LEO & KARL WRENKH

VOM GLÜCK GEMEINSAM ZU ESSEN

Aufgetischt für jeden Ernährungsstil

Brandstätter

VORWORT
Leo & Karl Wrenkh

Tisch 01
FRÜHLING
S. 12

Tisch 08
SOBA
S. 110

Tisch 09
HERBST
S. 120

Tisch 02
SOMMER
S. 26

Tisch 03
PISSALADIÈRE
S. 38

Tisch 10
BRETAGNE
S. 134

Tisch 11
HOT POT
S. 148

Tisch 04
KUBA
S. 54

Tisch 05
PICKNICK
S. 68

Tisch 12
IRISH BREAKFAST
S. 156

Tisch 13
WINTER
S. 168

Tisch 06
ISRAEL
S. 82

Tisch 07
SRI LANKA
S. 96

Tisch 14
SONNTAG
S. 184

Von A bis Z
REGISTER
S. 198

VOM GLÜCK GEMEINSAM ZU ESSEN

LEO & KARL WRENKH

LEO & KARL WRENKH

VOM GLÜCK GEMEINSAM ZU ESSEN

Aufgetischt für jeden Ernährungsstil

Brandstätter

ALLE AN EINEM TISCH

Was gibt es Schöneres, als gemeinsam mit lieben Menschen um einen Tisch zu sitzen und in entspannter Atmosphäre köstliche Speisen zu genießen! Für viele Menschen ist gemeinsames Essen ein Höhepunkt des geselligen Miteinanders, und auch für uns spielt dieses Gemeinschaftserlebnis im privaten wie im beruflichen Leben eine bedeutende Rolle. Gemeinsam zu essen, lässt Menschen einander näher kommen. Sei es, dass sich Freunde nach längerer Zeit treffen, um zu erzählen, was sich seit der letzten Begegnung alles ereignet hat. Sei es, dass in entspannter Stimmung lautes Gelächter die Teller tanzen lässt; oder dass endlich die richtigen, befreienden Worte für etwas gefunden werden, das alle schon lange beschäftigt hat.

Unser Ziel ist, Menschen dabei zu unterstützen, dass gemeinschaftliches Essen zu einem Erfolg für alle wird. Denn nicht immer löst Essen in größerer Runde die Erwartungen ein, die auf diesen einen speziellen Abend, dieses lang erwartete Wiedersehen gesetzt wurden.

Es gibt ein paar einfache Grundregeln, die helfen, eine Einladung zum Erfolg werden zu lassen. Allen voran: Das Essen, das auf den Tisch kommt, muss sich nach den Bedürfnissen der Menschen richten – nicht umgekehrt. Anders gesagt: Es geht nicht nur darum, wohlschmeckende Speisen zuzubereiten. Mindestens ebenso wichtig ist, wie gekocht und wie serviert wird. Werfen wir einen Blick in die kulinarische Geschichte, um zu verdeutlichen, was wir damit meinen: Der Franzose Auguste Escoffier (1846–1935) war nicht nur ein begnadeter Koch, sondern vor allem ein Erneuerer. Er revolutionierte die gastronomische Welt so nachhaltig, dass die Folgen seiner Arbeit bis heute rund um den Globus auf Speisenkarten nachzulesen sind. Suppe – Vorspeise – Hauptgang – Dessert: Diese Abfolge geht auf Escoffier zurück.

Entwickelt hat er die uns vertraute Menüfolge vor allem, weil er die oft chaotische Situation in den großen Küchen in den Griff bekommen und mehr Übersichtlichkeit ins Kochen bringen wollte. Für den Restaurantbetrieb war Escoffiers Entwicklung eine geniale Erfindung. Private Gastgeber hingegen stellt sie vor einige schwer lösbare Probleme: Wie kann man bei den Gästen sein – wo man eigentlich sein sollte – wenn man ständig in der Küche zu tun hat und zwischen Herd und Tisch hin- und herlaufen muss? Wie soll man entspannt am Tischgeschehen teilhaben, wenn der Gedanke an die demnächst in der Küche gleichzeitig auszuführenden Arbeitsschritte an den Nerven zerrt? Wie können die unterschiedlichen Bedürfnisse und Erfordernisse befriedigt werden, wenn Fleischesser, Fischesser, Vegetarier, Veganer und Allergiker gleichermaßen glücklich werden sollen?

GEMEINSAM GENIESSEN

Wir meinen, die Lösung ist denkbar einfach. Dafür haben wir ein uraltes kulinarisches System aufgegriffen und den Erfordernissen der modernen Zeit angepasst: Die Kapitel unseres Buches sind jeweils einem gedeckten Tisch gewidmet. Jeder Tisch wiederum hat ein kulinarisches Thema. Wer zum Beispiel zu einem Herbstessen einladen möchte, findet im Herbstkapitel eine Zusammenstellung verschiedener Gerichte mit Zutaten aus dem kulinarischen Schatz dieser Jahreszeit. Alle Kapitel funktionieren als eigene Einheiten. Wer will, kann Rezepte aus verschiedenen Kapiteln zusammenstellen oder aus dem eigenen Kochrepertoire ergänzen – entscheidend ist die Vielfalt des Angebots in der Tischmitte, bei der jeder etwas Gutes für sich findet.

Alle Einzelgerichte kommen gleichzeitig auf den Tisch. Ohne Unterschied. Kalte und warme Speisen, herzhafte und süße, Suppen und Kuchen, Braten und Salate, Gemüseaufläufe und marinierter Fisch – alles wird zeitgleich serviert. Alle Speisen haben den gleichen Rang, es gibt keine Reihenfolgen und keine Haupt- oder Nebengerichte. Der Gastgeber sitzt von Anfang an bei seinen Gästen. Jeder bedient sich nach Geschmack und persönlichen Vorlieben – für jeden ist etwas dabei. Für Esser mit Lebensmittelunverträglichkeiten sind Zubereitungen ohne Laktose oder Gluten gekennzeichnet, ebenso wie vegetarische und vegane Speisen.

Vieles, was auf den Tisch kommt, kann im Voraus vorbereitet werden. Einige Gerichte lassen sich unmittelbar vor dem Auftragen kurz noch einmal aufwärmen, andere werden frisch gekocht. Wer will, holt sich für die Vorbereitung Verstärkung aus der Familie oder dem Freundeskreis.

Gemeinsam an einem reich gedeckten Tisch entspannt genießen – darum geht es uns! Pro Saison leiten wir rund 400 Kochkurse. Dieses Buch spiegelt die Erfahrungen wider, die wir dabei gemacht haben. Als wir anfingen, über dieses Buch nachzudenken, wurde uns schnell klar, dass es ein *Gastgeberbuch* werden sollte. Eine Hilfestellung für alle, die gern Freunde und Familie zum Essen einladen. Wir wollten kein Kochbuch, das, wie oft üblich, die Illusion eines entspannten Beisammenseins vermittelt – in Wirklichkeit aber zwingt, sich in den zeitgleichen Rollen als Koch und Gastgeber aufzureiben. Deshalb haben wir unser Buch so konzipiert, dass diese Doppelrolle der Vergangenheit angehört.

Unsere Mission ist, dass Gastgeber und Gäste die Zeit miteinander genießen, dass der gemeinsame kulinarische Genuss zu unterhaltsamen Gesprächen anregt und das Essen zu einer glücklichen Erinnerung für alle wird: für Gastgeber und Gäste gleichermaßen.

In diesem Sinne: Viel Freude beim Ausprobieren und gemeinsam Genießen!

Leo & Karl Wrenkh

Leo & Karl Wrenkh, Wien

ZU DEN REZEPTEN

Unsere Portionen sind eher großzügig berechnet. Bei den meisten Rezepten finden Sie Mengenangaben für eine Person, die auf die jeweils benötigte Menge umgerechnet werden können. Als Basis dient die Annahme, dass jede Person drei bis vier verschiedene Speisen isst.

Beim Umrechnen bitte folgende Grundregeln beachten:

- Bei Sahne, Butter und Öl steigt die verwendete Zutatenmenge nach folgendem Schema (nicht direkt proportional):
  1 Person 100 % (Grundmenge)
  2 Personen 180 % (Grundmenge x 1,8)
  3 Personen 240 % (Grundmenge x 2,4)
  4 Personen 280 % (Grundmenge x 2,8)
  5 Personen 300 % (Grundmenge x 3)
  für jede weitere Person 20 % mehr (320 %, 340 % etc.)
- Bei kräftigen Gewürzen wie Lorbeer und Zimt reicht die für eine Person angegebene Menge auch für zwei, die eineinhalbfache für drei bis vier, die doppelte für fünf bis sechs.
- Cayennepfeffer und andere scharfe Gewürze immer abschmecken.

Vegane, vegetarische, laktosefreie und glutenfreie Rezepte sind gekennzeichnet. Der Hinweis „laktosefrei“ findet sich nur bei Rezepten mit ausschließlich laktosefreien Zutaten. Werden Lebensmittel verwendet, die geringe Mengen Laktose enthalten (z.B. Butter), sind die Rezepte nicht als laktosefrei gekennzeichnet. Den Hinweis „glutenfrei“ haben nur Rezepte, deren Zutaten unabhängig vom Hersteller glutenfrei sind. Werden Zutaten verwendet, die glutenhaltig oder glutenfrei sein können (z.B. Senf), ist das Rezept nicht als glutenfrei gekennzeichnet.

LEGENDE:

VEG *Vegetarisch* **VG** *Vegan* **LF** *Laktosefrei* **GF** *Glutenfrei*

PISSALADIÈRE MIT TOMATEN UND AUBERGINEN

50 min

Für 1 Pissaladière mit ca. 15 x 20 cm

1 *kleine Zucchini*
½ *mittelgroße Zwiebel*
1 *kleine Aubergine*
1 *große Fleischtomate oder*
2 *normale Tomaten*
1 *Knoblauchzehe*
Olivenöl zum Braten
Salz
Pfeffer
ca. **80 ml** *Wasser oder Weißwein*
Pissaladière-Teig (s. S. 44, halbe Menge)
3 *Basilikumzweige*

VEG **VG** *Vegane Variante veganen Wein oder Wasser verwenden* **LF**

Zubereitung Zucchini in Scheiben oder dicke Streifen schneiden. Zwiebel feinwürfelig hacken, Aubergine würfeln (ca. 1 x 1 cm), Tomaten entstrunken und in Scheiben schneiden (ca. 0,5–1 cm dick), Knoblauch schälen und feinblättrig hacken.

Aubergine in Olivenöl anschwitzen, Zwiebel und Knoblauch hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Wasser oder Wein ablöschen. 10 Minuten auf kleinster Flamme einkochen, zur Seite stellen.

Tomatenscheiben und Zucchini mit Salz und Pfeffer würzen.

Ofen auf 180 °C vorheizen. Auberginen-Zwiebel-Mischung auf den Teig im Blech auftragen, mit Tomatenscheiben und Zucchini belegen. 30 Minuten backen. Basilikum zupfen oder grob hacken und auf die fertige Pissaladière streuen.

Tipp Wer die Zucchini bissfest möchte, kann sie extra in der Pfanne braten und auf die fertige Pissaladière legen oder nur die letzten 10 Minuten mitbacken.

Desserttipp
10 min
mind. 2 Stunden kühlen

◆ SCHNELLE CRÉMANT-BOWLE MIT PFIRSICHEN UND NEKTARINEN ◆

Für ca. 10 Gläser

250 g *Pfirsiche*
250 g *Nektarinen*
1 Bund *Minze*
0,75 l *Crémant*

VEG **VG** *Vegane Variante veganen Crémant verwenden* **LF** **GF**

Zubereitung Früchte halbieren und mit ganzen Minzzweigen in eine Schüssel oder einen Krug geben. Im Kühlschrank durchkühlen lassen, mit gekühltem Crémant aufgießen.

Tipps Wenn man die Bowle ohne Gabel oder Spieß trinken möchte, die Früchte fein schneiden.

Wer mehr Fruchtgeschmack möchte, kann die Früchte einige Stunden vor dem Trinken mit etwas leichtem Weißwein oder Rosé einlegen und erst beim Servieren mit Crémant begießen.

Wem die Bowle zu trocken ist, der kann sie mit zerlassenem Zucker oder Honig aufsüßen.

Die Bowle schmeckt auch mit Cava oder Prosecco sehr gut.

Statt Pfirsichen und Nektarinen eignen sich auch Renekloden.

35 min

LINSENREIS MIT BRATBANANEN

Pro Person

30 g *rote Linsen*
Butter zum Braten
70 g *Reis*
Salz
1 *Banane*
3 *Korianderzweige*

VEG **GF**

Zubereitung Linsen in Butter anschwitzen, Reis hinzufügen und mit 350 ml Wasser aufgießen. Aufkochen und auf kleiner Flamme gar ziehen lassen, bis der Reis angenehm bissfest ist. Mit Salz abschmecken.

Bananen schälen, längsseitig halbieren und beide Hälften beidseitig in Butter braten. Auf dem Reis anrichten.

Mit gezupftem oder gehacktem Koriander bestreuen.

Tipps Auch Petersilie statt Koriander passt sehr gut.

Auf Kuba wird das Rezept traditionell mit Kochbananen (auch Gemüsebanane, Mehlbanane oder nach ihrem portugiesischen Namen Plátanos genannt) zubereitet. Kochbananen werden in den letzten Jahren auch bei uns etwas häufiger angeboten, vor allem in Asia-Läden. Um sie wie hier beschrieben braten zu können, müssen sie vollreif sein (an der fast schwarzen Schale erkennbar).

45 min

BABA GHANOUSH

Pro Person

VG **LF** **GF**

1 *mittelgroße Aubergine*
Salz
1 *Knoblauchzehe*
80 ml *Olivenöl*
Pfeffer

Zubereitung Aubergine waschen und mit einer Gabel mehrfach einstechen. Leicht mit Salz einreiben und bei 190 °C gut 20–30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Grob zerteilen. Ausgekühlt mit dem gepressten Knoblauch und Öl vermischen, mit Schale glatt pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp Zum Anrichten mit Sesam bestreuen, mit Olivenöl beträufeln.

5 min

FUL-PÜREE

Pro Person

VG **LF** **GF**

3 *Petersilienstängel*
100 g *gekochte Favabohnen*
1 *EL Tahin*
½ *Knoblauchzehe*
1 TL *Kreuzkümmel*
30 ml *Olivenöl*
Saft von **½** *Zitrone*
Salz
Pfeffer
Schwarzkümmel zum Bestreuen

Zubereitung Petersilie zupfen und grob hacken. Mit allen anderen Zutaten fein pürieren. Mit Schwarzkümmel bestreuen.

Tipps Favabohnen werden auch Acker-, Sau- oder Pferdebohnen genannt. Sie sind nicht ganz einfach zu bekommen, können aber leicht durch weiße Bohnen ersetzt werden.

Zum Kochen Favabohnen mehrere Stunden einweichen. Mit der vierfachen Menge Wasser sehr weich kochen, abspülen und bis zur Weiterverarbeitung kaltstellen.

40 min

LAMMRIPPEN IN ROTER CURRYSAUCE

LF **GF**

Pro Person

Für das Basisrezept
½ *Zwiebel*
200 g *Lammrippen*
Pflanzenöl zum Braten
1 EL *Paprika-Pulver, edelsüß*
1 EL *scharfes Paprikapulver oder Cayennepfeffer*
1 MS *Piment oder* **1** *Zimtstange**
1 MS *Kurkuma*
Chili nach Wunsch
1 EL *Tomatenmark (alternativ* **1** *frische, gehackte Tomate)*
100 ml *Kokosmilch*
Salz

Optional
1 MS *Macis oder Muskatnuss*
1 MS *Ingwerpulver*
1 MS *gemahlene Senfkörner*

**Achtung auf den Zimt bei größeren Mengen: Wer für 3 Personen kocht, sollte nur 2, wer für 6 Personen kocht, 2–3 Stangen benutzen.*

Zubereitung Zwiebel feinwürfelig hacken.

Lammrippen mit neutralem Pflanzenöl in einer Pfanne scharf beidseitig anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

In den Bratrückständen Öl erhitzen, Zwiebel 5 Minuten glasig schwitzen. Gewürze – gegebenenfalls inkl. der optionalen Zutaten – hinzufügen, ca. 30 Sekunden unter ständigem Rühren weiterbraten. Tomatenmark oder -stücke hinzufügen, mit Kokosmilch aufgießen.

Lammrippen einlegen und 15–20 Minuten weich kochen. Mit Salz abschmecken.

Tipp Wer es nicht so scharf mag, lässt das scharfe Paprikapulver bzw. den Cayennepfeffer weg.

Aufgetischt für jeden Ernährungsstil

Wenn man Freunde und Familie einlädt, möchte man am liebsten alle verwöhnen. Doch was tun, wenn Vegetarier, Fleischesser und Veganer an einen Tisch kommen? Die Brüder Leo und Karl Wrenkh wissen, wie man alle seine Lieben rundum glücklich macht: ein reich gedeckter Tisch mit schnell zubereiteten Speisen, die alles vereinen, was das Herz begehrt. Alle Rezepte sind leicht kombinierbar, aufeinander abgestimmt und vollwertig.

Da ist für jeden etwas dabei!