



FABIO
HAEBEL

It's
Market Day

Brandstätter 

EINE REISE ZU DEN
ANGESAGTESTEN MÄRKTEN EUROPAS

Paris
KOPENHAGEN
BERLIN
Amsterdam
Wien
London
SYRAKUS
MADRID



Wenn ich eine Stadt zum ersten Mal besuche, zieht es mich zuallererst auf den Markt. Denn was die Küche auf jeder Party, ist der Markt in einer Stadt: der stimmungsvollste Ort. Hier wird gekocht, gegessen und gefeiert! Während in Berlin oder Amsterdam junge Marktmenschen traditionellen Berufen nachgehen und das Bäcker- und Metzgerhandwerk modern erlebbar machen, gehen die Markt-Pioniere Siziliens nachts auf Fischfang, um morgens als Erstes die großen Tiere zu präsentieren. In Kopenhagen ist Stil angesagt: Die Markthalle zeigt sich genau so jung und modern wie der Rest der Stadt. Und ganz nebenbei gibt's hier ein beeindruckend effizientes Mülltrennsystem.

Was die Küche auf jeder Party, ist der Markt in einer Stadt.

In London treffen alteingesessene karibische und afrikanische Händler auf junge Foodies, der Wiener Naschmarkt atmet Tradition und Geschichte und der Mercado de la Paz in Madrid Vornehmheit. Und warum der Pariser Marché d'Aligre ein Herz über dem i verdient hat, wird klar, sobald man ihn betritt. *It's Market Day* ist eine Reise zu den angesagtesten Märkten Europas und ihren Pionieren. Macht euch mit mir und meinem Team gemeinsam auf zu einem Besuch bei einzigartigen Persönlichkeiten und leidenschaftlichen Handwerkern & Händlern. Die besten Markt-Rezepte für zuhause gibt's obendrein!



Euer Fabio



Fun FACT

MEILENSTIEFEL
Insgesamt haben wir für unsere Märkte-Tour mit dem Auto 3.500 km zurückgelegt und 7.500 km mit dem Flugzeug.

love it

VIelfalt
Eine der schönsten Erkenntnisse, die man bei einer Reise zu Europas Märkten gewinnt, ist die, wie unterschiedlich all die Kulturen sind. Jeder Markt hat seine Eigenheiten, Bräuche und Geheimnisse.

LEGENDE

- ZUBEREITUNGSZEIT
- SCHWIERIGKEITSGRAD (LEICHT, MITTEL, SCHWER)
- VEGETARISCH
- VEGAN
- MIT FISCH
- MIT MEERESFRÜCHTEN
- MIT GEFLÜGELFLEISCH
- MIT SCHWEINEFLEISCH
- MIT RINDFLEISCH
- MIT LAMMFLEISCH
- MIT ALKOHOL
- ALKOHOLFREIES GETRÄNK

GEHT immer

Ganz früh am Morgen kommen, noch vor den anderen, und das Erwachen des Marktes beobachten.

AUSSERDEM:
DAS TEAM AB SEITE 232
REZEPTÜBERSICHT AB SEITE 234





Paris

IT'S MARKET DAY

AUSTERN häppchenweise

Verachtet und verehrt, Nahrungsmittel oder Genuss- und Luxusgut – die Auster hat mehr Gesichter als die meisten anderen Lebensmittel. Wie bei allem gibt es natürlich auch hier diverse Qualitäten. Die am häufigsten servierte Auster ist sicherlich die Fine de Claire, mit unter 1 Euro pro Stück auch noch preiswert. Als teuerste Auster gilt die berühmte Gillardeau.

HALTBARKEIT

Auf den Verpackungen gibt es kein MHD, sondern lediglich ein Datum der Verpackung. Eine intakte Kühlkette vorausgesetzt gilt als Faustregel: Verpackungsdatum + 8 Tage = letzter Tag, an dem die Auster roh verzehrt werden sollte. Danach der Nase vertrauen bzw. die Austern nur noch überbacken, pochieren oder paniert frittieren.

GILLARDEAU

Die „Gillardeau“ gilt als der Rolls Royce unter den Austern. Ihre Zucht ist seit jeher Familiensache. Keine Auster auf der Welt wurde öfter kopiert, weshalb die Familie einen einzigartigen Laser entwickeln ließ, um ihre Austern mit einem „G“ zu markieren.

VINAIGRETTE

Für eine leckere Vinaigrette braucht ihr: 3 EL Rotweinessig, ½ fein gewürfelte Schalotte, Schnittlauch in feinen Röllchen, 1 Prise frisch gemahlener Pfeffer und 2 EL gutes Olivenöl. Alles miteinander kräftig verrühren und über die frischen Austern geben.

AUSTERN IM SOMMER?

Austern kann man das ganze Jahr über essen. Die Zeiten von „Monate mit R“ sind – der Kühlkette sei dank – Geschichte.

IST DIE NOCH GUT?

Wie bei allen Muscheln gilt, Austern nur dann zu verzehren, wenn die Schale fest geschlossen ist, woran man den intakten Schließmuskel erkennt.

Links Ich mag Austern am liebsten nur mit Zitrone – oder ganz pur direkt aus dem Meer.

TOMATEN-TARTE-TATIN

Schon seit meiner Ausbildung bei Julien Nagui in der kalten Küche liebe ich die Methode, Tartes „verkehrt“ zu backen.

Zutaten für 4 Portionen 🍴 | ⌚ 40 min | 🍷🍷🍷

- Olivenöl • 1 Knoblauchzehe
- 500 g bunte Tomaten • 2 Stängel Thymian
- 1 Stängel Rosmarin • 1 Rolle Blätterteig
- Salz & Pfeffer • 2 EL Pistazien

Eine Tarteform mit Olivenöl und Knoblauch ausreiben und im Ofen auf ca. 180 °C (Umluft) erhitzen, die Form ggf. nochmals nachfetten. Die Tomaten in ca. 0,5–1 cm breite Scheiben schneiden und mit den frischen Kräutern in die heiße Form legen. Mit Blätterteig abdecken und am Rand zusammenrollen, ohne sich dabei die Finger zu verbrennen.

Je nach Dicke der Tomatenscheiben bei mind. 180 °C für ca. 20–30 Minuten backen.

Anschließend die Tarte stürzen. Deshalb ist das Ausfetten auch so entscheidend. Die gestürzte Tarte mit Salz & Pfeffer würzen und mit gehackten & gerösteten Pistazien bestreuen.

CRÊPES OLD FASHIONED

Cognac, meine liebste Spirituose, mit meiner liebsten Nachspeise Crêpes zu verbinden, war eine Erfindung in meiner Zeit als Barkeeper.

Zutaten für 1 Flasche 🍷 | ⌚ 1 h | 🍷🍷🍷

FÜR DIE CRÊPES

- 250 ml Milch • 2 Eier • 120 g Mehl
- 3 EL flüssige Butter • etwas Rapsöl
- 1 Flasche Cognac VSOP

FÜR DEN DRINK

- 1 Bio-Orange • 1 Würfelzucker • 2–3 Tropfen Orange Bitter • 3–4 Handvoll Eiswürfel

Milch, Eier, Mehl und Butter zu einem glatten Teig verrühren und in einer beschichteten Pfanne mit je 1 TL Rapsöl ausbacken. Nicht verzagen, die erste Crêpe klappt nie!

Die Crêpes in einen Topf legen, mit Cognac begießen und für 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Crêpes mit den Händen leicht ausdrücken und die Cognac-Infusion zurück in die Flasche füllen. Die Crêpes könnt ihr euch, sofern ihr am selben Tag weder Auto fahren müsst noch zur Arbeit geht, mit Vanilleeis gönnen.

Für einen Drink ein kleines Stück Orange und einen Zuckerwürfel im Shaker miteinander zerdrücken, mit Orange Bitter und 8 cl der Cognac-Infusion im Shaker mit viel Eis kräftig shaken. Auf frische Eiswürfel ins Glas abseihen und mit Orangenschale dekorieren.

Links oben Steck deine Nase nicht in fremde Angelegenheiten. Es sei denn, du bist in der Nähe von Mardi, dem syrischen Kräuterhändler.



PICKNICK Einkaufsliste

Das Aufspießen (piquer) von kleinen Snacks (nique) ist Namensgeber dieses Outdoor-Happenings. Amanda hat uns nach dem Marché d'Aligre zum Viaduc des Arts geführt – der perfekte Spot zum Entschleunigen.

10 Cour du Marché
Saint-Antoine, 75012 Paris

Einkaufsliste für ein gutes Picknick für 2:

1 Flasche Wein
1 Baguette
Schinken, z.B. Jambon de Savoie
Käse, z.B. Morbier, Camembert noir oder Gruyère
Obst nach Saison
gesalzene Butter
Taschenmesser,
Gläser und Servietten
für alle Beteiligten

Paris

IT'S MARKET DAY

Place to be !

ROBERT ET LOUISE

ADRESSE

64 Rue Vieille du
Temple, 75003 Paris

RESERVIEREN

+33 1 42 78 55 89
Dienstag-Sonntag

GRILLEN VON GROSSEN FLEISCH- STÜCKEN

Entscheidend beim Grillen von großen Fleischstücken sind ein paar Faktoren: die Temperatur, ob direkt oder indirekt gegrillt und natürlich, welcher Cut im Feuer landet.

Generell gilt: Je durchwachsender und marmorierter das Stück, desto weniger kann schiefgehen. Bei Stücken wie z.B. dem Tafelspitz gehören schon etwas mehr Erfahrung sowie ein Grill mit indirekter Hitze dazu.

Wichtig: Nimm dir Zeit! Grill dein Grillgut rundherum gut an, und das bei hoher Temperatur (250–300 °C). Jetzt reguliere die Temperatur auf 130–160 °C herunter. Als Faustregel gilt: pro cm Fleischdicke ca. 4 Minuten bei 130 °C für medium gegrilltes Fleisch.

Während des Grillvorgangs das Fleisch mit Butter einpinseln und zum Finale nochmals bei hoher Temperatur alle Seiten befeuern. Salz & Pfeffer kann man getrost erst nach dem Grillen aufs Fleisch geben.

Links Offenes Feuer und eine Speckschwarte zum Einreiben des Grills. Mehr braucht es nicht.





gemacht hat. Rosio hat mexikanisch-amerikanische Eltern, wuchs in Chicago auf, fing mit 19 an, professionell zu kochen, und arbeitete unter mehreren Spitzenköchen, bevor sie sich entschied, dass sie einen direkteren Draht zu jenen haben möchte, die ihre Speisen genießen. Perfekt aufgehoben also auf einem Markt. Zu meinem Taco trinke ich eine Michelada, einen mexikanischen Drink aus Tomatensaft, Limette, Bier, Tequila und Cayenne. Jeder Schluck bestätigt: Rosio versteht ihr Handwerk.

In den Hallen offenbart sich die ganze Vielfalt des Marktes. Fleisch- und Gemüsehändler wechseln sich mit Bistro-Ständen ab. Eine Blumenverkäuferin lächelt zwischen ihren Sträußen hindurch, ein junger Mann mit riesiger Afro-Frisur reicht mir aus seinem Stand für Oliven und deren Öle einen Spieß mit fleischigen Oliven, ein kleiner Junge steht vor einer Pyramide aus Wassermelonen, so stolz, als hätte er selbst sie aufgetürmt.

Dass die Torvehallerne nicht zu einer überbewerteten Delikatessen-Mall verkommen, liegt an der sorgfältigen Prüfung, wer hier einen Stand betreiben darf. Ein klassischer Markt für einfache Bedürfnisse, Käse, Gemüse, Fleisch aus der Region, mischt sich mit virtuoser Food-Vielfalt. Zwei sehr schöne Fischstände zeigen mit ihrem Angebot, dass Fisch kein Luxus ist, sondern ein Pfeiler dänischer Esskultur – und bei niedrigen Preisen für jedermann zu haben. Dieses Kon-

zept lockt Menschen aller Altersklassen an. So muss ein Markt sein: offen, ehrlich, aber mit seinen Besonderheiten auch begehrenswert. Ein weiteres Beispiel für die dänische Lässigkeit sind die veganen Angebote, die es hier gibt – allerdings jenseits von ideologischen Grabenkämpfen und Weltretter-Fantasien. Veganes Essen ist hier einfach nur eines von vielen Angeboten. Am besten haben mir die Kartoffelpuffer mit Apfelmus gefallen.

Ein toller Kontrast zu der schlichten Glas- und Stahlkonstruktion der Hallen ist das Kopfsteinpflaster, aus dem der Platz um und zwischen den Hallen besteht. Es schlägt den Bogen zur Altbaukulisse, die den Markt umringt.

Auf dem Platz stehen Bänke und Tische, an denen sich direkt genießen lässt, was man drinnen in den Hallen ergattert hat. Das frische Fleisch kann man sich gleich grillen, ein großes Bier zapfen lassen, Weine kosten,

noch mehr Snacks holen – neben all dem Innovativen gibt es auch das gute, alte Smørrebrød, besonders hübsch gefertigt bei Hallernes.

In und um die beiden Hallen ist immer was los: Die einen verweilen, die anderen kaufen in Eile ein, aber niemand, wirklich niemand, lässt auch nur ein Stück Müll auf den Tischen liegen oder auf den Boden fallen. Die Sauberkeit ist unglaublich. Mülltonnen bieten die Möglichkeit zu trennen, aber auch die Anbieter tragen ihren Teil dazu bei, nämlich in Form von sinnvollen Verpackungen, die entweder essbar oder leicht wiederverwertbar sind. Die Besteckausgabe ist in einem simplen System einheitlich organisiert. Was für ein schönes Beispiel für geschlossene Kreisläufe, die Müll vermeiden!

Ohne Hans Peter Hagens wären die Torvehallerne nicht zu denken. Zunächst setzte er sich dafür ein, dass Kopenhagen seine Marktkultur wiederbelebt. Als die Stadt endlich —



TORVEHALLERNE

Links Lebensmittel, Bratpfannen, Street Food sind allgegenwärtig. Und doch riecht man überall die frischen Blumen von „Stalks & Roots“.



TORTILLA Schule

Rosio Sánchez, die Inhaberin des nach ihr benannten Taco-Joints „Hija de Sánchez“, serviert vom Klassiker mit geschmorter Rinderzunge bis zur modernen Variante mit Ei und Kräutern die besten Tacos der Stadt.

Zutaten für 4 Portionen | 0,5h | 🍴🍴🍴

- 2 Tassen Masa Harina (Maismehl)
- 300 ml Wasser

Wasser und Mehl miteinander verrühren, lieber etwas weniger Wasser zu Beginn. Der Teig ist sehr anfällig und sollte nicht zu viel Wasser abkriegen. Schon wenige Teelöffel zu viel können ihn zu klebrig werden lassen. Im Gegensatz zur Patisserie kann hier allerdings gar nicht zu lange geknetet werden. Wenn der Teig homogen verarbeitet ist, in golfballgroße Stücke teilen und zu kleinen Kugeln drehen.

Die Kugeln zwischen zwei Gefrierbeuteln in der Tortilla-Presse zu Fladen pressen. In einer trockenen gusseisernen Pfanne je Seite ca. 60 Sekunden backen.

Als Füllungen eignen sich z.B. Spiegelei mit Hack und Kräutern, Gurken-Zwiebel-Salat mit Schafskäse und Chili, geschmorter Rinderbraten, Schweinebauch und viel Koriander.

Mexikos Klassiker ist das mexikanische Grundnahrungsmittel, die Maismehl-Tortilla. So einfach es klingt, so kompliziert werden die unterschiedlichen Arten dann doch noch. Gefüllt heißen die weichen Fladen Tacos. Zusätzlich noch überbacken sind es Enchiladas. Mit Weizen statt Mais und gerollt sind es Burritos. Befüllt man die Weizenfladen selbst, sind es Fajitas.



TIPP Legt euch für 15–20 Euro eine Tortilla-Presse zu, alles andere ergibt wenig Sinn. Im Notfall tut es auch ein schwerer Gusseisen-Bräter.

Wochenmarkt

7 DINGE, DIE MAN ÜBER DIE MARKT- HALLE NEUN WISSEN WILL

Wie steht es um die deutsche Marktkultur? In den meisten Städten findet nur an wenigen Tagen Markt statt. Gute Ware gibt es fast überall, aber kein Markt verkauft sie so gut wie die Markthalle Neun in Berlin.

VORHER NOCH NIE GEGESSEN:

Gua Bao Burger

Gedämpftes Reisbrötchen mit Rindernacken, Soja, Nüssen und Koriander.

GETRÄNKETIPP

Frisch Gezapftes bei Heidenpeters, der Brauerei unter der Markthalle.



SPEZIALTIPP

Street Food Thursday, allerdings sehr stark besucht. Frühes Kommen sichert die besten Snacks!



SPEISETIPP

Ohne Übertreibung der beste Burger der Welt: bei Kumpel & Keule. Mit einer Hand essbar, bestes Fleisch, Käse, Brot und etwas Salat.

MARKTZEITEN

Mi, Do, Fr ab 12
und samstags
ab 10 Uhr.



ADRESSE

Eisenbahnstraße 42/42,
10997 Berlin-Kreuzberg

60

MARKTSTÄNDE
HAT DIESER MARKT

WEBSITE:
MARKTHALLENEUN.DE



MARKTHALLE NEUN, BERLIN

In der Markthalle Neun in Berlin-Kreuzberg trifft Regionales auf Internationales, Ur-Berliner begegnen dem Easy-Jet-Set. Mit krummer Gurke und Rinderzunge präsentiert der Markt die Vielfalt der deutschen Küche neben Delikatessen aus der ganzen Welt.

Mir fallen zahlreiche Orte ein, an denen Berlin mich mit seinem leicht abgerockten Charme beeindruckt hat. Wenn man aber in Kreuzberg vor der Markthalle Neun steht und das riesige Gebäude betritt, muss man zugeben, wie wunderschön das alte Bauwerk ist und wie liebevoll es heute von den vielen Betreibern dekoriert ist. „Arm, aber sexy“, lautete das Motto, das der ehemalige Bürgermeister Wowereit der Stadt mal gab. Für die Markthalle Neun möchte ich lieber vorschlagen: hungrig, aber sexy!

Am meisten gefällt mir an Berlin, wie jung die alte und neue Hauptstadt sich anfühlt. Nach der Wende hat Berlin sich neu erfunden – und dabei haben all jene geholfen, die aus der ganzen Welt hierhergezogen sind. Nach fast 30 Jahren hat das vor allem in der Gastro- und Food-Szene Spuren hinterlassen. Nirgendwo in Deutschland ist sie so visionär wie in Berlin.



Auch weil hier das Konzept forciert wird, Lebensmittel aus der Region zu verwenden, viele davon ökologisch produziert, und in die Geschichte der deutschen Küche einzutauchen. Restaurants wie der Pauly Saal, wo es Geschmortes, Gepökeltes und Innereien gibt, haben sich diesen Ansatz genauso zum Merkmal gemacht wie das fantastische Nobelhart & Schmutzig,

das ausschließlich Zutaten aus Mecklenburg-Vorpommern und Brandenburg verwendet – und wenn in Brandenburg kein Pfeffer wächst, dann gibt es eben keinen Pfeffer.

Ein ähnlicher Geist herrscht in der Markthalle Neun in Kreuzberg, in der sich Saisonales und Regionales allerdings mit Internationalem sehr gut vertragen. Das spiegelt →

Oben Regen hält hier niemanden auf. Beim beliebten Street Food Thursday kommt halb Berlin in die ehemalige Eisenbahnmarkthalle von 1891.



CURRYWURST

Die Bratwurst mit pikanter Sauce auf Tomatenbasis und Currypulver gehört fest zum deutschen Speiseplan. Doch wo genau kommt sie her? In diesem Falle aus meiner Rezeptsammlung, jahrelang verbessert und perfektioniert.

Zutaten für 4 Portionen

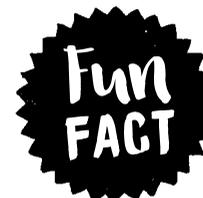
1 kg Kirschtomaten
200 g rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
½ Tube Tomatenmark
100 g Rohrzucker
100 ml Cola
100 ml Himbeeressig
1 TL Senfkörner
1 TL schwarzer Pfeffer
1 Sternanis
2 Kardamomkapseln
1 Zimtstange
ggf. etwas Speisestärke
Salz, Currypulver
4 Würste nach Wahl

🍴 | ⌚ 2 h | 🍳🍴🍴

Die Tomaten halbieren. Die Zwiebeln in Streifen schneiden, den Knoblauch fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch in etwas Rapsöl anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und für mind. 2 Minuten mitrösten. Mit Rohrzucker karamellisieren, mit Cola sowie Essig ablöschen, die Tomaten hinzugeben. Die ungemahlene Gewürze mit Ausnahme der Zimtstange im Mörser fein reiben und zu den Tomaten geben. Die Zimtstange dazugeben und abgedeckt für 1,5 Stunden köcheln lassen.

Die Sauce durch ein Sieb streichen und nochmals aufkochen. Ggf. mit etwas Stärke abbinden und mit Salz und Curry abschmecken.

Die Würste in einer Pfanne braten und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Sauce übergießen und mit Currypulver bestäuben.



GESCHICHTE Sowohl Berlin (1949) als auch Hamburg (1947) verbuchen die Erfindung der Currywurst für sich. Beweise gibt es wohl zu wenige, und so gibt man sich mit dem zufrieden, was man hat – z.B. mit dem grandiosen Currywurst-Museum in Berlin. Hin da!

KÖNIGSBERGER KLOPSE

**Meine Leibspeise und wichtigstes Gericht meiner Kindheit.
Noch heute wünsche ich mir gerne eine Portion „Königsberger“,
wenn ich nach Hause fahre.**

Zutaten für 4 Portionen

1 große Zwiebel
2 alte Brötchen
1 Bund glatte Petersilie
2 Gläser Kapern (200 g)
8 mittelgroße festkochende
Kartoffeln
300 g kleine Rote Beten
800 g gemischtes Hack-
fleisch
1 Knoblauchzehe
Salz & Pfeffer
Öl zum Frittieren
3 EL Butter
3 EL Mehl
1 Schuss Sahne

Die Zwiebel halbieren und in einer trockenen Pfanne an der Schnittfläche schwarz rösten. Alte Brötchen in etwas Wasser einweichen. Petersilienblätter von den Stielen zupfen, Stiele aufheben, Blätter hacken. Kapern abgießen, Flüssigkeit auffangen. Einen Topf mit Wasser erhitzen und die Petersilienstiele, die geröstete Zwiebel sowie die Kapernflüssigkeit hinzugeben.

Zwei weitere Töpfe mit Wasser aufstellen und darin die Kartoffeln und die Roten Beten getrennt garen und anschließend schälen (für die Roten Beten Handschuhe benutzen).

Das gemischte Hack mit gehackter Petersilie, Kapern aus einem Glas, einer gepressten Knoblauchzehe sowie den ausgedrückten Brötchen gut vermischen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Durch das Sieden geht wieder etwas Würzung verloren. Die Masse zu kleinen Klopsen formen.

Die Klopse im siedenden, nicht kochenden Sud für ca. 12 Minuten (je nach Größe) garen. Inzwischen die restlichen gut abgetropften Kapern in einem kleinen Topf mit Sonnenblumenöl für 30 Sekunden frittieren. Abtropfen lassen und leicht salzen.

Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze zubereiten und mit 400 ml Klopse-Kochsud aufgießen. Mit 1 Schuss Sahne zu einer Sauce kochen. Alles zusammen servieren.

🐄 🐓 | ⌚ 1h | 🍴 🍷 🍴



7 DINGE, DIE MAN ÜBER DEN TEN KATEMARKT WISSEN WILL

Ein echter Markt für echte Amsterdamer: Auf den Ten Katemarkt treibt es wenige Touristen – obwohl sich hier erleben lässt, wie alte und neue Marktstruktur zusammenwachsen.

VORHER NOCH NIE GESEHEN:

Geräucherte Kiemen

Eine spezielle Delikatesse von Fischhändler Jam sind die geräucherten Fischkiemen.



GETRÄNKETIPP

Eine von aberhundert Gin-&Tonic-Kombinationen an der G&T Bar.



SPEISETIPP

Frische Windbeutel oder, wie sie in Amsterdam heißen, Bossche Bol bei Adrie Straathof.

130

MARKTSTÄNDE
HAT DIESER MARKT

WEBSITE:
TENKATEMARKT.NL

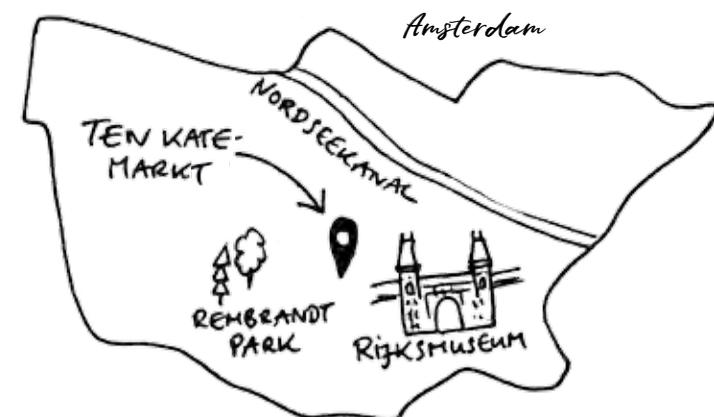
MARKTZEITEN

Täglich 9 - 17 Uhr,
außer sonntags.



ADRESSE

Ten Katestraat 97-99,
1053 Amsterdam



TEN KATEMARKT, AMSTERDAM

Amsterdam ist berühmt für seine Blumen-, Käse- und Antiquitätenmärkte. Ein ganz besonders „gezelliger“ Markt findet sich in einem ehemaligen Arbeiterviertel am Rande des belebten Zentrums. Der Ten Katemarkt, der zuletzt mit „De Hallen“ einen aufregenden neuen Nachbarn bekommen hat.

Müsste man Amsterdam mit einem einzigen Wort beschreiben, dann wäre das „gezelligheid“. Das Wort lässt sich schwer ins Deutsche übersetzen, aber wer einmal im Frühling oder Sommer durch die Straßen von Amsterdam gelaufen ist, der braucht keine Übersetzung mehr. Man bekommt ein Gefühl für „gezelligheid“, für die Gemütlichkeit, die es meint, das wohlige Vertraute, das Beisammensein und miteinander Genießen. Also eigentlich für alles, was man auch auf einem Markt erleben kann.

Damit ich selbst es in Amsterdam „gezellig“ genug haben werde, dient mir kein normales Apartment als Bleibe, sondern ein Hausboot – ein richtig alter Kahn, dessen Kombüse komplett mit dick lackiertem Holz ausgebaut ist, unglaublich urig und mit einem guten Gasherd ausgestattet. Auf diesem Hausboot will ich am Abend für ein paar Freunde und Bekannte kochen.



PORTRÄT
NINA

Nina Hartmann ist vor vielen Jahren von Hamburg nach Amsterdam gekommen. In der Modebranche ging es steil bergauf. Sie ist Head of Marketing & Communication beim Haute Couture Label Viktor & Rolf und führt uns durch ihren Stadtteil. Instagram: @missdenina

Eine gute Freundin von mir, Nina, lebt seit vielen Jahren in Amsterdam, arbeitet hier in der Modebranche, ist viel auf Reisen und sagt: „Nichts ist nach einer Geschäftsreise so schön wie ein Nachmittag auf dem Ten Katemarkt.“

Schon der Weg zum Ten Katemarkt ist eine kleine Reise in die wahre „gezelligheid“. Man verlässt die von Touristen überrannten Pfade entlang des Damraks, sieht keine Rotlichtreklamen und Coffee-Shops mehr, sondern einladende Cafés und Restaurants, überquert eine etwas breitere Gracht, woran man merkt, dass man das innere Zentrum verlässt und schließlich in dem Stadtteil Oud-West landet, was Alt-West heißt. Hier wird die Kinkerstraat von der Ten Katestraat gekreuzt und auf ihr liegt der Markt.

Eine Siesta wie in Madrid ist hier undenkbar. Die Niederländer sind für ihre Emsigkeit bekannt, und so wird jeden Tag von Montag bis Samstag, von 9 bis 17 Uhr Markt →



TEN KATEMARKT

betrieben. Die Stände stehen direkt auf der Straße, wie auf einem Wochenmarkt in deutschen Städten. In zweiter Reihe, in den Häusern, gibt es hier und da noch Lebensmittelläden, aber auch reine Wohnhäuser.

Dass die Holländer so gerne Blumen anbauen, springt hier gleich ins Auge. Noch mehr aber der viele Käse. Ein kurzer Blick in die Theken genügt, um festzustellen, dass es weit mehr als Gouda, Edamer und Maasdammer gibt. Zum Beispiel Delft's Blauw, einen Blauschimmelkäse, benannt nach dem bekannten blauweißen Porzellan aus Delft.

Wenn die Niederlande so etwas wie eine heilige Schutzgöttin des Goudas hätten, könnte das die Dame sein, die mich mit roten Wangen an ihre Theke winkt. Ob ich nicht etwas probieren wolle? Mit ihrer Schürze und der Haube auf dem blonden Haupt sieht sie aus wie von einer Werbeagentur gecastet.

Am besten verkaufe sie hier die lang gereiften Gouda-Sorten, „overjarig“, also über ein Jahr lang gereift, was den Käse würzig mache. Ja, gerne probiere ich. Ihr Mann betreibe in der Innenstadt einen gut laufenden Käseladen. Vor ein paar Jahren hätten sie sich dazu entschieden, hier den Stand aufzumachen, weil der Stadtteil sich sehr verändert.

An einem Vormittag wie diesem tummelt sich hier eine bunte Mischung an Leuten, die sich kaum beschreiben lässt. Als ich später bei Bäcker Adrie Straathof

in der Backstube stehe, erzählt er über den Stadtteil: Es sei früher ein Arbeiterviertel gewesen. „In den Siebzigern waren es dann eher Arbeitslose, in den Achtzigern kamen viele Migranten hinzu, in den Neunzigern die Studenten, ja, und heute“, setzt er lachend hinzu, „kommen auch Yuppies.“ Er muss es wissen. Schon 1972 ließ er sich mit seinem Familienbetrieb am Ten Katemarkt nieder und hat es nie bereut.

Dass der Markt auch einen orientalischen Einfluss hat, kommt ihm zugute. Es gibt Gewürze, Nüsse, Hummus und Trockenfrüchte zu sehr guten Preisen. Und Adrie backt sein Sauerteigbrot mit Olivenöl. Mit Olivenöl? Ist das ein holländisches Rezept? „Wer weiß denn schon, was ‚dutch‘ ist?“, fragt er, halb auf Deutsch, halb auf Englisch. Dann kommen wir weiter vorne in der Backstube vom Sauerteig endlich zu den süßen Sachen, auf die ich schon länger schiele. Da stapeln sich Bleche mit „Bossche Bol“, holländischen Windbeuteln. Kann man nicht anders sagen: Das waren die besten Windbeutel meines Lebens.

Ich verabschiede mich von Adrie mit einer großen Tüte

Roggenbrötchen, damit ich heute Abend auf dem Hausboot Fischbrötchen mit Guacamole zubereiten kann. Dazu fehlt mir noch der Kabeljau. An einem der besten Plätze auf dem Markt, an der Ecke Bellamystraat, steht Fischhändler Jam seit über 30 Jahren. Bei ihm gibt es wilden Kabeljau, Wildlachs, jungen Matjes und Krabben.

Zum Probieren reicht er mir die geräucherten Kiemen eines Fisches, was hier eine Delikatesse ist, aber nicht teuer – ein leckerer Fischhappen für zwischendurch, festes Fleisch, milder Geschmack. Der Ten Katemarkt ist als ein Markt der kleineren Leute entstanden und das merkt man bis heute. Auch daran, dass es bei Jam Teile von Fischen zu kaufen gibt, die man auf anderen Märkten nicht in der Vitrine finden würde. Das ändert aber nichts daran, dass sich aus diesen Abschnitten eine fantastische Fischsuppe kochen lässt.

Für den größeren Hunger halten Imbissbuden Pommes bereit, mit selbstgemachter Frittensauce oder auch „Warm Vlees“, quasi ein entfernter Verwandter des Pulled Pork. Wer es reichhaltiger —

Links Ohne Käsecroissant lässt Adrie dich nicht gehen.



oder exotischer braucht, findet in unmittelbarer Nähe des Marktes ein riesiges Angebot.

Direkt an der Ten Katestraat liegen „De Hallen“, ehemalige Werkhallen der Bahn, in denen nun statt der Züge Massen von Food-Begeisterten einfahren, die natürlich auch den angrenzenden Markt beleben. In den Hallen findet sich zwischen holländischen Spezialitäten auch Street Food aus aller Welt – in gelungen restaurierter Architektur. Außerdem beheimaten die Hallen ein Kino, eine Bibliothek,



TEN KATEMARKT

Co-Working-Spaces, Fahrradhändler und Modeläden.

Hier lasse ich mich für eine Pause nieder und gehe meine Einkäufe durch, ob ich alles, was ich für heute Abend brauche, auch habe. Meine Freundin Nina

erzählte so schön von den Nachmittagen am Markt, die „gezellig“ werden, bei Kaffee und Pannenkoek oder bei einem Lager und Borrelhapjes, den typischen Häppchen, die man hier bekommt. Werde ich heute Abend ein angemessenes Buffet aufsuchen können? Ja, die Einkäufe vom Ten Katemarkt sehen ganz danach aus. Einzige Herausforderung: Es darf nun hier in der sich langsam füllenden Halle nicht zu „gezellig“ werden, sonst stehe ich in meiner Kombüse nicht pünktlich am Herd. ✂

Links Kochen in der kleinsten Schiffsküche Amsterdams. **Oben** Brücken und Grachten, wohin das Auge reicht.

SESAM WINGS

Als großer American-Football-Fan fiebere ich jede Saison auf den Super Bowl hin. Der perfekte Snack dafür? Chicken Wings mit Sesam und feurigen Chilis.

Zutaten für 4 Portionen

16 Hühnerflügel
2 Knoblauchzehen
2 frische Bird's Eye Chilis
2 Limetten
3 EL Honig
1 EL Sambal Oelek
1 EL Sesamöl
2 EL Worcestershiresauce
1 TL Tabasco
1 EL Erdnussöl
2 EL Sesam
2 EL Stärkepulver

🍗 | 🕒 3h | 🍷🍷🍷

Die Hühnerflügel waschen und trocknen, beiseite stellen.

Die Knoblauchzehen und die Chilis fein hacken, die Limetten auspresen. Knoblauch, Chili und Limettensaft mit allen weiteren Zutaten bis auf die Stärke zu einer sämigen Marinade anrühren.

Die Hühnerflügel mit Stärkepulver bestäuben und in der Sesam-Marinade sorgfältig wälzen. Mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank 2 Stunden ziehen lassen.

Den Ofen auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Hühnerflügel nochmals kräftig umrühren und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im Ofen insgesamt 25 Minuten knusprig garen. Die Sesam Wings nach ca. 20 Minuten umdrehen.

Wer die Flügel besonders knusprig mag, dreht den Ofen die letzten 5 Minuten auf die Grillfunktion. Aber Achtung: Durch den Honig karamellisiert die Marinade schnell und das Fleisch wird zügig gebräunt.



SAUBERE PFOTEN So lecker die Wings auch sind, so viel Sauerei machen sie. Eine Schale Wasser pro Person mit Zitronen oder Limetten macht zwischendurch die Finger sauber. Außerdem riechen sie dann wieder gut.

TOO SPICY?



Wem die Wings zu scharf sind, der kann getrost auf Sambal Oelek, Tabasco und frische Chilis verzichten. 1 TL Erdnussbutter und 1 TL Sojasauce lassen eure Wings dann eher asiatisch-würzig daherkommen.





RATATOUILLE

Zutaten für 4 Portionen 🍴 | ⌚ 1h | 🌱🌱🌱

- 1 Aubergine • 1 große Zucchini
- 4 Tomaten • 1 Knoblauchzehe • 2 TL Salz
- 1 EL Olivenöl + etwas zum Fetten der Form
- 1 TL Cumin • 400 ml Tomaten-Grundsauce (siehe die Sauce für die Currywurst ohne Curry, S. 73)
- 120 g Old Amsterdam • 2 Zweige Rosmarin

Den Backofen auf 140 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Gemüse in gleich dicke Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Knoblauch darüberpressen, alles mit Salz, Öl und Cumin verrühren.

Die Grundsauce in eine gefettete Auflaufform füllen und die Gemüsescheiben kreisförmig dicht an dicht einschichten. Im Backofen für 30 Minuten garen. Den Käse reiben.

Die Ratatouille herausnehmen, mit dem Käse bestreuen, Rosmarinzwige darauflegen und nochmals für 7–8 Minuten im Ofen bei Grillfunktion gratinieren.

Rechts Durch diese Käsevielfalt muss man sich erst mal durchkosten.



LINSENSUPPE

Zutaten für 4 Portionen | 45 min | 🍴🍴🍴

- 1 Bund Suppengemüse
- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
- ½ Fenchel ohne Grün • Olivenöl
- 1 EL Cumin • 1 kleiner Bund Kerbel
- 200 g rote Linsen • 2 Lorbeerblätter
- 2 Makrut-Limettenblätter
- 200 ml Sahne • Salz & Pfeffer
- 4 TL schwarzer Sesam

Das Suppengemüse, die Zwiebel, den Knoblauch und den Fenchel in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl anrösten. Cumin zum Gemüse geben und etwas mitrösten. Blätter von den Kerbel-Stielen zupfen und die Stiele sowie die Blätter separat fein hacken. Die Linsen, die Kerbel-Stiele, Lorbeer- und Makrut-Limettenblätter dazugeben und mit 800 ml Wasser auffüllen. Abgedeckt köcheln lassen und gelegentlich umrühren, bis die Linsen weich sind. Mit Sahne zu einer sämigen Suppe pürieren, mit Salz & Pfeffer abschmecken und mit Sesam und Kerbel garnieren.



TIPP Gewürze, in dem Fall Cumin (Kreuzkümmel), immer in etwas Öl auflösen bzw. mitrösten. Dadurch können sich sowohl Farbe als auch Geschmack deutlich besser entfalten.

NAAN-BROT MIT SCHWARZEM SESAM

Zutaten für 4 Portionen | 45 min | 🍴🍴🍴

- 1 EL Ghee
- 80 g Bio-Vollmilch-Joghurt
- ½ TL Salz • 1 TL Zucker
- ½ TL Cumin • 250 g Mehl
- 1 EL schwarzer Sesam
- 1 Päckchen Backpulver

Das Ghee mit dem Joghurt und den Gewürzen verrühren, das Mehl mit Sesam und Backpulver vermischen. Wenn alle Zutaten gut verteilt sind, die Joghurt-Mischung nach und nach unter das Mehl rühren und alles mit den Händen zu einem festen Teig kneten.

Zu dünnen Teigfladen ausrollen und in einer heißen Pfanne ohne Fett goldgelb ausbacken.





HAYAS SPINAT-ZIGARREN

Zutaten für 10 Portionen 🌱 | 🕒 2 h | 🍴 🍷 🍷

- FÜR DEN HAUSKÄSE
- 200 g Bio-Joghurt • 50 ml Bio-Milch
 - 1 Prise Salz • 1 Msp. Natron
 - 1 Spritzer Reissessig

- FÜR DAS TSATSIKI
- 1 Knoblauchzehe • 1 Gurke
 - 2 Stängel Dill • 5 EL Sahnejoghurt
 - etwas Zitronenabrieb • 2 TL Olivenöl

- FÜR DIE SPINATFÜLLUNG
- 800 g frischer Spinat
 - 100 g Ricotta • 300 g Hauskäse
 - 150 g Feta • Salz & Pfeffer

- AUSSERDEM
- 1 Paket Strudelteig • 1 Ei • Öl

Für den Hauskäse alle Zutaten miteinander verrühren und für 1 Stunde stehen lassen.

Für das Tsatsiki den Knoblauch pressen, die Gurke reiben, den Dill hacken. Alle Zutaten miteinander verrühren. Mit Salz abschmecken.

Frischen Spinat blanchieren, gut ausdrücken und grob hacken. Mit den übrigen Zutaten verrühren und abschmecken.

Aus dem Strudelteig 20 x 20 cm große Quadrate schneiden, mit Füllung belegen und mit einem mit etwas Wasser verquirlten Ei einpinseln. Die Seiten hochklappen, damit nichts auslaufen kann, zu festen Zigarren aufrollen. Im heißen Öl für 2–3 Minuten goldbraun backen. Mit Tsatsiki servieren.

APFEL-PEKANNUSS- STRUDEL

Zutaten für 4 Portionen 🌱 | 🕒 1 h | 🍴 🍷 🍷

- 3–4 säuerliche Äpfel
- 100 g Pekannüsse • 80 g Butter
- 1 Prise Zimt • 40 g Zucker
- 1 Paket Filo-Teig
- Puderzucker zum Bestreuen

Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Die Äpfel schälen, entkernen und über eine Reibe grob raspeln. Pekannüsse hacken. Äpfel mit zwei Dritteln der Butter, Pekannüssen, Zimt und Zucker in einer Kasserolle für 5–6 Minuten einkochen.

Die restliche Butter schmelzen und beiseite stellen.

Den Teig auf einem feuchten Küchentuch auslegen, auf der schmalen Seite die Füllung verteilen und dabei einen Rand stehen lassen. Diesen Rand an den Seiten hochklappen. Von der Seite mit der Füllung mithilfe des Tuchs vorsichtig aufrollen.

Den Strudel mit flüssiger Butter einpinseln und im Ofen für ca. 15–20 Minuten goldgelb backen. Mit Puderzucker und z.B. Vanilleeis servieren.

Natürlich kann man auch mehrere kleine Strudel (Bild) machen, dann ist das Aufrollen leichter.



HOCH HINAUS

Äußerlich ist die Verwandtschaft der Pekan- zur Walnuss nicht direkt zu erkennen. An den Kernen des bis zu 30 Meter hohen Baums sieht man sie hingegen schon.



SHAKSHUKA

Als bekennender Frühstücks-Jünger gehört die Shakshuka zum wöchentlichen Speiseplan. Hier als Variante mit Wachteleiern und Walnuss.

Zutaten für 4 Portionen | 🍴 | ⌚ 45 min | 🍳🍳🍳🍳

- 2 mittelgroße weiße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen • 1 Chili • 50 ml Olivenöl
- 1 EL Paprikamark • 1 TL Cumin
- 1 Zimtstange • Saft einer halben Limette
- 50 g Zucker • 1 kg frische Tomaten
- Salz & Pfeffer • 12 Wachteleier
- 200 g Kräutersalat • 50 g geschälte Walnüsse

Die Zwiebeln in Streifen schneiden, den Knoblauch fein hacken, die Chili ebenfalls. Zwiebeln und Knoblauch in einer großen Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Das Paprikamark, den Cumin, die Zimtstange, den Limettensaft, Chilis und Zucker hinzugeben und für 2 Minuten mitrösten.

Die Tomaten achteln und in die Pfanne geben. Das Ganze abgedeckt für 20 Minuten köcheln lassen, regelmäßig umrühren.

Zimtstange entfernen. Die Hälfte der Gemüse-Mischung pürieren und zurück in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Temperatur auf 1–2 stellen, in die Tomatensauce mit einem Löffel kleine Mulden drücken und je 1 Ei hineinschlagen.

Wenn alle Eier gleichmäßig verteilt sind, mit einem Deckel abdecken, den Herd ausschalten und die Eier für 10 Minuten in der Restwärme pochieren lassen.

Mit Kräutersalat und trocken gerösteten Walnusskernen servieren.



Unten Graffiti und Street Art prägen auf ganz besondere Weise das Bild des Naschmarkts und funktionieren wunderbar konträr zum altherwürdigen Image der Hauptstadt.



FABIOS BANANEN-SCHMARRN

Als Wiener darf man beim Gedanken an Bananen im Schmarrn auch mal skeptisch gucken. Doch der Geschmack überzeugt.

Zutaten für 4 Portionen | 🌱 | 🕒 0,5 h | 🍴🍴🍴🍴

- 2 EL Erdnussbutter
- 150 g Butter • 4 überreife Bananen
- 6 Eier • Puderzucker

Die Erdnussbutter mit 50 g Butter bei niedriger Temperatur langsam erwärmen, die Bananen zerquetschen (einige Scheiben zurückbehalten) und unter die Erdnussbutter-Mischung rühren. Abkühlen lassen.

Die Eier trennen, das Eigelb unter die Erdnuss-Bananen-Masse rühren und das Eiweiß zu Schnee schlagen. Unter die Hauptmasse heben und in einer Pfanne mit etwas Butter von beiden Seiten goldgelb ausbacken. In einer zweiten Pfanne ein paar Scheiben Bananen in Butter anbraten und den zerzupften Schmarrn mit Puderzucker und gebratenen Bananenscheiben anrichten.

Oben Kollege und Freund Paul Ivić betreibt eines der wenigen vegetarischen Sternerestaurants Europas.





ITALIEN

SYRAKUS

MERCATO DI ORTIGIA



KÜRBISGNOCCHI

Auf einer Reise nach Modica stolperte ich in ein Restaurant namens Accursio. Die Spezialität des Hauses, Kürbisgnocchi mit Salbei, habe ich fest ins Herz geschlossen.

Zutaten für 4 Portionen

1 Butternuss-Kürbis (ca. 1 kg)
100 ml Olivenöl zum
Marinieren
4 Eier
Salz, Pfeffer & Muskat
ca. 250 g Mehl
50 g frischer Salbei
150 g Butter
100 g Pankomehl

Den Backofen auf 200°C (Umluft) vorheizen. Den Kürbis längs halbieren, auf ein Blech legen, mit Olivenöl und Salz marinieren, mit Alufolie abdecken und im Ofen für 1 Stunde schmoren. Der Kürbis ist fertig, wenn man das Fruchtfleisch mit einer Gabel eindrücken kann.

Das Kürbisfleisch aus der Schale lösen, mit Eiern, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen und mit dem Mehl zu einem festen Teig kneten. Einen Topf mit Wasser und Salz aufstellen und zum Kochen bringen. Währenddessen die Masse zu golfballgroßen Gnocchi rollen und diese im Wasser gar ziehen lassen. Sie sind fertig, wenn sie an die Oberfläche kommen.

Salbeiblätter hacken. In einer Pfanne Butter erhitzen, gehackten Salbei hinzugeben und die Gnocchi darin goldbraun anbraten. Für ein knuspriges Finish 3–4 Esslöffel Pankomehl hinzugeben und die Gnocchi darin schwenken.

🍴 | ⌚ 1,5 h | 🍳🍴🍴



PRODUKTKUNDE Salbei gilt als eines der ältesten Küchenkräuter der Welt. Es wurde im Mittelalter als heiliges Kraut angesehen und bei diversen Beschwerden von Zahnweh bis Halsschmerz eingesetzt. Erntezeit ist April bis September.



Zum Abschluss noch schnell ein Bier in der Markthalle Neun. Prost!