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 Chrisoph 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 gezupftem Suppenhuhn (quasi Pulled Chicken), Hühnchenleber und Salbei

ZUTATEN

FÜR DAS GEZUPFTE SUPPENHUHN
2 mittelgroße Zwiebeln
4 Möhren
½ Sellerieknolle
1 Petersilienwurzel
1 Stange Lauch
1 Bioupperhuhn
3 Stiele glatte Petersilie
2–3 Lorbeerblätter
1 TL Senfsaat
150 ml Sojasoße
Salz & Pfeffer

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

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

ZUBEREITUNG

FÜR DAS GEZUPFTE SUPPENHUHN
Die Zwiebeln mit Schale halbieren und in einer beschichte
Schmelztiegel rösten, wie darf ruhig ein bisschen zu dun
Die Möhren, den Sellerie und die Petersilienwurzel schälen
große Würfel schneiden. Den Lauch putzen, waschen und
Das Suppenhuhn mit dem Gemüse, den Petersilienstängel
Sojasoße und 2 ½ l kaltem Wasser in einen Topf geben u
lassen, bei milder Hitze dann 1 gute Stunde köcheln las
Beim Köcheln wird Schaum entstehen, den man immer
muss. Das Huhn dann aus der Brühe nehmen und die B
geben. Die Brühe nehmen wir für das Wochenende bei
auch super einfrieren. Aus dem Siebinhalt die Lorbeerb
und den Inhalt beiseitestellen.
Das abgekühlte Huhn von der Haut befreien, das kurz
Huhn zupfen und warm stellen. Das Gemüse aus dem
eventuell mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und
zum Salat geben.

FÜR DAS DRESSING
Alle Zutaten gut miteinander verrühren und mit Salz u

Den Kopfsalat waschen, klein zupfen und trocken schle
Die Hühnchenleber/-innereien mit etwas Öl und dem S
anbraten und mit dem Himbeeressig ablöschen. Den
großen Platte verteilen, das lauwarme gezupfte Hähnch
marinieren und genauso wie den Gemüsestampf dazu
Zum Schluss noch die Hühnchenleber/-innereien dazu
Pfeffermühle darübergehen und sofort servieren.

MITTWOCH

VERONIQUES REZEPT

TAFELSPITZ
ROTE BETE
SCHWARZWURZEL

Gekochter Tafelspitz mit Roter Bete, Schwarzwurzelpüree, Petersilienöl und geriebenem Meerrettich

„Bis heute ist der Tafelspitz eine meiner Lieblingsspeisen. Zum
Gerichte in einem sind – der Tafelspitz und die kräftige Brühe.
Sonntagsbraten immer meine Oma. Die Beilagen habe ich en
denn sie hat uns dazu selbst gemachten Cremespinat und Br
Für mich ist das Gericht wie nach Hause kommen!"

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 Schwarzwurzeln, geputzt
250 g mehligkochende Kartoffeln
250 ml Sahne
300 ml Milch
Muskat, Zitronensaft, Salz, Pfeffer

FÜR DIE ROTE BETE
500 g Rote Bete
Salz
1 Msp. Kümmel
50 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, Zitro

ZUBEREITUNG

FÜR DEN TAFELSPITZ
Tafelspitz und Knochen
abtropfen lassen. Die Zw
einer Pfanne dunkel an
Das Gemüse putzen, w
Wasser zusammen mit
großen Kochtopf geben
und die Brühe etwa 2 l
Den weich gegarten Taf
Die Brühe durch ein S
Suppe geben. Einige M
herausnehmen. Mit M

FÜR DAS SCHWARZW
Schwarzwurzeln und
in einen Topf die Sai
stücke in der Mischu
und mit Muskat, Zit

FÜR DIE ROTE BETE
Die Roten Baten w
weich garen. Abgie
in etwa 2 cm große
mit dem Balsames
kochen. Unter Sch
die Butter die Flü

FÜR DAS PETERSI
Die Petersilie wa
zupfen und in e
pürieren und mi
Serviert wird de
wurzel-Püree, R
gibt noch Brühe

Naschkatze

Inhalte

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

Gerollt wie eine Schnecke mit Lauch und Liebstöckel

ZUTATEN

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

FÜR DIE LIEBSTÖCKEL-MEHLSCHWITZE
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

AUSSERDEM
4 Kartoffeln
etwas Pflanzenöl
Salz
einige Liebstöckelblätter

ZUBEREITUNG

FÜR DIE LACHSSCHNECKE
Den Lauch längs halbieren und gut waschen, die 4 schön
Salzwasser 30 Sekunden kochen und dann sofort in Eiswa
Den Lachs längs in 4 Streifen schneiden, salzen und pfef
1 Lachsstreifen mit 1 Lauchstreifen zur Schnecke aufwickel
Schaschlikspieß fixieren. 1 Esslöffel Olivenöl darüber gi
Zitronenabrieb würzen. Die 4 Lachsschnecken auf ein Bl
legen und bei 120 °C Ober-/Unterhitze 25 Minuten in d
Der Lachs darf im Kern ruhig etwas glasig sein.

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

AUSSERDEM
Die Kartoffeln schälen und in ganz kleine Würfel
Pflanzenöl kross anbraten, leicht salzen und zuse
und der Soße anrichten. Zum Schluss mit Liebst

ROULADE
FRÜHLINGSROLLE
SALATROLLE

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

ZUTATEN

FÜR DIE ROULADEN
1 Zwiebel
4 Stangen Frühlauch
etwas Butterschmalz
Salz & Pfeffer
4 Cornichons
4 große Rinderrouladen
(vorgeschnitten vom Metzger)
etwas Zucker
4 TL Senf
4 Scheiben magerer Speck
8 dünne Scheiben Apfelwurscht
(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
waschen und in feine Scheiben s
schmalz kurz anschwitzen und
Die Cornichons in feine Streifen
Die Rouladen salzen, ganz leich
nebeneinanderlegen und flach a
Speck auflegen, jeweils 2 Scheib
Dann die Cornichons, die ange
darauf verteilen. Die Seiten der
straff zusammenrollen und mit

FÜR DIE SOSSE
Zwiebeln, Möhren und Sellerie
Die Rouladen in etwas Butters
und erst mal herausnehmen
In demselben Bräter jetzt Sel
braunen Zucker karamelisie
mit anrösten, dann nach un
kochen. Den Balsamicoessig
Senfsaat und das Lorbeerbl
Die Rouladen in die Soße g
in den Ofen geben.
Kurz vor dem Servieren die
blatt herausnehmen und die
Ich lasse das Gemüse und
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 Donnerstagessen.
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.

DER MANN MIT DEM URGESCHMACK

MATTHIAS PFLÜGER IST DER BOSS IM WURSTHIMMEL DER JAUSEN-STATION UND MIT FLAMMENDER LEIDENSCHAFT TRÄGT ER SEINEN SLOW-FOOD-SPIRIT IN DIE WELT HINAUS

Der Name Jausenstation ist ja beinahe ein Understatement, denn das, was ihr hier an Produkten abliefert, ist gigantisch. Das sorgt für überregionale Berühmtheit, oder?

Unser Familienbetrieb ist inzwischen tatsächlich weit über die Grenzen Hessens hinaus bekannt geworden. Eine ökologische oder traditionelle Herstellung mit naturbelassenen Rohstoffen und Gewürzen in allen Herstellungsbereichen der Jausenstation und der Restaurantküche ist Gesetz. So können wir höchste Qualität mit einem unvergleichlichen Urgeschmack bieten.

Wie groß kann man sich denn den Gästeandrang vorstellen?

Im Jahr besuchen uns durchschnittlich gut 50.000 Gäste. Wir freuen uns natürlich sehr, dass dabei unser Konzept so toll angenommen wird, da wir ja alles selbst herstellen und auch im Küchenbereich komplett auf Convenience und Fertigprodukte verzichten. Es wird alles selbst zubereitet und mit Liebe von meiner Mutter gekocht.

Wenn man so einen enormen Aufwand betreibt, lohnt sich das auch finanziell?

Dazu muss man sagen, dass gute Qualität natürlich auch einen Preis hat und wir nicht mit Billiggerichten aufwarten können. Zudem beschäftigen wir 25 Mitarbeiter, auch das hat seinen Preis. Aber Gott sei Dank verstehen unsere Gäste diese Philosophie und sind sehr gern bereit, etwas mehr dafür auszugeben.

Und erntet man dann auch manchmal Unverständnis?

Klar. Aber ganz ehrlich: Wer unser Konzept und unsere Philosophie nicht versteht oder verstehen will, der braucht erst gar nicht zu uns zu kommen. Ganz einfach!

Ihr seid ja nicht nur berühmt für eure geniale Jausenstation, sondern vor allem auch für die fantastischen Produkte, die ihr herstellt.

Genau. Das sind mittlerweile auch schon über 170 Produkte, die wir herstellen. Diese bieten wir natürlich auch zum Verkauf an.

Ihr fertigt da zum Beispiel auch genialen Käse.

Ja. Der wird bei uns wie vor hundert Jahren hergestellt. Die Milch wird mit Lab versetzt, das Ganze wird dann Quark, der wird getrocknet und mit Nation angereichert. Das bewirkt, dass eine Art Granulat entsteht, welches wir mit Milch, Ei und Butter zu einem Kochkäse aufkochen.

Naschkatze

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