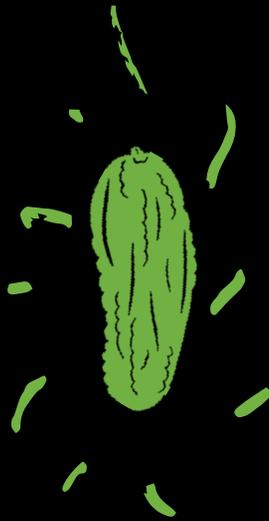


Freddie Janssen

# SAURES



Rezepte für Pickles, Kimchi,  
Fermentiertes und mehr

SAURES





**Freddie Janssen**

# SAURES



Rezepte für Pickles, Kimchi,  
Fermentiertes und mehr

Fotografiert von Helen Cathcart  
Zeichnungen von Melina Bucholz

AT Verlag



BEISS ZU!

# Inhalt

- 7 Faszination Einlegen
- 11 Einlegen versus Fermentieren
- 15 Pickles
- 56 Fermentieren
- 73 Saucen
- 89 Die Rezepte
- 123 Getränke
- 139 Register
- 142 Über Freddie Janssen
- 143 Danke



# Faszination Einlegen

Immer wieder werde ich gefragt, was mich am Einlegen so fasziniert. Das bringt mich dann meist in leichte Verlegenheit, und ich beginne ausufernd zu erklären, wie es dazu kam, dass ich vor einigen Jahren damit angefangen habe, für »Supper Clubs« und Pop-up-Restaurants Pickles und Kimchi zuzubereiten, und dass ich von den köstlich-säuerlichen Aromen einfach nicht genug bekommen kann ...

Die Tatsache, dass ich in Holland aufgewachsen bin, spielt dabei natürlich auch eine Rolle. Meine Mutter, meine Schwester und ich holten früher jeden Freitagabend in einer Imbissbude Pommes mit Mayonnaise und dazu entweder ein »frikandel speciaal« (eine längs aufgeschnittene Wurst, gefüllt mit Currysauce, Mayonnaise und gehackten Zwiebeln) oder ein »satekroket« (eine mit Satay-Sauce gefüllte Krokette). Und ich bestand immer darauf, dazu Amsterdamer Zwiebeln – die bekannten sauer eingelegten Silberzwiebeln – aus dem großen Glas auf der Theke zu bekommen. Diese safrangelben, süßsauen Zwiebeln waren für mich das Köstlichste überhaupt; auf Seite 91 finden Sie meine eigene Variante dieser kleinen Wunderkugeln. In Erinnerung sind mir auch die absolut köstlichen großen, saftigen Dillgurken, die ich mit meiner Mutter in deutschen Kneipen gegessen habe. Die Spezialität meines Vaters war ein Gericht, das er »Papas Mischmasch« nannte, eine Kombination aus Resten von Bratkartoffeln, Gurken, eingelegten Zwiebeln und obendrauf ein Spiegelei. Zum Frühstück aßen meine Schwester und ich oft Brot, dick bestrichen mit »Heinz Sandwich Spread« (einer cremigen Variante von Senf-Pickles), aber mein absolutes Leib- und Magengericht war die »Choucroute Royale«-Version meiner Mutter: Sauerkraut mit Kartoffelpüree und dazu Würstchen, Speck, Blutwurst und gebackener Apfel, ein Gericht, auf das ich mich auch heute noch jedes Mal freue, wenn ich nach Hause fahre.

Mit siebzehn hatte ich meinen ersten Job in einem kleinen indonesischen Restaurant und lernte bei dieser Gelegenheit die holländisch-asiatischen Pickles namens »Achar« kennen (siehe Seite 47) – wunderbar knackige, süßsaure Pickles, die als Beilage zur indonesischen Reistafel gereicht wurden. Die verschiedenen Aromen, Farben, Schärfegrade und Texturen waren für mich exotischer und aufregender als alles, was ich je zuvor gekostet hatte. Später lernte ich eingelegte Salzheringe kennen, das probate Mittel bei morgendlichem Kater. Eingelegte und fermentierte Lebensmittel haben also einen großen Teil der Gerichte ausgemacht, mit denen ich aufgewachsen bin, und mittlerweile sind sie für mich ein Kernstück fast jeder Mahlzeit geworden.

2008 zog ich nach London, und irgendwann ging es weiter nach Singapur, Mexiko, Malaysia, Japan, Vietnam, in die USA, nach Australien und nach Südafrika. Unterwegs aß ich in unzähligen Restaurants und Marktbuden, und nach diesen Einblicken in so viele verschiedenartige Esskulturen hatte ich das Gefühl, es sei an der Zeit, meinen eigenen Weg einzuschlagen und all den Gerichten, die ich seit meiner Kindheit liebe, meinen persönlichen Stempel aufzudrücken.

Viele Menschen lassen sich vom Einmachen, Einlegen und Fermentieren allzusehr einschüchtern. Sie stellen sich vor, man müsse dafür viele Regeln und genaue Prozentzahlen kennen und beachten. Doch das ist gar nicht nötig. Genauso wenig braucht es dazu spezielle Gerätschaften; wahrscheinlich stehen in Ihrem Küchenschrank bereits so gut wie alle Dinge, die benötigt werden.

Bei der Mehrzahl der in diesem Buch vorgestellten Rezepte handelt es sich um Kühlschranks-Pickles. Ihre Zubereitung beruht darauf, dass man (vorwiegend) rohe, frische Zutaten in einer Lake auf der Basis von Essig, Zucker und Salz, zusätzlich häufig mit Gewürzen oder Kräutern verfeinert, einige Zeit ziehen lässt. Um es etwas wissenschaftlicher zu sagen: Das Salz entzieht den Lebensmitteln Wasser; die Folge ist, dass Bakterien keine Chance bekommen, sich zu entwickeln. Der Essig wiederum trägt durch seine Säure dazu bei, Obst und Gemüse knackig zu erhalten, indem das Wachstum schädlicher Bakterien gehemmt wird. Da Pickles weder gekocht werden noch fermentieren müssen, lassen sich so superschnelle knackige Köstlichkeiten zubereiten, zum Beispiel Eingelegte Nashi-Birnen (Seite 31), Rosmarin-Pflaumen-Pickles (Seite 36), Thai-Schalotten (Seite 19) oder Eingelegte Szechuan-Wassermelone (Seite 23). Daneben finden Sie in diesem Buch auch Rezepte für klassisch milchsauer eingelegtes, also fermentiertes Gemüse sowie einige Sorten von Kimchi.

Das Tolle am Einlegen ist, dass dabei aus eigentlich schlichten Zutaten – frisches Obst und Gemüse plus Essig, Salz oder Zucker – etwas ganz Außergewöhnliches entsteht. Man kombiniert die Zutaten und wartet einfach ab – mal ein paar Stunden, mal einige Monate –, bis sich das Wunder der Verwandlung vollzieht. Die Ergebnisse werden Ihre Geschmacksknospen zum Tanzen bringen.

Ein paar Pickles peppen mit ihrer knackigen Textur und ihrer säuerlichen Frische jede Mahlzeit auf. Versuchen Sie es mal mit gehackten Thai-Schalotten (Seite 19) zu einem Curry, einem Klecks Sesam-Kimchi (Seite 71) zu einem Käsesandwich (Seite 121), hausgemachter Sriracha-Sauce (Seite 86) zu einem Burger, oder präsentieren Sie Ihren Freunden eine gemischte Platte hausgemachter Pickles zu luftgetrocknetem Fleisch und reifem Käse (Seite 20). In Nullkommanichts wird man Sie zur »Pickles Queen« küren, denn bald werden Sie alles einlegen wollen, was Ihnen in die Finger kommt.

## Wie ich zum Foodie wurde

Vier Jahre lang war ich als künstlerische Leiterin bei einer Londoner Werbeagentur tätig, eine Zeit, die mich mit einigen überaus interessanten Kunden zusammengebracht hat. Ein Highlight jener Jahre war die Zusammenarbeit mit Dante Gonzales, dem Gründer der unter dem Namen »Dante Fried Chicken« bekannt gewordenen Koch-Events in seinem Brooklyner Loft. Später kam ich durch meinen Job auch an Orte wie Miami, New York, Los Angeles und Boston, wo ich mit unglaublich kreativen und inspirierenden Teams zusammenarbeitete und, was noch wichtiger war, in diesen wahnwitzigen Städten oft auswärts essen und in verschiedene Esskulturen eintauchen konnte; das war letztendlich der Anstoß für mich, eine neue berufliche Laufbahn einzuschlagen.

Schon während meiner Zeit in der Werbewelt hatte ich mit dem Gedanken gespielt, im Food-Bereich tätig zu werden. Ich startete einen »Supper Club« namens F.A.T, benannt nach mir, **F**reddie, sowie meinen Freundinnen, der Künstlerin und Designerin **A**lice Waese und der Journalistin **T**erence Teh – beide leben heute in New York. Alle drei schwärmten wir für alles rund ums Essen und konnten stundenlang über Bücher und TV-Shows von Anthony Bourdain reden. Doch hätte jemand es gewagt, uns Foodies zu nennen, hätte er wohl

böse Blicke geerntet, denn das waren wir natürlich nicht. (Ich denke mal, das waren wir absolut!) Anfangs veranstalteten wir Dinnerabende in der Galerie der Werbeagentur, woraus sich später »Supper Clubs«, Street Partys und Catering-Events entwickelten. Keine von uns hatte je in der Gastronomie gearbeitet, und auf einmal sahen wir uns in einem Raum hundert Menschen gegenüber, die zehn verschiedene Dinge aus einem Menü auswählten, das wir gerade erst zusammengestellt und noch nie zuvor zubereitet hatten. Das war Improvisation in Reinkultur. Aber gerade dieses Gefühl, Neuland zu betreten, zusammen mit guten Freundinnen mal etwas ganz anderes zu tun, etwas, an das wir glaubten, war der entscheidende Impuls, es zu tun. Und es ist genau die Begeisterung, die ich dabei verspürte – Menschen neue Speisen und ungewohnte Aromen vorzustellen und dadurch Spannung zu erzeugen und Neugier zu wecken –, die letztlich dazu führte, dass ich eine Laufbahn im Foodsektor einschlug.

Ich gab meinen Job in der Werbeagentur auf und wagte den Schritt in die große weite Welt der Gastronomie. Ich begann mit einem dreimonatigen Pop-up-Lunchangebot in einem Coffeeshop, der gleichzeitig auch Frisörladen war – einer dieser leicht skurrilen, aber coolen multifunktionalen Läden. Statt täglich zehn Stunden im Schnitt am Laptop zu sitzen, hetzte ich nun Tag für Tag durch die Stadt, zu verschiedenen Metzgern, Bäckern, Märkten, schrieb Speisekarten und kochte von morgens früh bis abends spät. Ich kannte niemanden im Gastrobereich, wusste nicht, wie ich an gute Obst- und Gemüselieferanten kommen sollte, und bestellte daher immer nur kleine Mengen bei unabhängigen Erzeugern, die ihre Ware nicht selbst anlieferten. Über meinen Freund James Lowe – heute Eigentümer, erster Küchenchef (und mein Chef) im »Lyle's«, einem Londoner Sternerestaurant – lernte ich Justin Gellatly kennen, den Gründer der »St. John Bakery« in London und Erfinder eines legendären Sauerteigbrots und einmaliger Doughnuts; er versorgte mich wöchentlich mit hausgemachtem Ketchup. Als ich gerade dabei war, meinen ersten Kunden zu bedienen, nahm er mich zur Seite und sagte mir, dass ich besser eine Schürze tragen sollte, wenn ich von irgendjemandem in der Gastronomie ernst genommen werden wollte. Doch mir schien, als würde ich dann versuchen, jemand zu sein, der ich nicht war, und so ignorierte ich seinen Rat und tauchte jeden Tag in irgendeiner witzig-schrägen Kleidung auf. Als dann irgendwann plötzlich Foodblogger und diverse Profiköche hereinschnitten, war der Moment gekommen, an dem ich dann doch eine Schürze anzog – und da war es passiert: Ich spürte, es war mir wirklich ernst.

Etwas später eröffneten Freunde von mir ihr erstes Restaurant und fragten mich, ob ich sie mit Pickles und Kimchi versorgen könnte. Eine andere Freundin fragte, ob ich nicht Lust hätte, einige meiner Pickles und Saucen in ihrem Laden zu verkaufen, was ich schließlich auch tat, nachdem ich mich so organisiert hatte, dass ich alles ordentlich abfüllen und etikettieren konnte. Ich wollte, dass meine Produkte gut schmeckten, klar, gleichzeitig sollten sie aber auch gut aussehen. Ich konnte eben meine Marketing- und Werbevergangenheit nicht ganz verleugnen.

Inzwischen sind einige Jahre vergangen. Heute betreibe ich am Wochenende einen Stand auf dem fantastischen Markt in der Druid Street in South London, wo ich überbackene Käsesandwiches mit hausgemachten Pickles anbiete. Hauptberuflich kümmere ich mich um Marketing und PR für Restaurants. Niemals hätte ich mir vorstellen können, je ein Buch zu schreiben, aber wie es aussieht, liegt es jetzt tatsächlich vor Ihnen, und ich glaube, mit mehr Ernst kann man kaum an die Sache herangehen.

## Wissenswertes

- 1 Der Begriff *Pickles*, die inzwischen nicht mehr nur im Englischen verbreitete Bezeichnung für in Lake Eingelegtes, leitet sich ab aus dem holländischen Wort *pekel*, was so viel bedeutet wie Salzlake, Pökellake.
- 2 Einlegen und Fermentieren sind zwar zurzeit besonders angesagt, beruhen aber beide auf einem eigentlich sehr alten Verfahren, das verschiedene Zwecke erfüllte: zur Konservierung von Nahrungsmitteln (bevor es Kühlschränke gab), zur Herstellung von Alkohol oder auch einfach nur zur Geschmacksverbesserung. Sie entwickelten sich aus dem Wunsch und der Notwendigkeit heraus, Produkte, die es zu bestimmten Zeiten im Jahr reichlich gab, auch im übrigen Jahr zur Verfügung zu haben.
- 3 Durch das Fermentieren von Lebensmitteln werden Mikroorganismen wie Bakterien und Hefen umgewandelt, ebenso die Enzyme, die sie produzieren. Fermentierte Lebensmittel sind sehr gesund und gut für die Darmflora. Der Verzehr von Kimchi und Sauerkraut ist für den menschlichen Organismus in seiner ganzen Komplexität überaus wohltuend.
- 4 Demgegenüber sind die industriell hergestellten, in Essiglake mit Zucker (Salz und Gewürzen) eingelegten Pickles nicht das Gesundeste. Wer jedoch seine Pickles selber zubereitet, hat es in der Hand, wie viel Zucker hineinkommt. Auf diese Weise weiß man, was man isst, was im Fall von Supermarktprodukten bei Weitem nicht immer der Fall ist.
- 5 Wir alle essen ständig fermentierte Lebensmittel: Sauerteigbrot, Oliven, Joghurt, Käse, Wein, Bier, Essig ... die Liste ließe sich fast beliebig fortführen.
- 6 Wer eingehender in die Kunst des Fermentierens einsteigen möchte, findet verschiedene Bücher auf dem Markt, die sich speziell und vertieft mit diesem Thema befassen.



# Einlegen versus Fermentieren

Worin liegt der Unterschied zwischen Einlegen und Fermentieren? Nicht alle Pickles sind fermentiert und nicht alle fermentierten Nahrungsmittel sind sauer eingelegt.

Kurz gesagt bedeutet Einlegen, dass Nahrungsmittel durch das Einlegen in eine saure Substanz – in der Regel Essig (der wiederum selbst das Ergebnis eines Fermentationsprozesses ist) – haltbar gemacht werden. Das ist eigentlich auch schon alles. Die rohen oder leicht gegarten Zutaten werden häufig mit einer heißen Lake übergossen, wodurch sich ihr Nährstoffgehalt verringert. Daher fehlt Pickles, im Unterschied zu fermentierten Lebensmitteln, der besondere probiotische Gesundheitskick.

Beim echten Fermentieren hingegen entstehen sogar neue Nährstoffe, darunter nützliche Bakterien, die dem Körper sehr gut tun. Mit etwas Salz, gefiltertem Wasser und manchmal einer Starterkultur kann Zucker in Säure umgewandelt werden. Dies gelingt aber nur in einer sauerstoffarmen Umgebung, weshalb oft spezielle Gärgefäße zum Einsatz kommen, in denen die jeweiligen Lebensmittel so gut wie möglich zusammengepresst werden können, um möglichst jegliche Lufteinschlüsse zu vermeiden. Während des Fermentiervorgangs bildet das Lebensmittel seine eigene Säure, genauer gesagt die Milchsäure, weshalb man diesen Vorgang auch als Milchsäuregärung bezeichnet. Während dieses Prozesses werden zunächst schädliche Bakterien abgetötet und dann Laktose und andere enthaltene Zuckerarten in Milchsäure umgewandelt, die zum einen für eine sichere Konservierung sorgt und zum anderen den schönen mild säuerlichen Geschmack hervorbringt. Beispiele sind Kimchi, Sauerkraut und Joghurt – allesamt nicht erhitzte probiotische Lebensmittel, die ihre eigene Säure erzeugen und sehr gesund für die Darmflora sind.

Durch die Fermentation wird das Wachstum schädlicher Mikroorganismen gestoppt (oder vermindert) und anschließend das Wachstum guter Bakterien, Pilze und Hefen gefördert. Im Grunde genommen ist ein fermentiertes Lebensmittel »lebendig«, denn die darin stattfindenden Vorgänge entwickeln sich mit der Zeit immer weiter. Dies sollten Sie bedenken, wenn Sie Kimchi und Sauerkraut lagern. Der Geschmack wird sich mit der Zeit verändern, und es liegt an Ihnen zu entscheiden, wann der richtige Zeitpunkt zum Verzehr ist – also testen und kosten Sie, bis Sie mit Geschmack und Textur zufrieden sind.

## Tipps für ein gutes Gelingen

### **Frische Zutaten**

Kaufen Sie die schönsten, frischesten saisonalen Produkte, die Sie finden können. Weiche, schlaff aussehende Gurken werden nach dem Einlegen nicht plötzlich knackig frisch und lecker schmecken. Saisonale Zutaten ergeben meist die beste Qualität. So werden Ihre Pickles großartig schmecken.

### **Knoblauch**

Immer mit der Ruhe, wenn sich der Knoblauch in der Salzlake blau färbt. Das mag vielleicht nach einer gefährlichen chemischen Reaktion aussehen, bedeutet aber nur, dass der Knoblauch alt ist, und schadet den Pickles nicht.

### **Salz**

Da Salz dem Gemüse oder den Früchten Wasser entzieht, entsteht ein Milieu, in dem unerwünschte oder schädliche Bakterien absterben und gute Bakterien gedeihen können. Es ist wichtig, anstelle von gewöhnlichem Tafelsalz hochwertiges naturbelassenes Salz ohne Zusätze zu verwenden, zum Beispiel Meer- oder Steinsalz. Tafelsalz enthält häufig Jod oder Rieselhilfen wie Calciumcarbonat, die zur Trübung der Salzlake führen und die nützlichen Bakterien während der Fermentation hemmen können.

### **Gewürze**

Vermeiden Sie für Pickles gebrauchsfertige Gewürzmischungen. Es ist immer besser, mit einzelnen Gewürzen zu experimentieren und eigene hinzuzufügen. Falls Sie vermeiden möchten, dass die Gewürze frei in der Lake schwimmen und Sie sie vor dem Servieren einzeln herausfischen müssen, geben Sie die Gewürze in einen kleinen Musselin- oder Stoffbeutel und verschließen Sie diesen mit einem Faden.

### **Zucker**

Zucker dient sowohl als Konservierungsstoff wie auch als Geschmacksverstärker. Bei der Zubereitung von Pickles hilft er außerdem, die Säure des Essigs auszugleichen. Gewöhnlicher, naturbelassener Rohrzucker eignet sich hervorragend, man kann aber auch extrafeinen Zucker verwenden (er löst sich schneller auf). Ganz normaler weißer Haushaltszucker, wie man ihn in jeder Zuckerdose findet, ist natürlich ebenfalls völlig ausreichend.

### **Essig**

Verwenden Sie keinen billigen Essig. Der Geschmack leidet darunter. Ich nehme Apfelessig, Rotweinessig, Weißweinessig und meinen persönlichen Favoriten, Reissessig. Da Reissessig einen geringeren Essigsäuregehalt besitzt, erfordert er ein längeres Einlegen der Zutaten. Das führt dazu, dass die Pickles weniger herb und weniger stark nach Essig schmecken. Die gewählte Essigsorte wirkt sich auch auf die Farbe und den Geschmack der Pickles aus.

Man kann natürlich auch seinen eigenen Essig herstellen, aber wer noch keine Erfahrung mit dem Einlegen hat, verwendet vermutlich lieber einen gebrauchsfertigen Essig. Wer etwas Neues ausprobieren möchte, kann einen aromatisierten Essig herstellen. Hierzu wird der Essig mit Zutaten wie zum Beispiel Perilla, Süßholz oder Holunderblüten angesetzt (siehe Seite 55). Eine Essiglake kann problemlos ein- oder zweimal wiederverwendet werden. Achten Sie jedoch darauf, dass sie den gewünschten und zu den Zutaten passenden Geschmack hat. Zur Wiederverwendung die Essiglake abseihen, erneut erhitzen, prüfen, ob sie süß, salzig und würzig genug ist, und dann über das Gemüse gießen.

## Zur Ausrüstung (und wie wenig davon benötigt wird)

### Zum Abmessen

Es lohnt sich, sich ein wirklich hochwertiges Set zum Abmessen der Zutaten – Messbecher, Maßlöffel usw. – anzuschaffen und konsequent zu verwenden.

### Zum Einlegen

Man braucht keine besonderen Gerätschaften, nur einen guten Topf mit schwerem Boden, der für das Erhitzen des Essigs idealerweise aus Edelstahl oder einem anderen säurebeständigen Material sein sollte. Außerdem werden Einmachgläser mit gut schließenden, säurebeständigen Deckeln und lebensmitteltaugliche Kunststoffgefäße zum Aufbewahren der Pickles und Gewürze benötigt.

### Zum Fermentieren

Für die ersten Fermentierversuche genügen die Utensilien, die man sowieso zu Hause hat.

- \* Beachten Sie die Mengenangabe zu Beginn des Rezepts und halten Sie ein Einmachglas oder ein Gefäß passender Größe bereit. Ein etwas größeres Gefäß ist immer die bessere Wahl, weil die Mischung sprudeln und blubbern wird und genug Platz braucht.
- \* Für den Fall, dass Flüssigkeit überläuft, stellt man das Einmachglas oder Gefäß während der Fermentierung auf einen Teller. Dies gilt vor allem für sehr aktives Gärgut wie Sauerkraut und Chilisaucen (z. B. Sriracha- und Kimchi-Sauce), die ziemlich stark blubbern können.
- \* Verwenden Sie keine Schüsseln oder Gefäße aus Metall. Wählen Sie Gefäße aus säurebeständigen Materialien wie Steingut oder lebensmitteltaugliche Kunststoffgefäße.
- \* Achten Sie darauf, dass die Zutaten immer vollständig mit Lake bedeckt sind. Dazu das Gärgut fest nach unten drücken, um sämtliche Luftein-schlüsse zu entfernen, dann einen passenden

Teller darauflegen und diesen beschweren, damit das Einlegegut immer mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ich nehme zum Beschweren einen mit Wasser gefüllten Gefrierbeutel mit Reißverschluss.

Wenn Sie öfter fermentieren wollen, lohnt es sich, in einen Gärtopf aus Steingut zu investieren. Diese Töpfe haben Deckel mit Beschwerungssteinen und eine Luftschleuse, was ziemlich raffiniert und effizient ist.

### Sterilisieren, Einfüllen und Aufbewahren

Für die Konservierung von Lebensmitteln sollten immer sterilisierte Einmachgläser verwendet werden, um Verunreinigungen von Anfang an auszuschließen. Für Pickles, die im Kühlschrank aufbewahrt werden und nur einige Tage halten müssen, reicht es aus, das Einmachglas in sehr heißem Wasser mit Spülmittel zu spülen. Will man die konservierten Lebensmittel einige Wochen oder länger aufbewahren, gibt es zwei Möglichkeiten. Sie können die Einmachgläser und ihre Deckel in heißem Wasser mit Spülmittel spülen und sie dann etwa 10 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen, bis die Gläser und Deckel vollständig trocken sind. Oder Sie spülen die Einmachgläser und die Deckel bei der höchstmöglichen Temperatur in der Spülmaschine.

Beim Einfüllen sollten die Zutaten und das Einmachglas in etwa die gleiche Temperatur haben; dadurch lässt sich das Risiko, dass die Zutaten verderben, senken. Heiße Flüssigkeiten sollten also in heiße Einmachgläser und zimmerwarme Flüssigkeiten in zimmerwarme Einmachgläser gefüllt werden. Die Gläser nie bis zum Rand füllen, sondern immer etwas Raum zum Atmen lassen. Sofort nach dem Einfüllen der Zutaten das Einmachglas oder Gefäß fest verschließen, auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und dann in den Kühlschrank stellen.



# PICKLES

**Ich kann mich noch gut an das erste Mal erinnern, als ich etwas eingelegt habe – es waren Mini-Gurken und sie schmeckten ekelhaft. Heute muss ich darüber lachen, weil das Einlegen von Gurken wirklich supereinfach ist und man wahrlich keine Starkoch sein muss, damit es gelingt.**

Einlegen ist wirklich nicht schwierig – das Wichtigste passiert im Einmachglas von allein. Und ein weiteres Plus: Mit einigen Gläsern selbst gemachter Pickles im Kühlschrank kann man jedem unvorhergesehenen Abendessen oder zwanglosen Mahl am Wochenende einen besonderen Dreh verleihen – ihr fantastischer Geschmack macht die einfachste Mahlzeit und jeden Snack zum Festessen.



Diese köstlichen Pilze schmecken leicht erdig, süßlich und fleischig-herzhaft. Ich habe sie gemeinsam mit meinem Freund James »Beans« Low entwickelt, Profi-Barista und ein echtes Kaffeegenie. Diese Pickles passen hervorragend auf eine Wurstplatte oder in Scheiben geschnitten auf eine Pizza oder ein Sandwich. Angebraten in wenig Olivenöl schmecken sie auch zu Rührei fantastisch.

## Kaffee-Shiitake-Pickles

100 g getrocknete Shiitakepilze  
500 ml kochendes Wasser  
125 ml Weißweinessig  
1 ½ EL Rohrzucker  
1 EL frisch gemahlene  
Kaffeebohnen

Ergibt 1 Einmachglas  
von 300 ml

- 1 Die getrockneten Pilze in eine Schüssel geben und mit dem kochenden Wasser übergießen. Die Pilze mit einem Teller beschweren, damit sie vollständig von Wasser bedeckt sind, und 15 Minuten einweichen lassen.
- 2 Die Pilze durch ein feines Sieb abseihen und 125 ml der Einweichflüssigkeit abmessen.
- 3 Die 125 ml Pilzflüssigkeit mit dem Essig und dem Zucker in einen Topf geben und unter Rühren auf 90 Grad erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat, aber nicht kochen lassen. Die Temperatur darf 90 Grad nicht übersteigen, damit der Kaffee beim Überbrühen nicht verbrennt.
- 4 Die Pilze in ein sauberes Einmachglas oder Kunststoffgefäß füllen. Die gemahlene Kaffeebohnen in einen mit Filterpapier ausgelegten Kaffeefilter geben und diesen auf das Einmachglas oder das Gefäß mit den Pilzen stellen.
- 5 Langsam eine kleine Menge (etwa 50 ml) der Lake über die gemahlene Kaffeebohnen gießen und 30 Sekunden durch den Filter ablaufen lassen. Dann die restliche Flüssigkeit in den Filter gießen, bis das Einmachglas oder das Gefäß gefüllt ist.
- 6 Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann mit einem Deckel verschließen und im Kühlschrank lagern. Die Pickles sind nach 1 Tag zum Verzehr bereit und halten sich im Kühlschrank bis zu 2 Wochen.



In diesem Rezept verwende ich für das Einfüllen der Lake einen Kaffeefilter aus Keramik.

# KIMCHI

**Ich weiß noch genau, wann ich zum allerersten Mal Kimchi gegessen habe – es war auf einem Flug über Seoul nach Sydney, wo es zu Bibimbap, einem klassischen koreanischen Reisgericht, gereicht wurde. Sein Geschmack war umwerfend. Nie zuvor hatte ich etwas Vergleichbares gegessen: süß, salzig, säuerlich, pikant, würzig – schlichtweg großartig. Damals fing ich an, selbst mit Kimchi zu experimentieren.**

Werde ich gefragt, was Kimchi eigentlich ist, antworte ich gewöhnlich: »Eine Art koreanisches Sauerkraut.« Es ist tatsächlich ein milchsauer eingelegtes Gemüse, und die gebräuchlichste Version ist die mit Chinakohl. Aber man kann aus fast allem Kimchi herstellen: Rosenkohlröschen, Rettich, Grünkohl, Birnen ... Halten Sie sich einfach an die Gemüsesorten der Saison und experimentieren Sie so lange, bis Sie Ihre Lieblingskombination gefunden haben.

Kimchi schmeckt wunderbar pur direkt aus dem Glas. Aber man kann es auch als Beilage reichen oder als Zutat für Gerichte verwenden, wie beispielsweise für die Kimchi-Chilisauce (Seite 74), Kimchi-Butter (Seite 82), Kimchi-Hollandaise (Seite 79) oder ein Kimchi-Sandwich (Seite 121).



Von oben nach unten:  
Sesam-Kimchi (Seite 71),  
Daikon-Kimchi (Seite 66),  
Chinakohl-Kimchi (Seite 68),  
Grünkohl-Kimchi (Seite 69)





Zur Beschleunigung der Gärung von Kimchi werden häufig salzig eingelegte Garnelen oder Fischsauce hinzugegeben. Wir, das Team von F.A.T, haben dieses Chinakohl-Kimchi für unsere Veranstaltungen und Pop-ups entwickelt und dort zum Beispiel in Form von Kimchi-Quesadillas serviert, die super Anklang fanden. Da wir nie ein besonders großes Angebot für Vegetarier hatten (bis auf hausgemachte Pickles natürlich), haben wir beschlossen, die fischigen Zutaten wie gesalzene Garnelen und Fischsauce durch Sesamöl, Sesamsamen und zusätzliche Sojasauce zu ersetzen, was hervorragend funktioniert und die Umami-Note noch verstärkt.

## F.A.T-Sesam-Kimchi

2 große Köpfe Chinakohl  
à 600–700 g  
2 EL Meersalz  
2 EL Rohrzucker  
100 g Rohrzucker  
3 ½ EL Gochugaru  
(koreanisches Chilipulver)  
3 Knoblauchzehen, geschält,  
zerdrückt oder fein gehackt  
1 daumengroßes Stück frischer  
Ingwer, geschält, gerieben  
60 ml helle Sojasauce  
50 ml Sesamöl  
5 Frühlingszwiebeln, fein gehackt  
3 EL Sesamsamen

Ergibt 1 ½ kg

- 1 Den Chinakohl gründlich waschen und beschädigte Außenblätter wegwerfen. Den Chinakohl längs vierteln und dann quer in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.
- 2 Die Kohlstreifen in ein großes Kunststoffgefäß geben und mit dem Salz und 2 EL Zucker gründlich vermengen. Den Behälter mit dem Deckel verschließen und 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- 3 Den Kohl am besten bereits 1 Stunde vor der Weiterverarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. Jeweils eine Handvoll Kohl nehmen und daraus so viel Flüssigkeit wie möglich ausdrücken.
- 4 In einer zweiten Schüssel oder einem Kunststoffgefäß die 100 g Zucker mit Gochugaru, Knoblauch und Ingwer gut vermischen. Falls die Mischung zu dickflüssig ist, etwas Wasser zugeben, dann die Sojasauce und das Sesamöl einrühren.
- 5 Den Kohl, die Frühlingszwiebeln und die Sesamsamen zur Gochugaru-Mischung geben und mit den Händen (wer mag mit Einmalhandschuhen) alles sehr gründlich vermengen, sodass die Paste auf den Kohlstreifen gut verteilt ist.
- 6 Die Kohlmischung wieder in das Kunststoffgefäß füllen, mit dem Deckel verschließen und im Kühlschrank lagern. Das Kimchi ist nach 1 Woche zum Verzehr bereit, entwickelt aber erst nach 2 Wochen seinen vollen Geschmack. Nach 2 Wochen kann die Fermentierung auch fortgesetzt werden; es wird mit der Zeit nur besser und hält sich bis zu 1 Monat.

Diese kleinen Dinger schmecken schon als normale Pickles ziemlich gut, frittiert aber sind sie ein echter Hit. Sowieso schmeckt frittiert alles noch einmal besser, stimmt's? Ich reiche dazu gern einen Sauerrahm-Dip mit Raucharoma (siehe unten), aber sie schmecken auch super mit Kimchi-Chilisauce (Seite 74) oder Stilton-Dip (Seite 81). Ein toller Snack zu den »Picklebacks« von Seite 129.

## Frittierte Bourbon-Okra-Pickles

200 g Bourbon-Okra-Pickles  
(Seite 32)

125 g Weizenmehl Type 405

300 ml Bier

1 mittelgroßes Ei, verquirlt

¼ TL Meersalz

¼ TL frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

Pflanzenöl

zum Servieren Sauerrahm-Dip mit  
Raucharoma (siehe unten)

Ergibt 2–4 Portionen

- 1 Die Okras aus der Lake nehmen und auf Küchenpapier legen, damit sie vor dem Frittieren etwas Flüssigkeit verlieren.
- 2 Das Mehl mit dem Bier, dem Ei sowie Salz und Pfeffer in einen Gefrierbeutel geben und kräftig schütteln, bis alles gut vermischt ist. Die Okras in den Beutel geben und erneut gründlich schütteln, bis sie mit dem Teig rundum gut überzogen sind.
- 3 Das Frittieröl auf 180 Grad erhitzen (am besten mit Thermometer prüfen). Die Arbeitsfläche oder einen großen Teller mit Küchenpapier auslegen.
- 4 Die Okraschoten portionsweise im Fett goldgelb frittieren. Anschließend auf dem Küchenpapier abtropfen lassen. Sofort servieren und dazu einen Dip reichen.

### Sauerrahm-Dip mit Raucharoma

Für einen köstlichen rauchigen Dip 10 Frühlingszwiebeln im 190 Grad heißen Backofen etwa 15 Minuten grillen, bis sie schwarze Flecken aufweisen (dazu wird kein Öl verwendet). Nun die Zwiebeln mit einem kräftigen Schuss Öl, einer Handvoll Koriandergrün und 1 Knoblauchzehe im Blitzhacker pürieren. Die Paste in eine Schüssel umfüllen und 200 g Sauerrahm, 1 EL Mayonnaise und nach Geschmack frisch gepressten Limettensaft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.







Die Idee zu diesem Rezept entstand bei einer Reihe von Street-Food-Events, die James Lowe in London veranstaltet hatte, lange bevor er sein Restaurant eröffnet hat. »Dieses Gericht ist natürlich nicht typisch für das *Lyles's*«, sagt er, »es ist einfach ein Mix aus Dingen, die ich mag und die schnell und einfach zubereitet sind, selbst für Hunderte von Essern, wenn es sein müsste. Unreife grüne Tomaten haben eine interessante feste Textur, die sich gut zum Einlegen eignet.«

# Sandwich mit grünen Tomaten, Senf und Schweinebauch

**James Lowe, Lyle's, London**

## EINGELEGTE GRÜNE TOMATEN

5 grüne Tomaten, in ½ cm dicke  
Scheiben geschnitten

300 ml Apfelessig

1 TL Meersalz

150 g Rohrzucker

1 EL Kreuzkümmelsamen

1 Prise gemahlene Kurkuma

1 weiße Zwiebel, in feine Ringe  
geschnitten

250 ml Wasser

500 g Schweinebauch, am Knochen,  
ohne Haut

Meersalz

5 Zweige Zitronenthymian

2 Knoblauchzehen, geschält,  
zerdrückt

## SENF-MAYONNAISE

1 mittelgroßes Ei und 2 Eigelb

1 EL Dijonsenf

300 ml mildes Olivenöl

körniger Senf nach Geschmack

3 TL Apfelessig

Meersalz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

4 Hamburger- oder Sandwichbrötchen

4 Kopfsalatblätter

50 g knusprige Schalotten  
(aus dem Asia-Laden)

Ergibt 4 Portionen

- 1 Die grünen Tomaten einen Tag im Voraus zubereiten. Dazu alle Zutaten in einem Topf mit schwerem Boden aufkochen. Die Tomaten herausnehmen und in ein sauberes Einmachglas füllen. Die Kochflüssigkeit auf 60 Grad abkühlen lassen, dann über die Tomatenscheiben gießen. Mit dem Deckel verschließen und bei Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann in den Kühlschrank stellen. Die eingelegten Tomaten können am nächsten Tag verwendet werden, halten sich aber im Kühlschrank bis zu 1 Monat.
- 2 Den Backofen auf 130 Grad vorheizen. Den Schweinebauch salzen und mit Zitronenthymian und Knoblauch einreiben. In eine Auflaufform legen, 150 ml Wasser dazugießen, mit Backpapier und Alufolie zudecken und im Backofen etwa 6 Stunden garen, bis das Fleisch so zart ist, dass es vom Knochen fällt. Alle 2 Stunden prüfen und Wasser nachgießen, falls es zu trocken aussieht. Das fertig gegarte Fleisch aus dem Ofen nehmen und zum Abkühlen beiseitestellen. Den Bratensaft aufbewahren.
- 3 Für die Mayonnaise die Eier und Eigelbe mit dem Senf mixen. Dann tropfenweise nach und nach das Öl zugeben, bis die Mischung emulgiert und sämig wird. Etwas körnigen Senf unterrühren und mit Apfelessig, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Das Fleisch in 8 mm dicke Scheiben schneiden. Eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Die Fleischscheiben darin von beiden Seiten schön braun anbraten, dann mit dem beiseitegestellten Fleischsaft bestreichen.
- 5 Die Brötchen im Ofen aufwärmen und aufschneiden. Mit Schweinefleisch, Senf-Mayonnaise, Salat und grünen Tomaten belegen, mit den Schalotten bestreuen und den Brötchendeckel auflegen.

# Register

<b>A</b>		<b>Essig</b>		<b>K</b>	
Ananas: Tepache	134	Holunderblütenessig	55	Kaffee-Shiitake-Pickles	21, 25
Auberginen		Roter Shiso-Essig	55	Kalbfleisch: Rohes Kalbfleisch mit eingelegten Weintrauben	113
Auberginenpickles in rotem Miso	50	<b>F</b>		Kardamom-Reineclauden-Pickles	36
Eingelegtes Gemüse »Giardiniera«	48	Fenchel: Süße Fenchel-Pickles	31	Karotten	
Kyoto-Pickles	50	Fermentieren	56	Achar	47
Tostadas mit eingelegten Garnelen und Salsa Borracha	115–116	(siehe auch Kimchi, Sauerkraut)		Bánh-mí-Pickles	26
Austern: Soja-Chilipickles mit Austern	92	Fisch: Baja Fish Tacos mit Jalapeño- Krautsalat	119	Orangenblüten-Karotten	30, 43
<b>B</b>		Fladenbrot: Sauerteig-Fladenbrot		Party-Quickles	41
Bier: Tepache-ilada	136	mit Kreuzkümmel-Lamm und		Kimchi	64
Birnen: Eingelegte Nashi-Birnen	31	Döner-Chilis	105	Chinakohl-Kimchi	65, 68
Blumenkohl: Achar	47	Fleischbällchen: Das ultimative Meatball- Sandwich	97	Daikon-Kimchi	51, 65, 66
Bourbon-Okra-Pickles	32	Frittiertes: Frittierte Bourbon-Okra-Pickles	94	F.A.T.-Kimchi-Chilisauce	51, 74
Butter, Kimchi-	82	Frühlingszwiebeln: Sauerrahm-Dip mit Raucharoma	94	F.A.T.-Sesam-Kimchi	65, 71
Buttermilch: Eingelegte frittierte Chickenwings	103	<b>G</b>		Gegrilltes Kimchi-Stilton-Sandwich	121
<b>C</b>		Garnelen: Tostadas mit eingelegten Garnelen und Salsa Borracha	115–116	Grünkohl-Kimchi	65, 69
Chicken Wings (Hähnchenflügel)		Gemüse		Kimchi-Butter	82
Eingelegte frittierte Chickenwings	103	Achar	47	Kohl	
F.A.T.-Chicken Wings	99	Eingelegtes Gemüse »Giardiniera«	48	Achar	47
Chilischoten		Party-Quickles	41	Baja Fish Tacos mit Jalapeño- Krautsalat	119
Eingelegte Chipotle-Eier	44	Getränke		Ingwer-Zitronen-Kraut	62
Chipotle-Schweinefleisch-Tacos mit Yucatán-Pickles	110	Ginger Beer (Ingwerbier)	133	Jalapeño-Kraut	62
Döner-Chilis	35	Kimchi Bloody Mary	126	Sauerkraut	63
F.A.T.-Kimchi-Chilisauce	51, 74	Pickleback	129	Kohl, China-	
Hausgemachte Sriracha-Sauce	86	Pickletini	125	Chinakohl-Kimchi	65, 68
Party-Quickles	41	Tepache	134	F.A.T.-Sesam-Kimchi	65, 71
Räucherschmalz mit eingelegten Scotch Bonnets	108	Tepache-ilada	136	Krautsalat: Baja Fish Tacos mit Jalapeño-Krautsalat	119
Szechuan-Chiliöl	78	Wasserkfir mit Rhabarber und Jasmin	130	Kyoto-Pickles	50
Tostadas mit eingelegten Garnelen und Salsa Borracha	115–116	Ginger Beer (Ingwerbier)	133	<b>L</b>	
Chipotle-Eier, eingelegte	44	Grünkohl-Kimchi	65, 69	Lammfleisch: Sauerteig-Fladenbrot mit Kreuzkümmel-Lamm und Döner-Chilis	105
<b>D</b>		Gurken		<b>M</b>	
Daikon (Riesenrettich)		Dillgurken	59	Mayonnaise: Senf-Mayonnaise	107
Bánh-mí-Pickles	26	Eingelegte Gurken	17	Meerrettich	28
Daikon-Kimchi	51, 65, 66	Kyoto-Pickles	50	Meerrettich-Bete	28
Dill: Eingelegte Gurken	17	Shiso-Quickles	51, 52	Mexikanische Mini-Cornichons	129
Dips		<b>H</b>		<b>N</b>	
Sauerrahm-Dip mit Raucharoma	94	Hering: Matjeshering	91	Nudeln: Dan-Dan-Nudeln	100
Stilton-Dip	81	Holunderblütenessig	55	<b>O</b>	
Döner-Chilis	35	<b>J</b>		Okraschoten	
<b>E</b>		Jalapeños siehe auch Chilischoten		Bourbon-Okra-Pickles	32
Eier: Eingelegte Chipotle-Eier	44	Baja Fish Tacos mit Jalapeño- Krautsalat	119	Frittierte Bourbon-Okra-Pickles	94
Eingelegte Szechuan-Wassermelone	21, 23	Jalapeño-Kraut	62	Orangenblüten-Karotten	30, 43
Eingelegter Meerfenchel	20	Soja-Chilipickles mit Austern	92		

<b>P</b>		<b>S</b>		Tomaten	
Paprikaschoten: Eingelegtes Gemüse		Salsa: Tostadas mit eingelegten		Sandwich mit grünen Tomaten, Senf	
»Giardiniera«	48	Garnelen und Salsa Borracha	115-116	und Schweinebauch	107
Pesto: Walnuss-Rucola-Pesto	98	Sandwiches		Kimchi Bloody Mary	126
Pflaumen: Rosmarin-Pflaumen-Pickles	36	Das ultimative Meatball-Sandwich	97	Umami-Ketchup	77
Pickles		Gegrilltes Kimchi-Stilton-Sandwich	121	Tortillas	
Achar	47	Sandwich mit grünen Tomaten, Senf		Baja Fish Tacos mit Jalapeño-	
Amsterdamer Zwiebeln	91	und Schweinebauch	107	Krautsalat	119
Auberginenpickles in rotem Miso	50	Saucen		Chipotle-Schweinefleisch-Tacos	
Bánh-mì-Pickles	26	F.A.T-Kimchi-Chilisauce	51, 74	mit Yucatán-Pickles	110
Bourbon-Okra-Pickles	32	Hausgemachte Sriracha-Sauce	86	<b>U</b>	
Dillgurken	59	Kimchi-Hollandaise	79	Umami-Ketchup	77
Döner-Chilis	35	Szechuan-Chililöl	78	<b>W</b>	
Eingelegte Chipotle-Eier	44	Umami-Ketchup	77	Walnuss-Rucola-Pesto	98
Eingelegte Gurken	17	Sauerkraut		Wasserkefir mit Rhabarber und Jasmin	130
Eingelegte Nashi-Birnen	31	Ingwer-Zitronen-Kraut	62	Wassermelone: Eingelegte Szechuan-	
Eingelegte Senfkörner	85	Jalapeño-Kraut	62	Wassermelone	23
Eingelegte Szechuan-Wassermelone	21, 23	Sauerkraut, traditionell	63	Weintrauben: Rohes Kalbfleisch mit	
Eingelegte Senfblätter	51, 53	Schalotten		eingelegten Weintrauben	113
Eingelegter Meerfenchel	20	Rohes Kalbfleisch mit		Whiskey: Pickleback	129
Eingelegtes Gemüse »Giardiniera«	48	eingelegten Weintrauben	113	Wodka	
Kaffee-Shiitake-Pickles	21, 25	Thai-Schalotten	19	Kimchi Bloody Mary	126
Kardamom-Reineclauden-Pickles	36	Schmalz: Räucherschmalz mit		Pickletini	125
Kyoto-Pickles	50	eingelegten Scotch Bonnets	108	<b>Y</b>	
Meerrettich-Bete	28	Schweinefleisch		Yucatán-Pickles	39
Orangenblüten-Karotten	30, 43	Chipotle-Schweinefleisch-Tacos		<b>Z</b>	
Party-Quickles	41	mit Yucatán-Pickles	110	Zucchini: Eingelegtes Gemüse	
Rosmarin-Pflaumen-Pickles	36	Dan-Dan-Nudeln	100	»Giardiniera«	48
Rote Bete in Lakritzlake	28	Das ultimative Meatball-Sandwich	97	Zwiebeln	
Shiso-Quickles	51, 52	Sandwich mit grünen Tomaten,		Amsterdamer Zwiebeln	91
Soja-Chilipickles mit Austern	92	Senf und Schweinebauch	107	Yucatán-Pickles	39
Süße Fenchel-Pickles	31	Senf			
Thai-Schalotten	19	Reineclaudensenf	85		
Yucatán-Pickles	39	Senf-Mayonnaise	107		
<b>Pilze</b>		Senfblätter, eingelegt	51, 53		
Eingelegtes Gemüse »Giardiniera«	48	Senfkörner, eingelegt	85		
Kaffee-Shiitake-Pickles	21, 25	Sesamsamen			
<b>R</b>		F.A.T-Kimchi-Chilisauce	51, 74		
Rahm (Sahne): Sauerrahm-Dip mit		F.A.T-Sesam-Kimchi	65, 71		
Raucharoma	94	Stilton			
Reineclauden		F.A.T-Chicken Wings	99		
Kardamom-Reineclauden-Pickles	36	Gegrilltes Kimchi-Stilton-Sandwich	121		
Reineclaudensenf	85	Stilton-Dip	81		
Rettich: Party-Quickles	41	<b>T</b>			
Rosmarin-Pflaumen-Pickles	36	Tacos: Chipotle-Schweinefleisch-Tacos			
Rote Bete (Rande)		mit Yucatán-Pickles	110		
Meerrettich-Bete	28	Tee: Wasserkefir mit Rhabarber und			
Rote Bete in Lakritzlake	28	Jasmin	130		
Rote Bete in Lakritzlake	28	Thai-Schalotten	19		
Roter Shiso-Essig	55				
Rucola: Walnuss-Rucola-Pesto	98				



## Die Autorin

Freddie Janssen, ein erklärter Fan von allem, was sauer eingelegt ist, zog 2008 von Maastricht in Holland nach London. Sie ist die Gründerin von F.A.T, eines Pop-up-Cafés, Supper Clubs und Lieferanten von Pickles, Kimchi und Saucen, die samt und sonders von ihr selbst hergestellt und an Restaurants und Geschäfte in ganz London verkauft werden. Darüber hinaus betreibt sie einen Marktstand auf einem der angesagtesten Londoner Märkte, dem Druid Street Market.

Die Originalausgabe dieses Buches ist unter dem Titel  
»Pickled« 2016 bei Hardie Grant Books, London, erschienen.  
Copyright © 2016 Hardie Grant Books, Fotografie  
© 2016 Helen Cathcart, Illustrationen © 2016 Melina Bucholz.

Aus dem Englischen übersetzt von Claudia Theis-Passaro  
und Annegret Hunke-Wormser.

© 2017  
AT Verlag, Aarau und München  
Fotos: Helen Cathcart, Seite 142: Issy Croker,  
Seite 120: Victor Frankowski  
Illustrationen: Melina Bucholz  
Umschlag und Layout: Claire Warner Studio  
Satz: Claudia Neuenschwander, Atelier werkk., Zürich  
Printed and bound in China

ISBN 978-3-03800-947-4

[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)