Zucker zum Einsatz kommen soll und tauschen Sie sie einfach aus.

Man soll nicht so viel Salz essen ... stimmt auch nicht generell

Für die meisten Zubereitungen in diesem Buch verwenden wir ein traditionelles, handgeerntetes Meersalz, fein bis mittelfein gemahlen. Es ist leichter löslich als maschinell geerntetes Salz und enthält mehr Mineralien und Spurenelemente.

Zum Bestreuen am Tisch sind die zarten Salzblüten des Fleur de Sel natürlich die absolute Königsklasse. Sie schmelzen sichtbar auf warmen Oberflächen und sind nicht so salzig im Geschmack. Zum Kochen sind sie allerdings viel zu schade. Auch beim Salz gilt die Devise, dass die Menge und die Häufigkeit darüber entscheiden, ob schädlich oder nicht. Die meisten Menschen essen generell zu salzig. Wobei sich die Experten mittlerweile streiten, wie viel zu viel ist und was das für Auswirkungen hat. Allerdings ist es richtig, dass zu viel Salz oft durch industriell hergestellte Lebensmittel aufgenommen wird. Denn diese enthalten meistens viel verstecktes Salz.

Wenn man aber selbst am Herd steht, hat man es in der Hand, wie »salty« man isst. Die angegebenen Mengen sind als Richtwerte anzusehen. Es ist ja auch Geschmackssache. Und wie gesagt, der Genuss steht für uns im Vordergrund, und wenn man ihn zelebriert, ist es auch völlig in Ordnung, mal den Pfad der Tugend zu verlassen. Seien wir mal ehrlich, gerade das macht doch am meisten Spaß ...



WOW, WER MUSS DA NOCH
NACH NEW YORK?

Waffeln

MIT KNUSPERHÄHNCHEN UND BANANE

30 Minuten +
Zubereitung Waffelteig
4 Stück

1 Portion Sweet- & salty-
Waffelteig (Seite 32)

Für das Knusperhähnchen
600 g Hähnchenbrustfilets, in 2 cm große
Würfel geschnitten

½ TL Barbecue-Gewürzmischung
2 Eier
Salz
6 EL Mehl
½ Packung Cornflakes
6 EL Rapsöl

Für die gegrillte Banane

2 Bananen
2 EL Butter

4 EL Ahornsirup
1 Prise Meersalz
Barbecuesauce, nach Belieben

1 Erstmal ruckzuck den Waffelteig zubereiten.

2 Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Hähnchenwürfel mit der Barbecue-Mischung würzen. Die Eier in einen tiefen Teller aufschlagen und mit 1 Prise Salz verquirlen. Das Mehl in einen zweiten tiefen Teller geben. Die Cornflakes in einen Gefrierbeutel geben und mit den Händen grob zerkleinern; es sollen noch kleine Stücke vorhanden sein. Die Cornflakes-Brösel ebenfalls in einen tiefen Teller geben. Nun die Hähnchenstücke nacheinander im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und anschließend mit den Cornflakes vollständig bedecken. Die Panade etwas andrücken. In einer beschichteten Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Hähnchenstücke bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten rundum anbraten. Darauf achten, dass die Panade nicht zu dunkel wird. Aus der Pfanne nehmen und auf dem Backblech im Ofen warm halten.

3 Die Bananen schälen und der Länge nach halbieren. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Bananenhälften darin anbräunen; die Pfanne vom Herd nehmen.

4 Das Waffeleisen fetten, die Waffeln ausbacken und auf Teller geben. Mit dem Ahornsirup übergießen, die Bananenhälften auf die Waffeln legen und mit Meersalz bestreuen. Zum Schluss die knusprigen Hähnchenstücke auf den Waffeln anrichten. Wer mag, kann sie mit einem Tupfer Barbecuesauce garnieren.

DAS ETWAS ANDERE
FRANZÖSISCHE FRÜHSTÜCK!



Crêpes

MIT SCHNELLER ENTE À L'ORANGE

30 Minuten
4 Portionen

Für die Crêpes

150 g Mehl
3 Eier
300 ml Milch
50 g Butter, geschmolzen
1 Prise Salz

Für die Ente

2 TL Pflanzenöl
8 kleine Entenfilets
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
20 g Zucker
120 ml Portwein
125 ml Geflügelfond (fertig gekauft)
Saft von 1 Orange
2 EL Orangenlikör
½ TL Speisestärke
20 g Butter, kalt
2 Orangen, Filets ausgelöst
1 TL Lavendel zum Bestreuen

1 Aus den Zutaten für die Crêpes einen glatten Teig rühren und 20 Minuten ruhen lassen.

2 In der Zwischenzeit das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Entenfilets darin scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und beiseitestellen.

3 Den Zucker in die Pfanne geben und karamellisieren lassen. Mit Portwein und dem Fond ablöschen und verrühren. Dann Orangensaft und Likör zugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke in etwas kaltem Wasser auflösen, in die Sauce geben und nochmals aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Entenfilets wieder in die Pfanne geben. Zum Schluss die kalte Butter einrühren, die Orangenfilets in die Pfanne geben und vorsichtig untermischen. Warm halten, aber nicht mehr kochen.

4 Eine beschichtete Pfanne leer erhitzen und dünne Crêpes goldgelb ausbacken. Die Crêpes auf Teller verteilen. Hübsch ist es, wenn die Crêpes leicht gewellt zu einem Viertel gefaltet werden. Die Entenfilets mit der Sauce darauf verteilen und mit Lavendel bestreuen.



In Zypern ist Haloumi und Spiegelei ein beliebtes Frühstück. Da auch Honig ein typisches Produkt der Insel ist, lag es nahe, die drei zusammenzubringen.

Toast

MIT GEGRILTEM HALOUMI, SPIEGELEI UND HONIG

10 Minuten
4 Portionen

4 Scheiben Toastbrot
1 EL salzige Mango-Papaya-Butter
(Seite 67)
2 Handvoll Rucola
4 Scheiben Haloumi,
etwa 1 cm dick
2 EL Olivenöl
1 TL Thymianblättchen
1 große Paprika, entkernt,
in Ringe geschnitten
4 Eier
Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer,
Chiliflocken
1 EL Akazienhonig

1 Das Toastbrot im Toaster oder im Backofen rösten und mit der Mango-Papaya-Butter bestreichen. Den Rucola darauf verteilen.

2 Eine beschichtete Bratpfanne erhitzen und darin den Haloumi von beiden Seiten goldbraun braten. Gegen Ende das Olivenöl und den Thymian in die Pfanne geben und den Käse darin schwenken. Aus der Pfanne nehmen und auf dem Toast platzieren.

3 In der noch heißen Pfanne die Paprikaringe von beiden Seiten anbraten. Wenn die Ränder angebräunt sind, die Eier vorsichtig jeweils in die Mitte der Ringe gleiten lassen und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Die Paprika-Eier mit einem Pfannenheber herausnehmen und auf den Haloumi setzen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und etwas Akazienhonig darüberträufeln.

Clubsandwich

MIT GEGRILLTER WASSERMELONE

20 Minuten
4 Stück

100 g Mayonnaise
1 EL süßer Senf
Meersalz,
frisch gemahlener Pfeffer
4 dünne Viertelscheiben
Wassermelone, geschält
12 Scheiben Vollkorntoast
8 Blätter Kopfsalat
12 hauchdünne Scheiben
gekochte Hähnchenbrust
(Aufschnitt)
4 Eier, hart gekocht
2 Tomaten, in Scheiben
geschnitten
12 Scheiben Bacon
(Frühstücksspeck)

1 Die Mayonnaise mit dem Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Eine Grillpfanne erhitzen und darin die Melonenscheiben grillen, bis sie deutliche Grillstreifen aufweisen.

3 Das Toastbrot im Toaster oder im Backofen rösten. Auf einer Seite mit der Senfmayonnaise bestreichen. 4 Toastscheiben jeweils mit den Salatblättern, der Hähnchenbrust und den gegrillten Melonenscheiben belegen. Eine weitere Toastscheibe, mit der bestrichenen Seite nach oben, auflegen.

4 Die Eier schälen und in Scheiben schneiden (wer hat, benützt hierfür einen Eierschneider). Die zweite Toastscheibe mit den Eiern und den Tomaten belegen.

5 Den Speck ohne Fett in einer Pfanne knusprig braten und obendrauf legen. Mit den letzten vier Toastscheiben – nun natürlich mit der bestrichenen Seite nach unten – abdecken. Im Original werden sie diagonal durchgeschnitten serviert. Sie schmecken aber genauso, wenn man einfach so hungrig hineinbeißt! Die Melone gibt dem ganzen den süßen Extra-Kick.



Brezel-Käse-Auflauf

MIT PFLAUMENMUS

35 Minuten
4 Portionen

1 EL Olivenöl
2 Zwiebeln, fein gehackt
1 Brezel, in Stücke geschnitten
120 g Bergkäse, gewürfelt
2 EL Schnittlauch,
in feine Röllchen geschnitten
3 Eier
100 g Rahm
Meersalz,
frisch gemahlener Pfeffer
Butter für die Form
Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten,
zum Garnieren

1 Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten und in eine Schüssel geben. Brezel, Käse und Schnittlauch vermischen. Die Eier und den Rahm verquirlen, ebenfalls in die Schüssel geben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Eine Auflaufform ausbuttern und die Masse hineingeben. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten backen. Herausnehmen, in Portionsstücke schneiden und mit Schnittlauch garnieren.

Dazu passt das Pflaumenmus von Seite 67, mit oder ohne Gruyère – je nachdem wie »käsiger« man es gerne mag.



Filoteignpizza

10 Minuten
Pro Blech 4 Stücke

MIT BACON, SPIEGELEI
UND AHORNSTRUP



Für die Bacon-Variante
1 EL Olivenöl
100 g Crème fraîche
1 TL Pizzakräuter, getrocknet
100 g Bacon (Frühstücksspeck)
4 Eier
1 Kugel Mozzarella, zerzupft
4 Frühlingszwiebeln, in feine
Ringe geschnitten
Meersalz
2 EL Ahornsirup



Für die Ziegenkäse-Variante
1 EL Olivenöl
200 g Ziegenkäserolle,
in Scheiben geschnitten
100 g Crème fraîche
1 EL Thymianblättchen
100 g Brombeeren
100 g Pizzakäse, geraspelt
1 EL Honig



MIT ZIEGENKÄSE UND
BROMBEEREN

1 Den Ofen auf 250 Grad vorheizen. 2 Bleche mit Backpapier belegen. Jeweils ein Blatt Filoteig darauflegen und mit etwas Olivenöl bepinseln. Ein zweites Blatt auflegen, wieder mit Öl bepinseln und ein drittes Blatt darauflegen.

2 Auf beiden Teigen zuerst die Crème fraîche verstreichen, dann alle Zutaten, bis auf den Ahornsirup bzw. den Honig, jeweils gleichmäßig darauf verteilen. Bei den Eiern darauf achten, dass sie nicht zu sehr verlaufen können. Ein Trick ist, aus Frühlingszwiebeln eine Begrenzung zu bilden, sodass die Eier darin hängen bleiben.

3 Beide Bleche in den Ofen geben und die Pizzen etwa 5 Minuten backen. Aber Vorsicht: Da der Ofen sehr heiß ist, geht es wirklich rasend schnell. Wenn der Teig am Rand schön goldbraun ist und der Käse Blasen wirft, die Bleche aus dem Ofen nehmen. Die Eier mit Meersalz bestreuen und den Ahornsirup bzw. Honig großzügig auf den Pizzen verteilen. Mit einem Pizzaschneider in Stücke teilen und verputzen.

Der hier verwendete Filoteig heißt auch Yufka- oder Strudelteig. Der Teig ist sehr dünn und trocknet schnell aus, wenn die Packung geöffnet ist. Daher verbraucht man ihn am besten gleich ganz und experimentiert nach Wunsch noch mit anderen Zutaten.

Blätterteigschnecken

MIT ZIMT, CHORIZO
UND CHORIZOMARMELADE

20 Minuten
12 kleine Schnecken



Für die Schnecken

1 Packung Blätterteig aus dem Kühlregal
150 g Frischkäse
1 Prise Zimt
1 TL Zucker
Meersalz
150 g Chorizo, fein gewürfelt
12 salzige Honigmandeln, fertig gekauft
Hagelzucker zum Bestreuen

Für die Marmelade

1 EL Pflanzenöl
3 Schalotten, gewürfelt
200 g Chorizo, grob gewürfelt
2 EL Tomatenmark
3 EL Honig
getrocknete Chiliflocken
Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer

1 Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Den Blätterteig ausrollen. Den Frischkäse darauf ausstreichen, mit Zimt, Zucker und etwas Meersalz bestreuen. Die Chorizo darauf verteilen.

2 Den Blätterteig von der langen Seite her aufrollen und die entstandene Rolle in 1/2 cm breite Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit der Hand leicht flach drücken. Im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten backen. Die Schnecken herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Je eine Honigmandel in die Mitte drücken und mit Hagelzucker bestreuen.

3 In der Zwischenzeit für die Marmelade das Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Die Chorizostücke hineingeben und etwa 5 Minuten braten. Das Tomatenmark, den Honig und die Gewürze zugeben und alles etwa 15 Minuten schmoren. Anschließend mit dem Pürierstab pürieren. Die fertige Marmelade in ein hübsches Glas geben, abkühlen lassen und zu den Chorizoschnecken servieren.





Gemüseomelett

AUS DEM WAFFELEISEN UND
MINUTENSTEAKS MIT HONIG-CHILI-SAUCE



10 Minuten
2 Portionen

Für die Honig-Chili-Sauce

2 EL Ketchup
2 TL Honig
½ TL Currypulver
Chiliflocken

Für die Omeletts

3 Eier
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
2 Kirschtomaten, klein gewürfelt
1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
1 Bund Schnittlauch,
in feine Ringe geschnitten
weitere klein gewürfelte
Gemüse nach Belieben

Öl für das Waffeleisen
2 kleine Minutensteaks
Meersalz

1 Für die Sauce das Ketchup mit Honig und Currypulver vermischen. Je nach gewünschter Schärfe mehr oder weniger Chiliflocken untermischen.

2 Für die Omeletts die Eier in einer Schüssel verquirlen und mit allen weiteren Zutaten vermischen.

3 Das Waffeleisen fetten und aufheizen. Jeweils ein Steak in das Waffeleisen geben, die Hälfte der Omelettmasse daraufgießen und ausbacken. Das zweite Omelett auf dieselbe Weise backen.

4 Die Omeletts auf Teller geben und großzügig mit der Honig-Chili-Sauce beträufeln.

Danke

An Urs Hunziker, Verleger des AT Verlags. Eine glückliche Fügung hat uns zusammengebracht, und er hat zu »Sweet & salty« sofort Ja gesagt. Vielen Dank für das Vertrauen und den Mut. Wir hoffen, dass wir etwas zurückgeben können.

An alle Mitarbeiter des AT Verlags, die immer total hilfsbereit und nett waren, wenn es etwas zu besprechen gab.

An die Nachbarn der Kurfürstenstraße in Bonn, Susanne, Tino und Fabian. Ihr habt euch als Testesser zur Verfügung gestellt. Mutig von Euch!:-) Ihr seid sowieso die besten Nachbarn, die es gibt.

Danke, Jo, dass Du beim Shooting das meiste mit Genuss verputzt hast. Da wusste ich immer, es ist gut. Und danke, dass Du immer so guten Kaffee machst.

An unsere Familien, die uns geprägt, inspiriert und unterstützt haben.



Andrea Martens arbeitet und lebt in Bonn und blickt auf eine kreative Zeit in Werbeagenturen und Verlagen zurück. Ihre Passion ist seit Langem alles, was mit Essen und Trinken zu tun hat. Ob Verpackungsdesign, Rezeptbroschüren oder eben Kochbücher. Und da sie meistens die »Hütte« voller Gäste hat, ist sie süchtig nach neuen Rezepten, interessanten Zutaten und frischen Ideen. Am glücklichsten ist sie, wenn alle um ihren großen Tisch sitzen und es sich schmecken lassen. Mit dem Kölner Fotografen Jo Kirchherr verbindet sie seit Langem eine kreative Freundschaft, die auch mal gegenseitige Kritik verträgt. Sie sind ein eingespieltes Team und versuchen sich trotzdem bei jedem Fotoshooting neu zu erfinden.

Jo Kirchherr arbeitet und lebt in Köln. Seine Vorlieben sind Lifestyle-, Reise-, Werbe- und Foodfotografie. Im tiefsten Schwarzwald geboren, ist er mit einer schwäbischen Lässigkeit ausgestattet, die all seine Bilder ergreift, wenn es das Motiv erlaubt. Zu viel »Kopf« bringt einen bei Bildern manchmal nicht weiter. Das könnte man als seine Philosophie bezeichnen. Dazu braucht es aber das richtige Gefühl und daran mangelt es ihm nie. Dies wurde auch schon oft mit Preisen wie dem »Gourmand world cookbook award« belohnt.