

Buchvorstellung: "Das Prinzip Sonntagsbraten" von Christoph Brand



„Kann die Welt nicht retten, aber find’ die Idee gut“, dieser Satz aus einem Song von Samy Deluxe war für Christoph Brand der letzte Anstoß, dieses Buch zu schreiben.

„Das Prinzip Sonntagsbraten. 7 Tage Heimatküche“ ist sein Weg der Ernährung.

Er möchte etwas tun, ein bisschen was verändern und verbessern, sich dabei jedoch nicht in ein Schema oder eine Ernährungsform pressen lassen, nicht auf bestimmte Dinge komplett verzichten.

Sein Weg ist nicht neu, sondern wurde schon früher aus rationalen und finanziellen Gründen beschritten: Regional, saisonal und nachhaltig kochen, Fleisch als besondere Mahlzeit am Sonntag oder zu Anlässen und mit dem Wissen, wo die Zutaten

herkommen und wie sie verarbeitet wurden.



Christoph Brand schreibt dazu: „Aber die Mischung aus tollen Produkten, der richtigen Dosierung und einer großen Liebe und Wertschätzung für die, die es jeden Tag mit der gleichen Liebe produzieren, züchten, pflegen, ernten und auch der viel beschworene Respekt vor dem Produkt sind, glaube ich das Geheimnis, wie wir annähernd regeln können.“ Ich selbst bin ja ebenfalls ein Fan dieser Idee, Fleisch und Fisch als etwas Besonders zu sehen und höchstens zwei Mal in der Woche zu essen. Allein dadurch könnten wir viel Massenproduktion und Tierleid verringern.

Christoph Brands Buch macht mit seinen bodenständigen, aber kreativ umgesetzten Rezepten Lust auf frische, jahreszeitliche Küche, in der Fleisch und auch jedes andere Gericht zu etwas Besonderem wird, zu einem Kunstwerk auf dem Teller.

KOPFSALAT HÜHNCHEN SALBEI

Ganzer Kopfsalat mit gebrühtem Suppenhuhn (quasi Pulled Chicken), Hähnchenleber und Salbei



HITZWOCHE

ZUTATEN

FÜR DAS GEBRÜHTE SUPPENHUHN
2 mittelgroße Zwiebeln
4 Möhren
1 Sellerieknolle
1 Petersilienwurzel
1 Stange Lauch
1 Bio-Suppenhuhn
3 Stiele glatte Petersilie
2-3 Lorbeerblätter
1 TL Senfsaat
250 ml Sojasauce
Salz & Pfeffer

FÜR DAS DRESSING
150 g saure Sahne
2 TL seltener Senf
4 EL Olivenöl
Saft und Abrieb von 1 Zitrone
Salz

AUSSERDEM
1 Kopfsalat
100 g Hähnchenleber/-innereien
2 EL Öl
12 Salbeiblätter
4 EL Himbeersirup
Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

FÜR DAS GEBRÜHTE SUPPENHUHN

Die Zwiebeln mit Schale halbieren und in einer Geschmackschicht rösten, sie darf ruhig ein bisschen zu dunkel werden, den Sellerie und die Petersilienwurzel schälen, große Würfel schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das Suppenhuhn mit dem Gemüse, den Petersilienstängeln, Sojasauce und 2-3 l kaltem Wasser in einen Topf geben und lassen. Bei milder Hitze dann 1 gute Stunde köcheln lassen. Beim Hühner wird Schaum entstehen, den man immer wieder abschäumt. Die Brühe nehmen wir für das Wochenende mit und auch super einfrieren. Aus dem Siebhebel die Leber und den Inhalt beiseite stellen.

Das abgeseigte Huhn von der Haut befreien, das kornige Huhn zerlegen und warm stellen. Das Gemüse aus dem Topf nehmen, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und zum Salat geben.

FÜR DAS DRESSING

Alle Zutaten gut miteinander vermischen und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Den Kopfsalat waschen, klein zupfen und trocken schütteln. Die Hähnchenleber/-innereien mit etwas Öl und dem Senf anbraten und mit dem Himbeersirup abkochen. Den großen Pfeffer zerlegen, das saure Sahne zerlegen. Hähnchen marinieren und genauso wie den Gemüsestempel dazu. Zum Schluss noch die Hähnchenleber/-innereien dazu. Pfeffermühle darübergehen und sofort servieren.

VERONIQUE
REZEPT

TAFELSPITZ ROTE BETE SCHWARZWURZEL

Gekochter Tafelspitz mit Roter Bete, Schwarzwurzel-Püree, Petersilienöl und geriebenem Meerrettich



ZUTATEN

FÜR DEN TAFELSPITZ
200 g Rinderknochen
1 kg Tafelspitz (wahlweise Brustkern)
2 Zwiebeln
2 Möhren
1 Petersilienwurzel
300 g Knollensellerie
1 Stange Lauch
3 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
1 Stiel Liebstöckel
5 Stiele glatte Petersilie
etwas Muskat
Salz, Pfefferkörner

FÜR DAS SCHWARZWURZELPÜREE
500 g Schwarzwurzel, gepulvert
250 g mehligkochende Kartoffeln
250 ml Sahne
300 ml Milch
Muskat, Zitronensalz, Salz, Pfeffer

FÜR DIE ROTE BETE
500 g Rote Bete
Salz
1 Msp. Kümmel
30 ml Rote-Bete-Saft
(wahlweise Brühe)
3 EL Schwarzkirsch-Balsamessig
(z.B. Pistole, Hardcore Food)
50 g kalte Butter

FÜR DAS PETERSILIENÖL
15 g glatte Petersilie
100 ml Öl
Salz, Zitronen

ZUBEREITUNG

FÜR DEN TAFELSPITZ

Tafelspitz und Knochen abtropfen lassen. Die Tafelspitz in einer Pfanne dunkel anbraten. Das Gemüse putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das Wasser zusammen mit dem großen Kochtopf geben und die Brühe etwa 2-3 Stunden kochen lassen. Den weich gegarten Tafelspitz in die Brühe geben. Einige Minuten herausnehmen. Mit M.

FÜR DAS SCHWARZWURZELPÜREE

Schwarzwurzel und in einen Topf die Sahne, Milch und mit Muskat, Zitronensalz, Salz, Pfeffer.

FÜR DIE ROTE BETE

Die Rote Bete weich garen. Abgießen in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Unter Schmelze die Butter die Pfanne.

FÜR DAS PETERSILIENÖL

Die Petersilie waschen und in ein Sieb geben. Serviert wird das Schwarzwurzel-Püree, Rote Bete, Tafelspitz, Petersilienöl.

Nachkatze

Sein Buch gliedert sich in 4 große Kapitel, die den vier Jahreszeiten entsprechen. Zu jeder Jahreszeit gibt es sieben oder acht Rezepte, für jeden Wochentag eins. Im Anschluss daran steuern zu jedem Kapitel Gastköche Rezepte bei.

Zum Schluss jeden Kapitels werden Produzenten besucht, beispielsweise ein Winzer oder ein Schweinezüchter.

Zu jedem Rezept gibt es ein Foto, auf dem das Gericht kunstvoll in Szene gesetzt ist. Bodeständiges mit einem Hauch Haute cuisine. Die Titel bestehen kurz und knackig aus drei Zutaten, unter diesen Schlagworten folgt eine genauere Beschreibung des Gerichts. Die zweite Doppelseite zeigt die Anleitung. Links sind die Zutaten aufgeführt, gegliedert in die einzelnen Komponenten des Gerichts, rechts sind unter entsprechenden Titeln die jeweiligen Anweisungen. Unter jedem Rezept steht ein Wochentag und in der Ecke oben rechts sieht man auf den ersten Blick, ob das Rezept „Fisch“, Fleisch“ oder „Veggie“ ist.

LACHS LAUCH LIEBSTÖCKEL

Gesollt wie eine Schnecke mit Lauch und Liebstöckel



ZUTATEN

FÜR DIE LACHSCHNECKE
1 Stange Lauch
600 g Lachsfilet, ohne Haut
Salz & Pfeffer
4 EL Olivenöl
Abrieb von 1 Zitrone

FÜR DIE LIEBSTÖCKEL-MEHSCHWITZ
den Rest Lauch
30 g Butter
30 g Mehl
200 ml Gemüsebrühe
Saft von 1 Zitrone
¼ TL Honig
100 ml Sahne
Salz
4 Stiele Liebstöckel

AUSSEERDEM
4 Kartoffeln
etwas Pflanzenöl
Salz
einige Liebstöckelblätter

ZUBEREITUNG

FÜR DIE LACHSCHNECKE
Den Lauch längs halbieren und gut waschen, die Köpfe in kaltem Wasser 30 Sekunden kochen und dann sofort in Eiswasser abkühlen lassen. Den Lauch längs in 4 Streifen schneiden, salzen und pfeffern. Die Streifen mit 1 Lauchstreifen zur Schnecke aufwickeln. Die Schnecken auf ein Blech legen und bei 120 °C, Öl- oder Fülltemperatur 25 Minuten im Ofen garen. Der Lachs darf im Kern ruhig etwas glasig sein.

FÜR DIE LIEBSTÖCKEL-MEHSCHWITZ
Den Rest des Lauchs in kleine Würfel schneiden und mit dem Mehl bestäuben, gut durchrühren und mit der Brühe ablöschen. Gut vermischen, den Zitronensaft geben, einmal aufkochen lassen, die Sahne dazugeben und mit Salz abschmecken. Kurz vor dem Servieren den Liebstöckel in die Soße geben.

AUSSEERDEM
Die Kartoffeln schälen und in ganz kleine Würfel schneiden. Pflanzenöl kross anbraten, leicht salzen und zusammen mit der Soße anrichten. Zum Schluss mit Liebstöckelblättern garnieren.

ROULADE FRÜHLINGSROLLE SALATROLLE

Rinderroulade, geschmort mit toller Soße, Kartoffel-Frühlingsrolle und Salatrolle mit Champignons



ZUTATEN

FÜR DIE ROULADEN
1 Zwiebel
4 Stangen Frühlingslauch
etwas Butterschmalz
Salz & Pfeffer
4 Cornichons
4 große Rinderrouladen
(vorgeschnitten vom Metzger)
etwas Zucker
¼ TL Senf
4 Scheiben magerer Speck
8 dünne Scheiben Ahle Wurst
(Nicht-Hessen lassen sie weg oder nehmen eine gute Salami)

FÜR DIE SOSSE
3 Zwiebeln
2 Möhren
80 g Knollensellerie oder Pastinake
etwas Butterschmalz
1 EL brauner Zucker
1 EL Tomatenmark
500 ml Rotwein
100 ml Balsamicoessig
1 EL Senfsaat
1 Lorbeerblatt
etwas Speisestärke

ZUBEREITUNG

FÜR DIE ROULADEN
Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Rouladen in feine Streifen schneiden. Die Cornichons in feine Streifen schneiden. Die Rouladen salzen, ganz leicht nebeneinanderlegen und flach in Speck auflegen, jeweils 2 Scheiben darauf verteilen. Die Seiten der Rouladen straff zusammenrollen und mit 1

FÜR DIE SOSSE
Zwiebeln, Möhren und Sellerie in einem großen Topf mit etwas Butterschmalz und erst mal herausnehmen. In demselben Topf jetzt Senf, braunen Zucker karamellisieren lassen, dann nach und nach das Rotwein dazugeben. Den Balsamicoessig, Senfsaat und das Lorbeerblatt dazugeben. Die Rouladen in die Soße geben. Kurz vor dem Servieren die Wurst herausnehmen und die Soße mit der Wurst abschmecken. Die Soße kann die Soße auch durch

Naschkatze

SONNTAG

Kostprobe?

Die Rezepte klingen alle wunderbar und vor allem die Wochentags-Rezepte sind oft unkompliziert und schnell zu kochen.

Appetit macht zuallererst der Brotsalat mit Spargel, Braten vom Vortag und grüner Soße.

Rahmkohlrabi mit Hack, arme Petersilienritter, Parmesan und Radieschen klingen nach einem perfekten Donnerstagesse.

Ein Blumenkohl-Süßkartoffel-Curry mit Basmati und pinkem Blumenkohl macht schon durch sein Farbenspiel gute Laune und Appetit sowieso.

Sonntags könnte man Rinderwade mit Suppengemüse, Meerrettich und Rahmspinat machen.

Mehr Lust auf Fisch? Dann käme eine Forelle mit roter Beete aus dem Ofen, Walnussbutter und Grünzeug gerade recht.



Die Besuche von Christoph bei Produzenten, die mit Herzblut und Leidenschaft ihre Produkte herstellen und vertreiben, lassen den Leser über Lebensmittel und deren Herkunft nachdenken und macht einem wieder einmal bewusst, wie viel Mühe und Arbeit in Dingen stecken, die wir so einfach kaufen und so schnell verkonsumieren.

Dieses sehr persönliche Buch wird vielleicht nicht die ganze Welt retten, aber wie die Mutter von Christoph schreibt, wird es „...zumindest für ein bisschen kulinarische Liebe in der Küche und im Esszimmer...“ sorgen, zum Nachdenken anregen und beim Kochen sicher sehr inspirieren.



Wer bewusster Fleisch essen oder seinen Sonntagsbraten mal ausgefallener gestalten möchte, dem sei dieses Buch wärmstens empfohlen.

Kommenden Sonntag wird es bei mir schon mal keinen Braten geben, denn ich bin das Wochenende über in Paris. Aber danach gibt es dann wieder leckere Naschereien und diese oder nächste Woche wird es auch das erste Eis-Rezept auf dem Blog geben! =)

Habt eine genussvolle Woche!

Eure Judith

Christoph Brand

[Das Prinzip Sonntagsbraten. 7 Tage Heimatküche](#)

EMF – Edition Michael Fischer

29,99 Euro

ISBN: 978-3-86355-676-1