

**Buchrezension: „Die
Geschichte beginnt mit einem
Huhn“ von Ella Risbridger**



Neulich flatterte ein neues Buch ins Haus. Den Titel hatte ich schon in den Netzwerken gesehen. Aber als ich das vermeintliche Kochbuch aufschlug, war ich überrascht. Denn ein Kochbuch im eigentlichen Sinn ist es gar nicht! Sondern eher ein Lesebuch mit Rezepten. Und zwar ein ganz besonderes, wie

ich finde.

Die Autorin Ella Risbridger schreibt in ihrem Buch über Gerichte, für die es sich zu leben lohnt – und die ihr das Leben gerettet haben, als sie buchstäblich am Boden lag und nicht wusste, ob sie jemals wieder aufstehen würde. Der Gedanke an ein gebratenes Huhn war es, der ihr neuen Lebensmut gab. Und so kochte sie sich nach diesem Tiefpunkt zurück ins Leben.



Das absolut unkonventionelle Lese-Koch-Buch wurde von Elisa Cunningham zauberhaft illustriert. Die kleinen und großen farbenfrohen Bilder haben ihren ganz eigenen Charme und lockern das ansonsten nur aus Text bestehende Buch auf.

Die Rezepte sind außergewöhnlich und lesen sich so, als würde man seiner besten Freundin ganz ausführlich die Zubereitung erzählen. Die Gerichte stammen alle aus dem persönlichen Alltagsrepertoire der Autorin und haben individuelle Namen

(„Eheglück-Wurstpasta“, „Muss-weg-Minestrone“), die zeigen, was sie mit diesen Gerichten verbindet oder woher sie sie kennt („Carbonara für Caroline“).

Wiener Eier

Ich kenne viele Leute, die sich diese Eier zum Frühstück machen, und kaum zwei von ihnen benutzen den gleichen Namen dafür: „Eggy cuppy“, „Cuppy eggy“, Eier in der Tasse, Zerdrückte Tassen-eier, Mischmasch-Eier, Gestockte Eier, Becky-Eier und das eher ironische Zerschlagene Eier. Obwohl ich noch nie in Wien war, werden sie für mich immer Wiener Eier heißen, weil meine polnische Stiefmutter sie „jajko po wiedeńsku“, „Wiener Eier“, genannt und mir beigebracht hat, wie man sie macht.

Die Eier gebuttert und gesalzen und mit Streifen von herben, grünen Frühlingszwiebeln, so hat sie sie mir zum Frühstück serviert, als ich ein kleines Mädchen war: Ich saß an dem langen Tisch und schaute hinaus zu den Hühnern nebenan, während sie die Butter erhitzte, die Frühlingszwiebeln und den Speck klein schnitt und zwei dicke Scheiben richtig schweres Schwarzbrot toastete. Und die Eier kochte. Ich dachte immer, sie müsse eine Hexe sein, weil sie genau wusste, in welchem Moment die Eier richtig gar waren: die Eiweiße fest, die Dotter glänzend, wachsweich und goldgelb.

Ich hatte nicht das einfachste Verhältnis zu meiner Stiefmutter, vor allem deshalb, weil ich nicht das einfachste Verhältnis zu meinem Vater hatte. Aber wenn ich diese Eier heute zubereite, finde ich eine ganze Menge Trost darin, mich an diese kleinen Augenblicke zu erinnern und zu erkennen, dass es in allen schweren Zeiten auch immer Momente wahrer Freude, wahrer Sicherheit geben kann. Momente wahrer Liebe. →



Genauso persönlich erzählt sie bei jedem Gericht, was es für sie bedeutet und welche Geschichte dahinter steckt und spricht

dabei den Leser direkt an, gibt Tipps, weist auf Schwierigkeiten hin oder empfiehlt „Trink ein Glas Wein“ als kurze Pause bei der Zubereitung.

In der Küche	15
Frühstück	31
Suppe & Brot	65
Picknicks & Pack-ups	95
Vorratsschrankgerichte & Mitternachtsgelage	137
Wochenendküche	179
Süße Sachen	245
Brühe gut, alles gut	278
Danksagung	280
Bibliografie	283
Register	284

.....

Inhalt

t Das Buch gliedert sich in 7 + 4 Teile. Die ersten 7 Kapitel enthalten eine Einleitung über Küchenwerkzeuge und Vorräte und dann unter anderem Rezepte für „Frühstück“, „Picknicks & Pack-ups“, „Wochenendküche“ oder „Süße Sachen“. Zum Schluss kommen das Basisrezept für gute Brühe, Danksagung, Bibliografie und

Register.

Die Rezepte sind bunt gemischt und sicherlich ist für jeden Anlass etwas dabei. Köstlich klingt das „(Nicht ganz) Chao Xa Ga“, eine asiatische Gemüse-Reis-Suppe mit Kokosmilch, oder auch der „Ziegenkäse im Blätterteig mit Salsa“.

Ich kann das Buch immer mal wieder in die Hand nehmen und darin stöbern. Die Geschichten und Beschreibungen verströmen Lebensfreude und Genuss und machen Lust, sich selbst in die Küche zu stellen und sich Frust, Stress oder Trauer von der Seele zu kochen. Beim Lesen lächelt man, lacht man, runzelt man die Stirn – und fühlt sich verstanden, aufgehoben und inspiriert, Gerichte zuzubereiten, für die es sich zu leben lohnt.

Ich wünsche euch eine genussvolle Restwoche!

Eure Judith

CALLWEY



Dieses Buch beruht auf drei Grundregeln,
und ich empfehle dir, sie dir einzuprägen
und stets grosszügig zu beherzigen.

1. Salze dein Pastawasser.
2. Nimm im Zweifelsfall Butter.
3. Mach einfach weiter.

„Eine grosse, alte, massiv Herz
explodierende Liebesgeschichte.
Das erste Kochbuch,
das verfilmt werden sollte.“

THE TIMES



Buntes Asia-Curry mit Fisch (Werbung)



Freitag ist bei vielen ja immer noch ganz traditionell Fisch-Tag. Da ich fast völlig fisch-frei aufgewachsen bin (mein Pa hat eine Allergie), kommt Fisch bei mir leider viel zu selten auf den Tisch – ich habe einfach keine Routine mit dieser Zutat. Dabei ist er so lecker!

Umso mehr habe ich mich gefreut, als neulich eine Email aus Berlin kam. Das Projekt [TopFarmers](#) baut „in der Stadt für die Stadt“ gesunde Lebensmittel an. Fisch, Gemüse und sogar Tropenfrüchte werden im AquaTerraPonik-Verfahren direkt in der Stadt angebaut. Dabei handelt es sich um einen geschlossenen Kreislauf: Die Hinterlassenschaften afrikanischer Welse werden

zu Dünger, das Wasser fließt durch Becken mit Erde, wodurch die Pflanzen Nährstoffe bekommen und gleichzeitig das Wasser reinigen, das dann wieder zu den Fischen kommt. Die Lebensmittel sind somit nachhaltig, ressourcenschonend, frisch und regional, denn sie versorgen die Stadt ohne lange Lieferwege oder großen Energieaufwand.

Die Afrikanischen Welse (*clarias gariepinus*) aus dieser Stadtfarm eignen sich perfekt für die Zucht, da sie in Afrika während der Dürrezeit sehr beengt leben und sie verwerten Futter so optimal, dass aus 1 kg Futter 1 kg Fisch wird. [Clara](#) schmeckt auch hervorragend, das Fleisch ist bissfest und trotzdem zart und schmeckt meiner Meinung nach wie eine Mischung aus Forelle und Lachs.

Außerdem werden keine Hormone oder Antibiotika eingesetzt, das Gemüse und Obst wird ohne Herbizide und Pestizide angebaut.

Alles in allem also ein tolles urban farming-Projekt. Neulich habe ich endlich den Film „*Tomorrow. Die Welt ist voller Lösungen*“ gesehen, den ich allen nur ans Herz legen kann. Er macht Hoffnung. Und er stellt Lösungen für ökologische, soziale und viele andere Probleme vor, die unsere heutige Welt und unsere Zukunft belasten.

Stadtfarmen können viele Menschen mit Nahrung versorgen und sind definitiv ein zukunftsweisendes Konzept. Aus diesem Grund mache ich hier auch sehr überzeugt (unbezahlt) Werbung für das Projekt und sollte ich mal wieder in Berlin sein, möchte ich diese Stadtfarm unbedingt persönlich kennen lernen!



Topfarmers hat mir ein Paket mit frischem Fisch, geräuchertem Fisch und kleinen Tomaten geschickt. Die frische Clara, wie der Fisch genannt wird, landete in einem unserer

Lieblingsgerichte, das bisher noch nie gebloggt wurde: Asia-Curry mit Kokosmilch und viel saisonalem Gemüse (und manchmal auch mit Fisch). Die Tomaten futterten wir so – sie waren sonnenreif und einfach fantastisch! Der Räucherfisch ruht im TK-Fach, denn mir kam ein Kurzurlaub dazwischen. Demnächst wird damit noch etwas Feines gezaubert.

Heute gibt es aber erst mal unser Gemüse-Curry mit Fisch, der wunderbar zart wurde und köstlich geschmeckt hat! Ich bin absoluter Fan von Afrikanischem Wels geworden!

Die Zutaten für das Curry kann man ganz nach Geschmack und Saison variieren. Im Winter nehmen wir mehr Kohlsorten oder auch mal TK-Bohnen oder Erbsen und frischen Spinat. Probiert aus, was ihr mögt. Auf jeden Fall bekommt man so auf leckere, einfache und schnelle Weise viel gesundes Gemüse auf den Tisch.

Für 4 Personen:

500 ml Kokosmilch

750 ml Wasser

1-2 EL Thai-Currypaste (gelb oder rot)

Buntes Gemüse der Saison (und nach Geschmack):

1 Zucchini, 2 Karotten, 1 gelbe Paprikaschote, 2 Champignons,

1 Kräuterseitling, 1 kleiner Fenchel, 2 Frühlingszwiebeln

1 daumengroßes Stück frischer Ingwer

Frische rote Chilischote

1-2 Knoblauchzehen

Sojasauce und Chilisauce zum Abschmecken

1 große Teetasse Basmatireis

1 Prise Salz

300 g Fisch (Catfish aus AquaTerraPonik)

Den Reis mit der doppelten Menge Wasser und der Prise Salz aufkochen, dann auf kleinster Stufe zugedeckt gar ziehen lassen.

Das Gemüse waschen, putzen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Den Fisch abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

(Man kann den Fisch auch in größere Stücke schneiden, diese in Mehl wenden, in der Pfanne knusprig braun braten und auf dem Curry servieren.)

Die Currypaste mit dem Ingwer und dem Knoblauch in etwas Fett (von der Kokosmilch, falls sich etwas in der Packung abgesetzt hat, oder 1 Schuss Öl) anbraten, die Karotte und den Fenchel zugeben und kurz braten, dann Kokosmilch und Wasser angießen. Alles einmal aufkochen, den Herd klein schalten und alles zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen, dann Paprika und Zucchini zufügen und zugedeckt weiter köcheln. Nach 5 Minuten die Pilze und den Fisch hineinlegen und den Herd auf kleinste Stufe schalten. Zugedeckt alles gar ziehen lassen (ca. 10 Minuten). Mit Soja- und Chilisaucen abschmecken und das fertige Gericht mit Frühlingszwiebel-Röllchen und nach Belieben mit Chilischeiben bestreuen. Den Basmatireis dazu reichen.

Habt ihr euch schon mit Urban Farming oder Stadtfarmen beschäftigt? Vielleicht gibt es in eurer Nähe solche Projekte oder ihr arbeitet sogar bei einem mit? Ich würde mich über eure Meinungen und Erfahrungen sehr freuen – hinterlasst doch einen Kommentar unter diesem Beitrag!

Viel Glück und habt ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith



Naschkatze 