ANDREA MARTENS JO KIRCHHERR

# sweet & salty

## FRÜHSTÜCK FÜR DEN GANZEN TAG

Waffeln, Toasts und andere schnelle Kleinigkeiten

AT VERLAG

# Inhalt


WARUM SWEET AND SALTY? ..... 8
SMOOTHIES UND BOWLS ..... 14
WAFFELN ..... 31
PANCAKES UND GRÊPES ..... 47
BROTE UND TOASTS ..... 61
AUS DEM OFEN ..... 89
OMELETTS & CO. ..... 107
FÜR DEN GRÖSSEREN HUNGER ..... 125
REZEPTVERZEICHNIS ..... 142



© 2016


AT Verlag, Aarau und München
Lektorat: AT Verlag
Fotos: Jo Kirchherr, www.jokirchherr.com
Grafische Gestaltung und Satz: Andrea Martens, www.gutforfood.de
Bildbearbeitung: Andrea Martens
Druck und Bindearbeiten: Printer Trento, Trento
Printed in Italy

ISBN 978-3-03800-943-6

www.at-verlag.ch

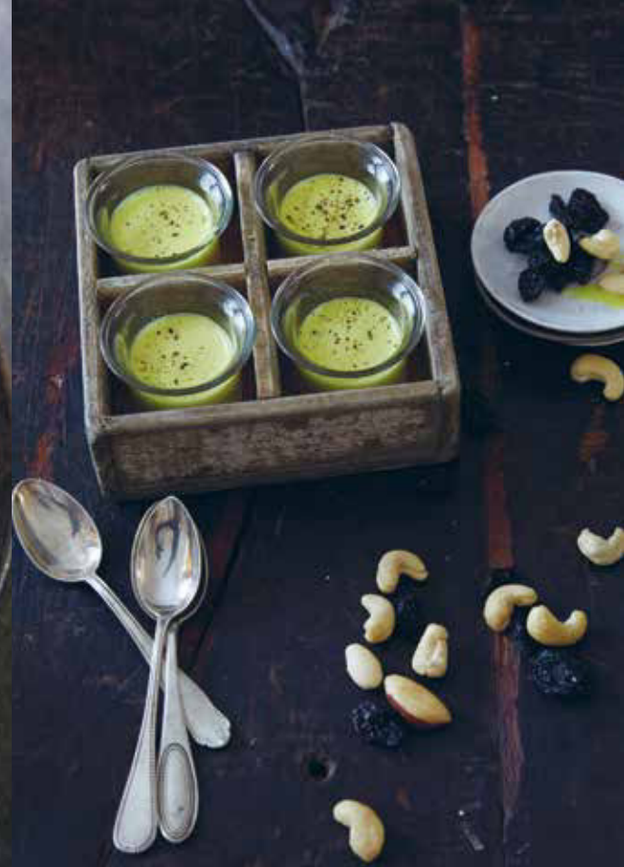
FÜR ALLE NACHTSCHWÄRMER
UND SPÄTAUFSTEHER. FÜR ALLE, DIE
FREIE TAGE ZELEBRIEREN.
FÜR ALLE, DIE DAS LEBEN UND DEN
GENUSS LIEBEN. SO WIE WIR.

# Warum Sweet and salty?

Die erste Begegnung mit dieser Geschmackspaarung hatte ich wahrscheinlich mit sechs Jahren. Eine große Fast-Food-Kette hatte gerade eine Filiale bei uns in der Nähe eröffnet, und meine Oma ging mit mir nach der Schule dorthin. War ja was Neues. Ich glaube, sie war selbst neugierig, wie es da wohl schmecken würde.
Sie war eigentlich immer neugierig auf anderes Essen, das nicht aus Deutschland kam. Dabei war sie eine echte Fränkin.

Jedenfalls gab es in dem besagten Restaurant Hühnchen mit verschiedenen Saucen. Barbecue, Curry und Honig. Ja, Honig.
Pur. Es war mein absolutes Lieblingsessen. Wann immer ich als Kind die Gelegenheit hatte, dieses Gericht zu bestellen, orderte ich Honig dazu. Das war wohl der Grundstein zu meiner Vorliebe für Geschmacksgegensätze. Weiter ging es mit meinem Sonntagsfrühstücksritual. Das war Jahre später, als ich meine erste Wohnung hatte und es am Wochenende abends auch mal spät wurde. Ein Brot mit Käse und Erdbeermarmelade. Das brachte mich dann am nächsten Tag schnell wieder auf die Beine.

Und wenn ich zurückdenke, hat wahrscheinlich auch der »Toast Hawaii« einiges dazu beigetragen, dass dieses Buch entstanden ist. War er doch die Lieblingsspeise bei jeder unserer Familienfeiern. Die Cocktailkirsche war mir immer das Wichtigste daran ...



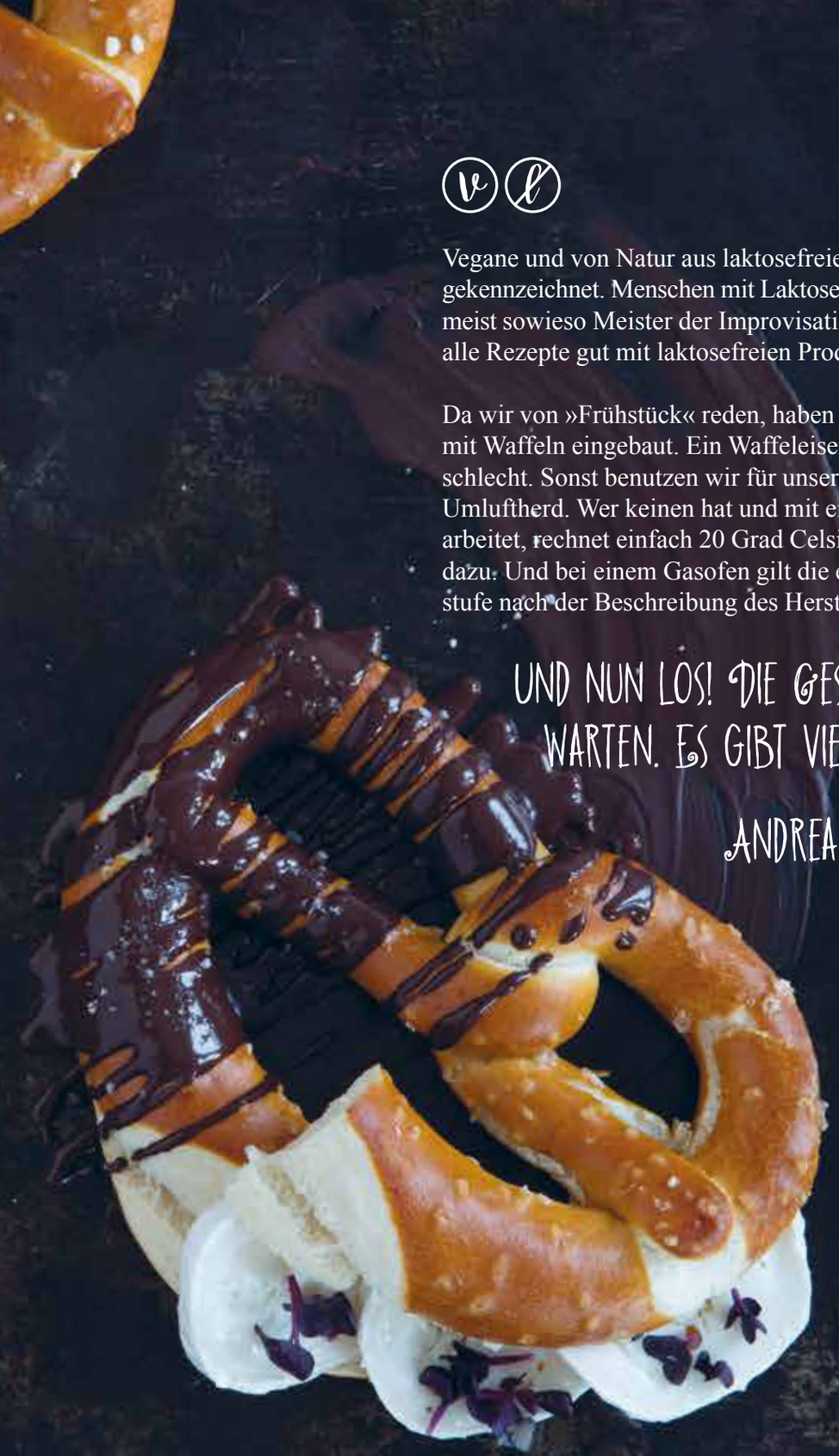
# Gegensätze machen das Leben erst richtig bunt...

Das ist wie bei Menschen. Gegensätze erzeugen Spannung. Auf der Zunge, im Kochtopf und auf Bildern. Gegensätze überraschen manchmal und lassen einen doch immer wieder an die Vereinbarkeit glauben. Wie heißt es doch? Gegensätze ziehen sich an. Wir wissen, dass es stimmt. Nahezu magisch finden Bacon und Schokolade, Ei und Ahornsirup, Karamell und Meersalz zusammen. Und das Gute daran ist, dass man sich für ein bestimmtes Essen nicht mehr für eine bestimmte Tageszeit entscheiden muss.

Sweet and salty geht einfach immer. 9 Uhr, gerade aufgestanden? Wie wäre es mit einem Toast-Muffin mit Ei? Spät geworden gestern? Leider schon 15 Uhr? Macht nichts. Eine Waffel mit Merguez bringt jeden wieder auf die Beine. Lust auf ein gemeinschaftliches Frühstück-Mittag-Abendessen mit der WG? Kein Ding, bei Sweet and salty ist echt für jeden etwas dabei. Auch für Veganer. Wir haben es mit Freunden und Familie ausprobiert.

Fotograf Jo Kirchherr und ich haben unsere ganze Leidenschaft für gute Rezepte und gute Bilder in dieses Buch gepackt. Es war ein Herzensprojekt. Wir hatten eine Menge Spaß mit diesen (teils auch ungewöhnlichen) Kreationen. Alle Rezepte sind so konzipiert, dass man sie meistens sehr schnell zubereiten kann. Wäre ja nicht so toll, sich schlaftrunken ans Werk zu machen und erst zwei Stunden am Herd stehen zu müssen. Fast verhungern, bevor es losgeht? Nein, es geht wirklich einfach und schnell. Die Rezepte, die mehr Zeit benötigen, sind speziell gekennzeichnet. Manche kann man am Tag vorher anfangen und braucht sie dann nur noch fertigzustellen.





(v)(l)

Vegane und von Natur aus laktosefreie Rezepte sind ebenfalls gekennzeichnet. Menschen mit Laktoseintoleranz sind aber meist sowieso Meister der Improvisation. So können eigentlich alle Rezepte gut mit laktosefreien Produkten zubereitet werden.

Da wir von »Frühstück« reden, haben wir übrigens ein Kapitel mit Waffeln eingebaut. Ein Waffeleisen wäre dafür natürlich nicht schlecht. Sonst benutzen wir für unsere Rezepte immer einen Umluftherd. Wer keinen hat und mit einem normalen Backofen arbeitet, rechnet einfach 20 Grad Celsius zu unseren Angaben dazu. Und bei einem Gasofen gilt die entsprechende Temperaturstufe nach der Beschreibung des Herstellers.

UND NUN LOS! DIE GESCHMACKSKNOSPEN WARTEN. ES GIBT VIEL ZU ENTDECKEN.

ANDREA UND JO

RAUS AUS DEN FEDERN UND RAN AN DEN HERD!

ACH JA, NOCH ZWEI DINGE:

# Zucker ist böse … na ja, nicht generell

Das Buch soll keinesfalls zum übermäßigen Zuckerkonsum aufrufen, davon sind wir selbst weit entfernt. Es geht uns eher um den Genuss. Darum, sich selbst und anderen ab und zu etwas Gutes zu tun.

Im Vordergrund steht das Selbermachen und einfache verblüffende geschmackliche Effekte. Natürlich sollte man nicht jeden Tag sein Sandwich literweise mit Honig oder Sirup übergießen. Das versteht sich von selbst. Aber in Maßen macht es einfach Spaß, mal beide Augen zuzudrücken. Und letztlich hat es jeder auch selbst in der Hand, wie »sweet« er isst.

Eine gute Alternative zu industriell hergestelltem Zucker ist übrigens Kokosblütenzucker. Er hat einen niedrigen glykämischen Wert. Der Blutzucker steigt dadurch nicht so schnell an wie von Haushaltszucker. Zudem schmeckt er wunderbar karamellig. Das passt sehr gut zu vielen Gerichten in diesem Buch. Probieren Sie es aus, und tauschen Sie ihn einfach mal gegen den Haushaltszucker im Rezept aus. Für den besonderen Geschmack verwenden wir im Buch natürlich auch Ahornsirup und Agavendicksaft, den Veganer oft bevorzugen. Unsere selbstgemachten Sirups sind alle mit gewöhnlichem Haushaltszucker hergestellt. Aber entscheiden Sie selbst, welche Variante von Zucker zum Einsatz kommen soll und tauschen Sie sie einfach aus.

# Man soll nicht so viel Salz essen … stimmt auch nicht generell

Für die meisten Zubereitungen in diesem Buch verwenden wir ein traditionelles, handgeerntetes Meersalz, fein bis mittelfein gemahlen. Es ist leichter löslich als maschinell geerntetes Salz und enthält mehr Mineralien und Spurenelemente.

Zum Bestreuen am Tisch sind die zarten Salzblüten des Fleur de Sel natürlich die absolute Königsklasse. Sie schmelzen sichtbar auf warmen Oberflächen und sind nicht so salzig im Geschmack. Zum Kochen sind sie allerdings viel zu schade. Auch beim Salz gilt die Devise, dass die Menge und die Häufigkeit darüber entscheiden, ob schädlich oder nicht. Die meisten Menschen essen generell zu salzig. Wobei sich die Experten mittlerweile streiten, wie viel zu viel ist und was das für Auswirkungen hat. Allerdings ist es richtig, dass zu viel Salz oft durch industriell hergestellte Lebensmittel aufgenommen wird. Denn diese enthalten meistens viel verstecktes Salz.

Wenn man aber selbst am Herd steht, hat man es in der Hand, wie »salty« man isst. Die angegebenen Mengen sind als Richtwerte anzusehen. Es ist ja auch Geschmackssache. Und wie gesagt, der Genuss steht für uns im Vordergrund, und wenn man ihn zelebriert, ist es auch völlig in Ordnung, mal den Pfad der Tugend zu verlassen. Seien wir mal ehrlich, gerade das macht doch am meisten Spaß …

# Papaya-Kürbis-Bowl

## MIT KURKUMADRESSING

**15 Minuten**
**2 Portionen**

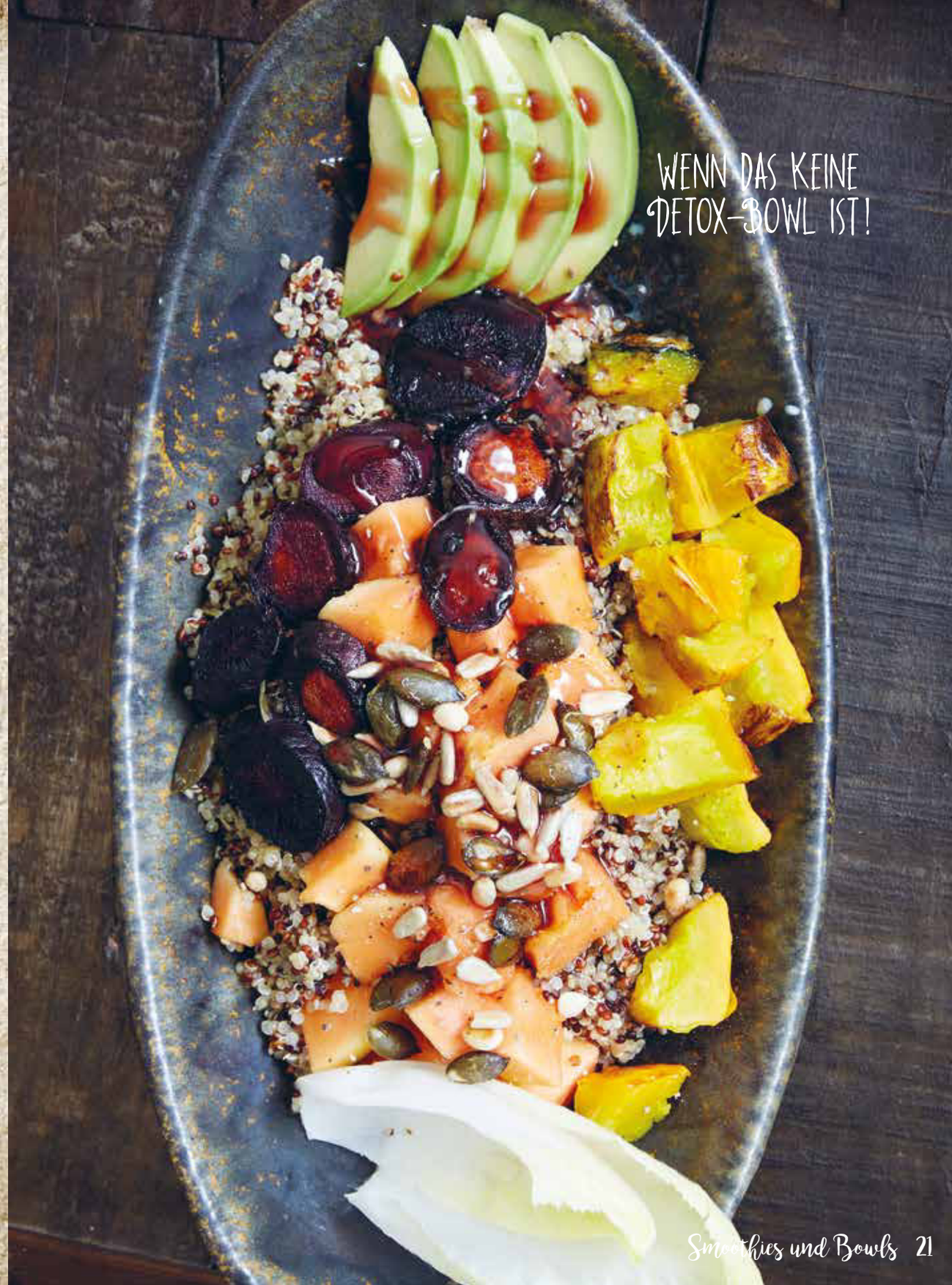
***Für die Bowls***
**150 g Quinoa, bunt**
**3 violette Karotten ‚Purple Haze', in dicke Scheiben geschnitten (wenn es die nicht gibt, können normale Karotten verwendet werden)**
**250 g Hokkaidokürbis**
**1 EL Olivenöl**
**1 TL Meersalz**
**frisch gemahlener Pfeffer**
**1 TL Ahornsirup**
**2 EL Kernemischung, egal welche**
**½ Papaya, entkernt, geschält und in Stücke geschnitten**
**½ Avocado, entsteint, geschält und in Spalten geschnitten**
**ein paar Blätter Chicorée**

***Für das Dressing***
**1 TL Kokosöl**
**1 Schalotte, fein gewürfelt**
**1 TL Ingwer, frisch gerieben**
**1 TL Kurkuma**
**1 TL Koriandersamen**
**Saft von ½ Zitrone**
**1 EL Weißweinessig**
**1 TL Agavendicksaft**
**1 TL Meersalz**
**100 ml Wasser**

1 Das Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Karotten und Kürbis in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz, etwas Pfeffer und Ahornsirup mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Ofen 35 Minuten backen. Die Kerne in einer heißen Pfanne ohne Öl etwa 2–3 Minuten rösten, bis sie leicht anbräunen. Dabei ab und zu schwenken. Achtung: Kerne verbrennen schnell. Bei der leichtesten Färbung, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

2 Für das Dressing das Kokosöl in die noch heiße Pfanne geben und die Schalotte darin bei mittlerer Hitze andünsten. Ingwer, Kurkuma und Koriander zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Den Inhalt der Pfanne mit den restlichen Zutaten des Dressings in den Mixer geben und glatt pürieren.

3 Das Quinoa mit sämtlichem Obst und Gemüse in Schalen anrichten, jeweils mit der Hälfte des Dressings übergießen und mit den Kernen garnieren.



# Crêpes

## MIT SCHNELLER ENTE À L'ORANGE

**30 Minuten**
**4 Portionen**

***Für die Crêpes***
**150 g Mehl**
**3 Eier**
**300 ml Milch**
**50 g Butter, geschmolzen**
**1 Prise Salz**

***Für die Ente***
**2 TL Pflanzenöl**
**8 kleine Entenfilets**
**Salz, frisch gemahlener Pfeffer**
**20 g Zucker**
**120 ml Portwein**
**125 ml Geflügelfond (fertig gekauft)**
**Saft von 1 Orange**
**2 EL Orangenlikör**
**½ TL Speisestärke**
**20 g Butter, kalt**
**2 Orangen, Filets ausgelöst**
**1 TL Lavendel zum Bestreuen**

1 Aus den Zutaten für die Crêpes einen glatten Teig rühren und 20 Minuten ruhen lassen.

2 In der Zwischenzeit das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Entenfilets darin scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und beiseitestellen.

3 Den Zucker in die Pfanne geben und karamellisieren lassen. Mit Portwein und dem Fond ablöschen und verrühren. Dann Orangensaft und Likör zugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke in etwas kaltem Wasser auflösen, in die Sauce geben und nochmals aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Entenfilets wieder in die Pfanne geben. Zum Schluss die kalte Butter einrühren, die Orangenfilets in die Pfanne geben und vorsichtig untermischen. Warm halten, aber nicht mehr kochen.

4 Eine beschichtete Pfanne leer erhitzen und dünne Crêpes goldgelb ausbacken. Die Crêpes auf Teller verteilen. Hübsch ist es, wenn die Crêpes leicht gewellt zu einem Viertel gefaltet werden. Die Entenfilets mit der Sauce darauf verteilen und mit Lavendel bestreuen.

# Brotaufstrich

## mit Datteln, Speck und Mandeln

**10 Minuten +**
**1 Tag Einweichen**

**150 g Datteln, klein geschnitten**
**40 g Rosinen**
**200 ml Wasser**
**3 EL gemahlene Mandeln (20 g)**
**Meersalz**
**1 Prise Zimt**
**1 Prise Nelkenpulver**
**100 g Speck, sehr klein gewürfelt**

1 Die Datteln und die Rosinen in einer Schüssel im Wasser über Nacht im Kühlschrank einweichen. Am nächsten Tag die gequollenen Früchte mit dem Pürierstab fein pürieren. Die geriebenen Mandeln unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

2 Den Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten und abkühlen lassen. Unter das Dattelmus mischen und auf einem frischen Baguette genießen.

# Chiaaufstrich

## mit Erdbeeren und Feta

**10 Minuten +**
**1 Tag Quellzeit**

**200 g Erdbeeren, halbiert**
**2 EL Chiasamen**
**1 EL Agavendicksaft**
**100 g Fetakäse, klein zerkrümelt**

Die Erdbeeren in einer Schüssel mit dem Pürierstab pürieren. Chiasamen und Agavendicksaft einrühren. Den Fetakäse unterheben. Die Masse in saubere Gläser füllen und verschließen.
Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Der Aufstrich schmeckt grandios auf Laugenbrezeln.



Wer sagt denn, dass Datteln sich nur im Speckmantel wohlfühlen?

# Gebackene Tramezzini

## mit Ziegenkäse, Trauben und Walnüssen

**15 Minuten**
**4 Stück**

**200 g körniger Frischkäse (Cottage Cheese)**
**3 EL Olivenöl**
**Saft von ½ Limette**
**1 Prise frisch geriebene Muskatnuss**
**1 Knoblauchzehe, gepresst**
**Meersalz**
**4 Scheiben Tramezzinibrot, etwa 25 cm lang**
**2 EL Dattelaufstrich (Seite 68)**
**200 g Ziegenkäserolle**
**60 g Walnüsse, gehackt**
**100 g kernlose Weintrauben, halbiert**
**1 EL Rosmarin, gehackt**

1 Den Frischkäse mit 1 EL Öl, Limettensaft, Muskatnuss und Knoblauch mischen und mit Salz abschmecken.

2 Die Tramezzinischeiben zuerst mit dem Dattelaufstrich und dann mit dem Frischkäse bestreichen. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und auf zwei der Tramezzinischeiben verteilen. Die gehackten Walnüsse und die Trauben ebenfalls darauf verteilen. Mit den beiden verbleibenden Tramezzinischeiben bedecken und gut festdrücken. Die gefüllten Brote halbieren.

3 Die restlichen 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Rosmarin hineingeben und die Tramezzini darin bei geringer Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten. Der Rosmarin bleibt nun überall am Brot hängen und wird schön knusprig. Die Tramezzini herausnehmen und servieren.

# Rhabarber-Crumble

## mit Parmaschinken

**45 Minuten**
**4 Portionen**

**600 g Rhabarber, geschält, in große Stücke geschnitten**
**100 g Parmaschinken**
**200 g Mehl**
**100 g kalte Butter, gewürfelt**
**100 g brauner Zucker**
**1 Prise Zimt**
**Butter für die Form**

1 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Rhabarberstücke mit dem Schinken umwickeln. Dafür den Schinken in passende Stücke teilen. Die umwickelten Stangen in eine gebutterte Form legen.

2 Das Mehl in eine Schüssel geben, die Butterwürfel, den Zucker und den Zimt zugeben und alles mit den Händen zu Streuseln verkneten. Die Streusel über die Rhabarberstangen verteilen und im vorgeheizten Ofen etwa 35–40 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten.

Wer mag, kann etwas Butter schmelzen, ein paar Salbeiblätter darin frittieren und über den Crumble verteilen.

# Blätterteigschnecken

## mit Zimt, Chorizo und Chorizomarmelade

**20 Minuten**
**12 kleine Schnecken**

*Für die Schnecken*
**1 Packung Blätterteig aus dem Kühlregal**
**150 g Frischkäse**
**1 Prise Zimt**
**1 TL Zucker**
**Meersalz**
**150 g Chorizo, fein gewürfelt**
**12 salzige Honigmandeln, fertig gekauft**
**Hagelzucker zum Bestreuen**

*Für die Marmelade*
**1 EL Pflanzenöl**
**3 Schalotten, gewürfelt**
**200 g Chorizo, grob gewürfelt**
**2 EL Tomatenmark**
**3 EL Honig**
**getrocknete Chiliflocken**
**Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer**

---

1 Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Den Blätterteig ausrollen. Den Frischkäse darauf ausstreichen, mit Zimt, Zucker und etwas Meersalz bestreuen. Die Chorizo darauf verteilen.

2 Den Blätterteig von der langen Seite her aufrollen und die entstandene Rolle in 1½ cm breite Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit der Hand leicht flach drücken. Im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten backen. Die Schnecken herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Je eine Honigmandel in die Mitte drücken und mit Hagelzucker bestreuen.

3 In der Zwischenzeit für die Marmelade das Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Die Chorizostücke hineingeben und etwa 5 Minuten braten. Das Tomatenmark, den Honig und die Gewürze zugeben und alles etwa 15 Minuten schmoren. Anschließend mit dem Pürierstab pürieren. Die fertige Marmelade in ein hübsches Glas geben, abkühlen lassen und zu den Chorizoschnecken servieren.

# Sweet Omelett

## mit Garnelen

**15 Minuten**
**2 Portionen**

**120 g Garnelen, gekocht, klein geschnitten**
**1 rote Chili, entkernt, in feine Ringe geschnitten**
**2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten**
**2 TL frisch geraspelter Ingwer**
**3 Eier**
**2 TL Sojasauce**
**3 TL Austernsauce**
**1 TL Zucker**
**Pflanzenöl zum Braten**
**1 TL Honig**
**1 TL Sesam**

1 In einer Schüssel die Garnelenstücke mit der Hälfte der Chiliringe, der Hälfte der Frühlingszwiebeln und dem Ingwer vermischen. In einer zweiten Schüssel die Eier zusammen mit Sojasauce, Austernsauce und Zucker aufschlagen.

2 In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und die Eimasse hineingeben. Bei mittlerer Hitze braten, bis das Ei am Rand zu blubbern beginnt. Dann vorsichtig mit einem Pfannenheber umdrehen und auf der anderen Seite braten. Aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller geben.

3 Die Garnelen in die Mitte des Omeletts geben und das Omelett aufrollen. In zwei Hälften schneiden, mit den restlichen Chiliringen und Frühlingszwiebeln garnieren. Mit dem Honig beträufeln und mit Sesam bestreuen.

Im Japanischen heißt Tamago übrigens gerolltes, gesüßtes Omelett. Es wird oft zur Zubereitung von Sushi verwendet.

# Matjessalat

## mit Apfel, roter Bete und Orangenricotta

**15 Minuten**
**4 Portionen**

***Für den Salat***
**4 Matjesfilets, in Stücke geschnitten**
**1 großer süßer Apfel, entkernt, in Spalten geschnitten**
**2 Rote Beten, gekocht, aus der Packung, in Scheiben geschnitten**
**1 rote Zwiebel, halbiert, in feine Ringe geschnitten**
**etwas Pflücksalat**
**essbare Blüten und Dill zum Garnieren**

***Für die Vinaigrette***
**3 EL Essig**
**1 EL Zitronensaft**
**ca. 5–6 EL Wasser**
**Salz, frisch gemahlener Pfeffer**
**½ TL gemahlener Kümmel**
**1 EL Olivenöl**
**1 EL Orangensirup (Seite 29)**

***Für den Orangenricotta***
**200 g Ricotta**
**1 EL Orangensirup**
**1 Prise Salz**

1 Alle Zutaten der Vinaigrette in ein sauberes Schraubglas füllen und gut schütteln.

2 Die Zutaten für den Matjessalat, bis auf die Blüten und den Dill, vorsichtig in einer Schüssel mit der Vinaigrette vermischen und auf Teller verteilen.

3 Den Ricotta mit Orangensirup und Salz vermischen und als Kleckse auf dem Salat verteilen. Mit Blüten und Dill dekorieren.

Zum Mischen des Dressings kann man auch einfach alle Zutaten in ein sauberes Schraubglas geben und gut schütteln.

SHAKE IT!



# Gefüllte Hackbällchen

## mit Erdbeer-Radicchio-Salat

**20 Minuten**
**4 Portionen**

***Für die Hackbällchen***
**600 g gemischtes Hackfleisch**
**1 Zwiebel, fein gewürfelt**
**4 EL Semmelbrösel**
**1 Ei**
**1 EL Senf**
**Salz, frisch gemahlener Pfeffer**
**100 g Camembert, klein gewürfelt**
**2 EL Cranberrymarmelade**
**4 EL Pflanzenöl**

***Für den Erdbeer-Radicchio-Salat***
**300 g Erdbeeren,**
**in Scheiben geschnitten**
**Mark von 1 Vanilleschote, ausgekratzt**
**Saft von 1 Orange**
**100 ml Olivenöl**
**1 TL Zucker**
**1 EL Ahornsirup**
**Salz, frisch gemahlener Pfeffer**
**1 Radicchio, klein gezupft**

1 Das Hackfleisch mit Zwiebel, Semmelbröseln, Ei und Senf in eine große Schüssel geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Händen gut verkneten. Mit angefeuchteten Händen etwa 10 kleine Bällchen formen. Jeweils in die Mitte der Bällchen mit dem Finger ein Loch drücken und mit einem kleinen Stück Camembert füllen. Darauf achten, dass sich das Stück ungefähr in der Mitte des Hackbällchens befindet. Einen kleinen Klecks Cranberrymarmelade auf den Käse geben und die Hackbällchen wieder verschließen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen rundherum etwa 5 Minuten braten.

2 Inzwischen für den Salat die Erdbeeren in eine Schüssel geben. Das Vanillemark dazugeben. Orangensaft, Olivenöl, Zucker, Ahornsirup, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen zu einem Dressing verrühren. Den Radicchio und das Dressing zu den Erdbeeren geben und alles vorsichtig vermischen, so dass die Erdbeeren nicht zerdrückt werden. Den Salat mit den Hackbällchen auf Tellern hübsch anrichten.