



Leseprobe

Mikkel Karstad

Nordic Family Kitchen

Rezepte aus der nordischen Naturküche

»Frisch aus Skandinavien - 75 einfache und gesunde Rezepte für die ganze Familie (...).« *GALA*

Bestellen Sie mit einem Klick für 36,00 €



Seiten: 256

Erscheinungstermin: 26. April 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Neue nordische Familienküche: Genussvolle Gerichte mit Zutaten aus der Natur

Ein natürlicher Zugang zum Kochen und **gesunde, einfache Gerichte mit modernem Twist** sind die Spezialität von Mikkel Karstad. Der preisgekrönte dänische Koch ließ ganz bewusst eine Starkkarriere sausen, um mehr Zeit mit seiner Familie zu verbringen. Mit seinen vier Kindern streift er regelmäßig durch die Natur, auf der Suche nach Pilzen, Beeren, Wildkräutern oder Muscheln, um daraus gemeinsam köstliche Mahlzeiten zu zaubern.

Sein neues Kochbuch versammelt **75 erprobte Rezepte, die sich ganz leicht mit Kindern zubereiten lassen und der ganzen Familie schmecken**. Frisch gebackene Frühstücksbrötchen, Pfannkuchen mit Rhabarberkompott, gefüllte Fladenbrote vom Grill, frische Pasta mit Pesto aus Gartenkräutern, Holunderlimonade oder überm Lagerfeuer geröstete Marshmallow-Kekse mit Erdbeeren – köstliche, gesunde und leicht anpassbare Leckereien für jeden Geschmack.

Stimmungsvolle Fotos der skandinavischen Landschaft und stilvoll-nordisches Buchdesign machen dieses **Familien-Kochbuch** so einzigartig wie abwechslungsreich und alltagstauglich.

Weitere Kochbücher von Mikkel Karstad: »*Immergrün: Die nordische Gemüseküche*« und »*Gone Fishing: Fisch und Meeresfrüchte. Rezepte aus der nordischen Küche*«

Ausgezeichnet mit der Silber-Medaille der Gastronomischen Akademie Deutschlands 2021

Produziert auf FSC-zertifiziertem Naturpapier

Autor

Mikkel Karstad

nordic family
kitchen

6	Vorwort
8	Aus dem Garten
30	Frühstück
50	Backen
78	Vom Strand
108	Eier
128	Mittagessen
160	Aus dem Obstgarten
182	Pasta
204	Abendessen
228	Aus dem Wald
252	Index

Vorwort

Essen und Mahlzeiten haben in meinem Leben und im Leben meiner Familie schon immer eine besondere Rolle gespielt. Meine Mutter nahm sich stets Zeit zum Kochen und verwendete möglichst gute Zutaten, aus denen sie wunderbare Gerichte zubereitete. So probierte ich bereits als Kind die unterschiedlichsten Dinge und entwickelte eine gesunde Neugier, Neues kennenzulernen.

Mit 12 oder 13 bekam ich meinen eigenen „Abendessen-Tag“. Ich überlegte mir, was ich kochen würde und besorgen musste und verbrachte den ganzen Nachmittag mit der Zubereitung des Essens, das meine Mutter, ihr Mann und ich abends zusammen aßen. Dabei besprachen wir auch, was ich nächstes Mal besser machen könnte.

Dieses Interesse an Essen brachte mich in die Food-Szene. Und seit nunmehr 30 Jahren widme ich mich dem, was ich am meisten liebe: Menschen und Essen.

Durch meine Arbeit hat das Kochen bei mir einen besonderen Stellenwert. Doch auch privat tun meine Frau Camilla und ich alles, damit unsere Kinder Oscar, Alma, Konrad und Viggo möglichst viele verschiedene Lebensmittel kennenlernen. Unsere Reisen führen uns oft in Länder mit einer ausgeprägten und faszinierenden Esskultur. Sehr häufig gehen wir mit den Kindern auch in den Wald oder an den Strand, um Essbares in der Natur zu sammeln.

In Kopenhagen bauen wir selbst Gemüse und Kräuter an. Und wir haben einige Küken großgezogen, um morgens frische Eier zu haben. Auf diese Weise versuchen wir, bei unseren Kindern das Interesse für Lebensmittel zu wecken. Sie lernen, dass es völlig normal ist, Neues auszuprobieren und dass Kochen einer gewissen Vorbereitung bedarf und man die verwendeten Zutaten kennen sollte.

Manchmal finden sie es sicherlich anstrengend, wenn ich sage: „Heute gehen wir wieder in den Wald.“ Oder: „Probiert das hier mal!“ Aber ich merke, dass ich bei ihnen allen eine Begeisterung fürs Essen geweckt habe und sie gerne kochen, vor allem, wenn wir es gemeinsam machen und anschließend zusammensitzen, essen und reden.

In diesem Buch gibt es zahlreiche Rezepte – fürs Frühstück, für Mittag- und Abendessen, für stressige Tage und solche, an denen Sie Zeit und Muße haben, Zutaten in der Natur zu sammeln und über dem offenen Feuer zu kochen.

Das Entscheidende ist, dass Sie sich jeden Tag etwas Zeit zum Kochen nehmen, dass Sie sich die Mühe machen, ein gutes Essen zuzubereiten, hochwertige Zutaten aus der Region verwenden und – das ist besonders wichtig – mit Familie und Freunden gemeinsam essen.

Viel Vergnügen!

Mikkel

Aus dem
Garten

Lebensmittel selbst anzubauen und zu ernten und sie täglich beim Kochen zu verwenden, macht glücklich und zufrieden. Zudem ist es eine Möglichkeit, Kindern beizubringen, dass man auch in einer großen Stadt in gewisser Hinsicht autark sein kann. In unserem kleinen Garten bauen wir Gemüse und Kräuter an, und wir lieben es, Zeit in dieser Oase mitten im emsigen Treiben der Großstadt zu verbringen.

14
Holunderlimonade

16
Kräuterpesto

18
Gegrillte Ofenkartoffeln

22
Gebratener Hornhecht mit Kräutern

28
Holunder-Rosmarin-Pfannkuchen

Kräuterpesto

ERGIBT 1 GROSSES GLAS
(500 ML)

5 große Handvoll gemischte Kräuter
2 Scheiben Brot vom Vortag
25 g frisch geriebener Parmesan
300 ml Olivenöl
Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Kräuter mit kaltem Wasser abspülen und gut trocken schütteln. Harte Stängel entfernen. Kräuter in einen Standmixer geben und mit Brot, Parmesan, Olivenöl, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer pürieren.

Pesto in eine Servierschüssel füllen und zu Ofenkartoffeln (siehe Seite 18) oder zu gebratenem Hornhecht (siehe Seite 22) servieren.

Gegrillte Ofenkartoffeln

MIT KRÄUTERN, QUARK UND PARMESAN

ERGIBT 4 PORTIONEN

4 große Kartoffeln, mehlig
Salz und frisch gemahlener Pfeffer
200 ml Quark
3 EL Olivenöl
einige Zweige Kräuter sowie
2 Handvoll gemischte Kräuter
(*Rosmarin, Salbei, Majoran*)
40 g frisch geriebener Parmesan

Backofen auf 180°C vorheizen. Kartoffeln waschen und in eine Auflaufform legen. Etwas Salz daraufgeben und ca. 1 Stunde im Ofen backen, bis sie weich sind.

Inzwischen Quark mit 2 EL Olivenöl, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer verrühren. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Kartoffeln grob in Spalten schneiden und mit den Kräuterzweigen in einen geöffneten Grillguthalter (Wendebräter, Grillkorb) legen. Mit Olivenöl beträufeln und salzen. Grillguthalter verschließen und Kartoffeln über dem heißen Grill knusprig braun grillen.

Kartoffeln vom Grill nehmen und mit Quark, frischen Kräutern und frisch geriebenem Parmesan auf einem Teller anrichten. Mit etwas Olivenöl beträufeln und warm servieren, während der Käse schmilzt.

Gebratener Hornhecht mit Kräutern

ERGIBT 4 PORTIONEN

3–4 ganze Hornhechte (*je nach Größe*)

3 Handvoll gemischte Kräuter

(*Süßdolden, Bronzefenchel, Estragon*)

3 EL Olivenöl

Meersalz

Fische säubern und ausnehmen, mit kaltem Wasser gründlich sämtliches Blut entfernen. Mit einem Papiertuch trocknen und jeden Fisch in 3–4 Stücke schneiden. Diese auf einen Teller legen und mit Olivenöl beträufeln sowie mit gewaschenen Kräutern und Salz bestreuen.

Fisch von jeder Seite 3–4 Minuten in einer Grillpfanne braten, sodass er außen leicht knusprig ist und innen noch schön saftig.

Fisch auf Tellern anrichten, erneut Kräuter und etwas Salz darübergeben sowie mit Olivenöl beträufeln. Sofort servieren.

Dazu passen Kräuterpesto (siehe Seite 16) und gegrillte Ofenkartoffeln (siehe Seite 18) sowie gutes Brot.

Holunder-Rosmarin-Pfannkuchen

MIT GEBACKENEM RHABARBER UND ZITRONENVERBENEN-ZUCKER

ERGIBT 15–20 PFANNKUCHEN

GEBACKENER RHABARBER

4–6 Rhabarberstangen

(je nach Dicke und Länge)

50 g Zucker

Saft von ½ Bio-Zitrone

1 frisch gesammelte Holunderblütendolde

*Der Rhabarber kann einen Tag
im Voraus zubereitet werden.*

ZITRONENVERBENEN-ZUCKER

2 Handvoll Eisenkraut/Zitronenverbene

50 g Zucker

PFANNKUCHEN

400 g Mehl

2 EL Backpulver

75 g Zucker

3 Eier

400 ml Milch

25 g geschmolzene Butter

5 frisch gesammelte Holunderblütendolden

2 Zweige Rosmarin

Butter zum Backen *(optional)*

Für den gebackenen Rhabarber Backofen auf 100°C vorheizen. Blätter und Stielenden abschneiden und Stangen mit kaltem Wasser waschen. Gründlich abtrocknen und in 7–8 cm lange Stücke schneiden. In eine Auflaufform legen, Zucker, Zitronensaft und Holunderblüten darübergeben und im Ofen 12–15 Minuten backen, bis der Rhabarber gar ist, aber noch etwas Form und Biss hat. Auflaufform aus dem Ofen nehmen und Rhabarber 1–2 Stunden das Holunder- und Zitronenaroma aufnehmen lassen.

Für den Zitronenverbene-Zucker Zitronenverbene und Zucker mit einer Küchenmaschine 1–2 Minuten miteinander verrühren, bis eine einheitlich grüne, aromatisch duftende Zuckermischung entstanden ist.

Für die Pfannkuchen Mehl in eine Schüssel sieben, Backpulver und Zucker dazugeben und alles mischen. In einem anderen Gefäß Eier aufschlagen, mit Milch verquirlen und unter ständigem, behutsamen Rühren nach und nach zum Mehl geben. Der Teig sollte eher dickflüssig sein. Geschmolzene Butter unter kräftigem Rühren hinzufügen. Zuletzt Holunderblüten und Rosmarin in den Teig geben. Gut verrühren, bis die Holunderblüten gleichmäßig darin verteilt sind.

Mit einem Löffel etwas Teig in eine Pfanne geben. Pfannkuchen (ca. 10–15 cm Durchmesser) auf mittlerer Stufe beidseitig goldbraun backen. Falls notwendig, etwas Butter in die Pfanne geben, damit der Teig nicht am Boden klebt. Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen.

Pfannkuchen warm mit gebackenem Rhabarber servieren, bestreut mit etwas Zitronenverbene-Zucker.

