Buchvorstellung: „Aromen. Das Kochbuch“ von Heiko Antoniewicz

Heute stelle ich euch ein weiteres neues Mitglied meiner Kochbuchsammlung vor. Kennt ihr Heiko Antoniewicz? Ich hatte ihn in der letzten Staffel Kitchen Impossible gesehen, einer Sendung, von der Naschkater und ich große Fans sind. Als ich dann las, dass er ein Aromen-Kochbuch herausgebracht hat, war klar: Das will ich haben!

Der Untertitel „Kreativ kombinieren für neue Geschmackserlebnisse“ hält meiner Meinung nach, was er verspricht. Heiko lässt den Leser eintauchen in die fantastische Welt der Aromen, Gerüche und Geschmäcker. Er sensibilisiert für die Vielfalt von Texturen, für die Intuition beim Kochen und Anrichten, und ermutigt dazu, alles bisher gekannte zu hinterfragen und Neues auszuprobieren.

Inhalt

INHALT

Vorwort 6–9

Basics und Grundrezepte 10–37

Rezepte

Gemüse 38–91

Fisch 92–141

Fleisch 142–203

Frucht 204–233

Aromenporträts und Tastings

Der Allrounder: Kaffee 44–45

Bitter: Rosmarin 138–139

Salzig: Sojasauce 158–159

Süß: Petersilienwurzel 174–175

Sauer: grüner Apfel 216–217

Register 235–237

Impressum 239

Das Buch beginnt mit einem ausführlichen Vorwort, dann folgen „Basics und Grundrezepte“. Darin geht es unter anderem um „Aromen in Perfektion“, „Was schmecken wir wirklich?“, um „Die Kunst der Aromenkomposition“, „Das Spiel mit den Aromen“, sowie „Vermählung und Kontrast“.

Die 4 Rezepte-Kapitel sind durchzogen von „Aromenporträts und Tastings“: auf einer Doppelseite werden Aromen dargestellt, ihre Verwendungsmöglichkeiten und viele Zutaten aufgelistet, mit denen man dieses Aroma „vermählen“ oder „kontrastieren“ kann.

FLEISCH

MARINIERTE LAMMHÜFTE MIT HARISSA, BUTTERMILCH UND KAROTTENBROT

Saftiges, süßliches Karottenbrot bekommt durch scharfes Currypulver eine unerwartete Note. Die Karotten gibt es auch noch als Salat – ich liebe das Spiel mit den Konsistenzen. Die Buttermilch nimmt der Lammhüfte die Schwere, ihre Säure sorgt für einen harmonischen Gesamteindruck.

Karottenbrot
550 g Weizenvollkornmehl, plus Mehl zum Bestäuben
42 g Hefe
400 g Karotten, geschält und entsaftet (Trester aufheben)
5 g Honig
8 g Salz
1 TL Kaschmir-Curry (ind. Gewürzmischung)
Butter zum Braten

Lamm
100 ml Buttermilch
20 ml Limettenöl
Salz
2 g Harissa (afrik. Gewürzmischung)
4 Stück Lammhüfte (à 80–100 g)
Olivenöl zum Braten

Salat
200 g Karotten
¼ Bund Koriandergrün
Korianderkörner, fein
erstoßen
und abgeriebene Schale
von ½ Bio-Zitrone
Salz

Garnitur
Reduzierte Lammjus (Basisrezept, s. S. 32), mit Zitrone abgeschmeckt
afrik. Gewürz-

Das Mehl in eine große Schüssel sieben. Eine Mulde in die Mitte drücken, die Hefe hineinbröckeln, in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen, mit etwas Mehl bestreuen und zugedeckt an einen warmen Ort 15 Minuten gehen lassen, bis sich an der Oberfläche Risse zeigen.

Karottensaft, Trester, Honig, Salz und Curry dazugeben und alles zu einem Teig verarbeiten. Den Teig etwa 10 Minuten kräftig kneten, bis er elastisch ist und nicht mehr klebt. Die Schüssel abdecken und den Teig an einem warmen Ort 20–30 Minuten gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Teig noch einmal kurz durchkneten, zu einem Laib formen, mit Mehl bestäuben und im Ofen 35 Minuten backen; herausnehmen und abkühlen lassen. Dann das Brot in Rechtecke schneiden und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze kurz anrösten, zum Glasieren ein Stück Butter dazugeben.

Während das Brot backt, Buttermilch mit Limettenöl in einer Schüssel verrühren, mit Salz würzen und mit Harissa abschmecken. Die Lammhüfte einlegen und 30 Minuten marinieren.

Die Backofentemperatur auf 90 °C reduzieren. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und mit Küchenpapier abtupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Das Fleisch leicht salzen und im Ofen in etwa 20 Minuten fertig garen, bis die Kerntemperatur 58 °C beträgt.

Die Karotten grob raspeln und den Koriander fein schneiden. Beides in eine Schüssel geben und mit den weiteren Zutaten marinieren, mit Salz abschmecken.

Das Brot auf Tellern anrichten, das Lamm aufschneiden und leicht überlappend danebenlegen. Den Salat zu einer Kugel geformt daneben platzieren. Die Sauce angießen, etwas Heiko darüberstreuen.

Aufbau

Alle Rezepte sind auf einer Doppelseite präsentiert und mit einem wunderschönen Foto bebildert. Bei jedem Gericht stehen ein paar Sätze über dessen Besonderheiten und seine Aromen. Die Zutaten der einzelnen Komponenten sind an der Seite getrennt aufgeführt. Die Arbeitsschritte verständlich beschrieben. Zum Schluss gibt Heiko oft Tipps zu Beilagen, die gut dazu passen und zu Variationen oder zur Zubereitungsart.

Kostprobe?

Mir gefällt an diesem Buch sehr, dass man unglaublich viel Neues lernt! So viele spannende und unerwartete Kombinationen von Aromen und Zutaten! Man blättert und staunt. Zum Beispiel über „**Blumenkohl mit Schokoladensahne, Chili und Spinatsalat**“

oder „**Weiße Schokolade, Kardamom und Hähnchen**“. Da tun sich neue Welten auf und plötzlich scheint in der Küche alles möglich zu sein. Wer gerne Neues wagt und Ausgefallenes ausprobiert, für den ist dieses Buch eine Inspirations-Bombe.

Manche Rezepte sind schon sehr ausgefallen – auch was manche Zutaten angeht. So etwas kocht man nicht mal eben, sondern meistens muss man dafür wohl extra einkaufen gehen. Die Gerichte im Buch sind also etwas für Momente der Muse, für besondere Anlässe oder ein gemeinsames ambitioniertes Kochen.

FRUCHT

GERÖSTETES HONIGBROT MIT ERDBEER-SALAT UND SAURER SAHNE

Das geröstete, süß-aromatische Honigbrot bereichert den fruchtig-frischen Salat hinsichtlich Geschmack und Konsistenz. Die Säure des Toppings setzt Akzente, ebenso wie die herben, knusprigen Senfsamen.

Salat
400 g Erdbeeren
4 Stängel Zitronenverbene
15 g Puderzucker
1 Spritzer Limettensaft

Saure Sahne
200 g saure Sahne
20 ml Ahornsirup (Grad AA)
Mark von ½ Vanilleschote

Garnitur
20 g gelbe Senfsamen
100 ml Apfelsaft

Honigbrot
4 Scheiben Honigbrot (oder Pain d'épices)
20 g Butter

Die Erdbeeren entkelchen und je nach Größe achteln oder vierteln. Von der Verbene die Spitzen und Blätter abzupfen; die Spitzen beiseitestellen. Die Blätter hacken und mit den Erdbeeren und den übrigen Zutaten vermengen.

Saure Sahne, Sirup und Vanille miteinander verrühren und ab schmecken.

Senf und Apfelsaft in einen kleinen Topf geben und kochen bis die Flüssigkeit verdampft ist. Den Senf in eine beschichtete Pfanne geben und bei schwacher Hitze ohne Fett rösten, herausnehmen.

Honigkuchen mit Butter in die Pfanne geben und von jeder Seite etwa 1 Minute anbraten.

Honigkuchen, Erdbeeren und saure Sahne auf vier Tellern anrichten und mit Senfsaat und Verbenespitzen garnieren.

Aber alleine das Schmökern macht Appetit und große Lust, in Heikos Aromenwelt einzutauchen und unter seiner Anleitung kleine Tastings zu machen oder neue Geschmäcker zu entdecken.

Schon im ersten Teil des Buchs habe ich so viel gelernt! Und dass ich es bis jetzt noch nicht geschafft habe, etwas nachzukochen, liegt weniger an meiner aktuellen Faulheit beim Einkaufen und Kochen, sondern vielmehr daran, dass ich mich schlicht nicht entscheiden konnte, welchen der kreativen

Augenschmäuse ich ausprobieren soll.
Seid ihr neugierig geworden? Dann hoffe ich, ihr werdet genauso große Freude an dem Buch haben wie ich.

Übrigens: Was viele offenbar gar nicht wissen ist, dass man Bücher auch ohne Versandkosten direkt beim Verlag bestellen kann (wenn man keinen kleinen Buchhändler des Vertrauens in der Nähe hat). So unterstützt man direkt die Verlage oder kleine Läden und nicht die digitalen Riesen… =)

Habt eine genussvolle Restwoche!
Eure Judith

Dorling Kindersley
Heiko Antoniewicz
„Aromen Das Kochbuch„
ISBN 978-3-8310-4009-4
240 Seiten, fester Einband
28 Euro