

MIKKEL KARSTAD
FOTOS: ANDERS SCHÖNNEMANN



IMMERGRÜN

DIE NORDISCHE GEMÜSEKÜCHE



 PRESTEL

IMMERGRÜN



IMMERGRÜN

DIE NORDISCHE GEMÜSEKÜCHE

Mikkel Karstad

Fotos von Anders Schønnemann

PRESTEL

MÜNCHEN • LONDON • NEW YORK





Vorwort
8

Wälder
13

Zucchini
39

Erbsen
55

Bohnen
69

Wiesen
85

Blumenkohl
113

Brokkoli
131

Möhren
147

Mais

161

Zwiebeln

187

Felder

205

Topinambur

229

Rote Bete

247

Sellerie

269

Saisonkalender

286

Register

291

Danksagung

295

Immergrün – das sind Pflanzen, die ihre Blätter im Winter nicht verlieren und das ganze Jahr über grün bleiben. Im Englischen bezeichnet man sie als Evergreen – ein Wort, das wir auch im übertragenen Sinne für etwas verwenden, das die Jahre überdauert und nie aus der Mode kommt. Und dass dies auf Gemüse zutrifft, dass Grünzeug in Zukunft eine immer wichtigere Rolle spielen wird – in meinem eigenen Essensuniversum, in meiner kleinen Familie, eigentlich aber im ganzen Land, auf der ganzen Welt –, daran besteht kein Zweifel.

Immer mehr Menschen achten darauf, im Alltag mehr Grünes zu essen. Viele sind dabei sehr aufgeschlossen und probieren Gemüsesorten, die sie bisher nicht kannten, erlernen neue Zubereitungsarten und erleben Gemüse auf völlig neue Art. »Ich wusste gar nicht, dass Gemüse so viel Geschmack hat« und »Fleisch habe ich bei diesem Gericht nicht vermisst« sind nur einige der Kommentare, die ich häufig höre, wenn ich Gemüsegerichte serviere.

Das Spannende an Gemüse – und das, was die Arbeit damit so inspirierend macht – ist, dass es je nach Jahreszeit und Witterungsbedingungen seinen Charakter und Geschmack verändert. Daher sollte man unbedingt berücksichtigen, was wann Saison hat. Im Mai/Juni gibt es nichts Besseres, als eine Möhre aus der Erde zu ziehen, zu waschen und roh zu essen –

ganz jung, zart, knackig und saftig. Im November dagegen, wenn die Möhre lange in der Erde und Wind und Wetter ausgesetzt war, wenn sie groß und kräftig ist und leicht süßlich schmeckt, macht sie sich besser in einer farbenfrohen Suppe, einem leckeren Püree oder im Ofen gebacken, weil so ihre fantastische Süße betont wird.

In diesem Buch habe ich verschiedene Rezepte zusammengestellt: von ganz einfachen, schnellen bis hin zu anspruchsvolleren, die etwas Zeit brauchen. Für all meine Rezepte gilt, dass man sie in einer ganz normalen Küche zubereiten kann. Ich hoffe, dass Sie durch dieses Buch Lust bekommen und sich inspirieren lassen, ganz viel leckeres Gemüse zu essen, vielleicht sogar auf eine Art und Weise zubereitet, an die Sie vorher noch gar nicht gedacht hatten.

Mikkel

Für die Produktion eines solchen Buches braucht man viel mehr Stunden und Energie, als die meisten sich vorstellen können. Während wir mit *Immergrün* beschäftigt waren, wechselten die Jahreszeiten, verschiedenes Gemüse hatte Saison, und das Tageslicht veränderte sich im gleichen Takt, wie lange, helle Sommerabende in klare Herbsttage übergingen. Wir haben die schönsten Sonnenaufgänge gesehen, die Ruhe an frostklaren, eiskalten Morgen genossen, während die erste Mahlzeit des Tages über dem Feuer zubereitet wurde.

Häufig hatte ich, wenn ich von unseren Touren nach Hause kam, frisches Gemüse dabei, ganz frisch geerntet. Ich bereitete es mit meinen Töchtern Josefine und Ella zu, während ich ihnen von all dem berichtete, was ich erlebt hatte.

Und das ist für mich beinahe das Wichtigste, was Essen zu bewirken vermag: Es schafft magische Momente mit fantastischen Erinnerungen. Die Nähe, die man fühlt, während man gemeinsam eine Mahlzeit zubereitet, und die Freude, wenn man diese Mahlzeit mit denen teilt, die man mag.

Dass unser drittes Buch ein vegetarisches werden würde, lag nicht direkt auf der Hand. Fleisch und Fisch waren immer der Dreh- und Angelpunkt meiner Mahlzeiten, Gemüse diente dabei meist nur

als Beilage. Doch in den letzten Jahren durfte ich glücklicherweise mit vielen sehr guten Köchen zusammenarbeiten, die sich immer stärker auf Gemüse und die Verarbeitung von lokal angebauten Zutaten konzentrierten. In diesem Buch ist es Mikkel gelungen, einfache, leckere und hübsche Gemüsegerichte zuzubereiten, welche die meisten Fleischliebhaber dazu bringen werden, sich für die vegetarische Küche zu begeistern.

Mikkel, vielen Dank für die vielen denkwürdigen Stunden und nicht zuletzt für Deine Freundschaft, die ich sehr schätze.

Ich hoffe, Sie nehmen *Immergrün* mit hinaus in die Natur oder in die Küche und lassen sich inspirieren. Viel Vergnügen!

Anders



WÄLDER

















Äthiopischer Kaffee mit Brennesseln, Sauerklee, Buchenblättern und Fichtensprossen

4 Tassen

100 g grüne Kaffeebohnen
(am besten äthiopische)
1 Handvoll Wildkräuter (Brennesseln,
Sauerklee, Buchenblätter und
Fichtensprossen)

Eine Pfanne auf das Feuer stellen und darin die grünen Kaffeebohnen zusammen mit den Kräutern 6–8 Minuten rösten, ohne sie zu viel zu bewegen, bis sie goldbraun sind und beginnen, ihre Schalen zu verlieren. Die Kräuter dürfen ruhig ein wenig angebrannt sein und sollten ihr Aroma und ihren Duft an die Kaffeebohnen abgegeben haben. Kaffeebohnen aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen, dann mahlen und mit kochendem Wasser übergießen. Den Kaffee 4 Minuten ziehen lassen, danach zum Frühstück genießen.

In Äthiopien haben die Menschen eine sehr alte, wichtige Kaffeetradition. Dort wurde ich inspiriert, selbst äthiopischen Kaffee zuzubereiten.

Die verschiedenen Kräuter kommen nicht nur beim Rösten der Bohnen zum Einsatz. Sie stehen auch neben der Feuerstelle, sie werden in die Glut gegeben, damit sie fantastisch duften, und tatsächlich werden auch einige Zweige in den frisch aufgebrühten Kaffee gesteckt.



Spiegelei mit gebratenen Rapsblüten und Sauerklee

4 Personen

4 Eier
2 Handvoll Rapsblüten
(oder grüner Spargel oder Spargelbrokkoli)
50 ml Olivenöl extra Vergine
Meersalz und Pfeffer aus der Mühle
Sauerklee

Rapsblüten unter kaltem Wasser abspülen. Seien Sie dabei sehr gründlich, denn häufig sitzen kleine Insekten in den Blüten (es ist wichtig, dass Sie ungespritzte Rapsblüten verwenden). Eine Pfanne auf dem Feuer erhitzen.

Etwas Öl hineingeben, die Eier in die Pfanne aufschlagen, dann die Rapsblüten neben die Spiegeleier in die Pfanne legen. Mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Eier und Rapsblüten 1–2 Minuten braten, bis die Eier gestockt sind und die Rapsblüten etwas zusammenfallen, aber noch knackig sind.

Spiegeleier und Rapsblüten aus der Pfanne nehmen und auf Tellern oder auf einer Platte anrichten. Mit Sauerklee bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Essen Sie das Gericht, solange die Spiegeleier und Rapsblüten noch heiß sind. Eine Scheibe gutes Brot passt gut dazu.