



## Provenzalischer Gemüseeintopf mit Kichererbsen und eingelegten Kumquats

„Happiness is friends who are family!“ Hier ist das Lieblingsessen meiner vier Soulsisters – meiner Freundinnen, die mit mir dick und dünn gehen. Wenn wir es als vegetarisches Gericht im Himmelblau auf der Tageskarte haben, strahle ich sie gleich an, wenn sie hereinkommen – und alle wissen Bescheid. Gewürzmischungen mit Blüten liebe ich ganz besonders. Hier ist es der Lavendel in den Kräutern der Provence, der mich sofort an die Sonne und endlose blaue Felder in der Provence denken lässt. Die eingelegten Kumquats geben dieser Speise das gewisse Etwas, sind im Handumdrehen fertig und versüßen am nächsten Tag das Frühstücksjoghurt.

### Eingelegte Kumquats

50 g Zucker  
250 ml Orangensaft  
150 g Kumquats, halbiert  
1 Prise gemahlener Kardamom

### Provenzalisches Gemüse

3 EL Olivenöl  
4–5 frische Artischockenböden, in Flüssigkeit eingelegt, kurz vor dem Anbraten in Achtel geschnitten  
2 Zwiebeln, geschält und in kleine Würfel geschnitten  
1 mittelgroße Melanzani, in grobe Würfel geschnitten  
1 roter Paprika, entkernt und in grobe Würfel geschnitten  
1 gelber Paprika, entkernt und in grobe Würfel geschnitten  
2 mittelgroße Zucchini, in grobe Würfel geschnitten  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
1 Knoblauchzehe, geschält und gerieben  
1 EL getrocknete Kräuter der Provence  
400 g gewürfelte Paradeiser aus der Dose  
100 g Kichererbsen aus der Dose, abgespült und abgetropft (oder frisch gekocht, s. Tipp S. 54)

### Nach Lust und Laune

frische Kräuter

### Für die eingelegten Kumquats

Den Zucker in einem kleinen Topf zu goldbraunem Karamell schmelzen lassen, dabei nicht rühren, sondern den Topf schwenken, damit der ganze Zucker schmilzt. Mit dem Orangensaft aufgießen (Achtung, Spritzgefahr!) und köcheln lassen, bis sich der Karamell vom Boden löst. Die Kumquats hinzufügen, mit Kardamom abschmecken und die Flüssigkeit bei sanfter Hitze sirupartig einkochen lassen.

### Für das provenzalische Gemüse

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Artischocken darin unter Rühren anbraten, sodass sie von Öl benetzt sind und nicht braun anlaufen. Anschließend die Zwiebelwürfel hinzufügen und glasig anschwitzen. Dann die Melanzani-, Paprika- und Zucchiniwürfel in den Topf geben, das Gemüse salzen und pfeffern und alles ca. 8 Minuten braten.

Nun die Knoblauchzehen zum Gemüse geben und die Kräuter der Provence hinzufügen. Die Paradeiser unterrühren und alles zusammen dünsten, bis das Gemüse schön bissfest ist. Bei Bedarf etwas Wasser aufgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, ganz am Schluss die Kichererbsen unterrühren und erwärmen.

### So wird's fertig

Den Gemüseeintopf in tiefen Tellern anrichten, jeweils 3–4 Kumquats darauf verteilen und mit frischen Kräutern bestreuen.

### Tipp

Auf dem Markt bekomme ich in der Saison fertig geputzte Artischockenböden, die – damit sie nicht braun werden – in Flüssigkeit eingelegt sind. Außerhalb der Artischockensaison einfach je eine Zucchini und Paprikaschote mehr verwenden.



# Rindsragout

## mit Paradeisern, Erdäpfelpüree und gebackenem Fenchel

Gutes Essen ist für unsere Familie das Allerwichtigste. Freunde, die mit uns im Urlaub unterwegs sind, können nur die Augen rollen ob der Notwendigkeit, das hippste Marktlokal zu finden und dafür auch in entlegene Stadtteile zu fahren. Zuhause predige ich gesunde Ernährung und die schönen Seiten des Kochens auch meinen jungen KellnerInnen, das Mamasein habe ich nun mal im Blut. Und wie stolz bin ich, wenn mein Jüngster nach dem Rezept für das Rindsragout fragt und mir am nächsten Tag erzählt, wie gut es geschmeckt hat.

### Rindsragout

2 EL Butter  
2 EL Olivenöl  
2 Zwiebeln, geschält und in kleine Würfel geschnitten  
5 Karotten, geschält – 1 davon in kleine Würfel, 4 in grobe Stücke geschnitten  
3 Stangen Stangenzeller, in kleine Würfel geschnitten  
2 Knoblauchzehen, geschält und gerieben  
1 Zweig Thymian plus Thymian zum Garnieren  
2 EL Petersilblätter, gehackt  
5 Pimentkörner  
1 TL Fenchelsamen  
5 Wacholderbeeren  
1 Prise gemahlener Zimt  
1 kg Rindfleisch zum Schmoren (z.B. aus der Schulter, zart marmoriert), in ca. 3 cm große Würfel geschnitten  
1 EL Mehl  
1 EL Paradeismark  
⅓ l Rotwein  
400 g Paradeiser in Stücken aus der Dose  
ca. 300 ml heißer Gemüsefond (S. 32)  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

### Gebackener Fenchel

2–3 Fenchelknollen, längs in Achtel geschnitten  
Olivenöl  
Salz  
2 Zweige Thymian

### Erdäpfelpüree

700 g mehligere Erdäpfel, geschält und in grobe Würfel geschnitten  
Salz  
80 g weiche Butter  
ca. 250 ml heiße Milch  
frisch geriebene Muskatnuss

### Für das Rindsragout

Butter und Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen, die Zwiebeln darin anschmurgeln, bis sie glasig sind. Dann die kleinen Karotten- und Stangenzellerwürfel dazugeben, bis das Gemüse zu karamellisieren beginnt. Den Knoblauch, die Kräuter und die Gewürze hinzufügen und ca. 1 Minute rühren. Dann das Fleisch dazugeben und braten, bis es von allen Seiten leicht gebräunt ist.

Mit Mehl stauben, das Paradeismark unterrühren und mit dem Rotwein ablöschen. Kurz verkochen lassen. Dann mit den Paradeisern und so viel Gemüsefond aufgießen, dass das Fleisch bedeckt ist. Nun auch die großen Karottenstücke begeben. Bei mittlerer Hitze 1½–2 Stunden abgedeckt schmoren lassen, bis das Fleisch butterweich und die Sauce eingedickt ist. Dabei immer wieder umrühren und bei Bedarf mit Gemüsefond auffüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den gebackenen Fenchel

Während das Fleisch gart, das Backrohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Fenchel in eine Auflaufform schichten. Mit Olivenöl beträufeln, Salz und Thymian hinzufügen und ca. 25 Minuten backen, bis die Spitzen zu bräunen beginnen.

### Für das Erdäpfelpüree

In der Zwischenzeit die Erdäpfel in Salzwasser weich kochen, abseihen, wieder in den Topf geben und die Butter hinzufügen. Mit dem Erdäpfelstampfer zerstampfen und dann mit den Quirlen des Handmixers nach und nach so viel heiße Milch unterrühren, bis das Püree die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

### So wird's fertig

Das Ragout gemeinsam mit dem Püree und dem Fenchel servieren und nach Wunsch mit frischen Thymian garnieren.



## Zitronig-mildes Henderlcurry mit Gemüse, Mandelreis und Gurken-Raita

Vor der Eröffnung des Himmelblaus habe ich bei Babette's, Wiens bestem Kochbuch- und Gewürzgeschäft, einen Kochkurs für Curries besucht. Ich habe mich mit Nathalie, der Besitzerin, von Geschäftsfrau zu Geschäftsfrau unterhalten und bin mir recht professionell vorgekommen. Heute ist das Babette's mein Trostladen nach besonders hektischen Wochen, wenn andere Frauen Frustschuhe kaufen, muss ich dort vorbeischaun, ein bisschen tratschen, mich durch die herrlichen Gewürzmischungen schnüffeln und natürlich das gefühlt tausendste Kochbuch kaufen.

### Duftreis

300 g Duftreis (z.B. Basmati- oder Jasminreis)  
2 EL Butter  
Salz  
60 g Mandelblättchen, trocken in einer Pfanne bei sanfter Hitze goldbraun geröstet

### Henderlcurry

2 EL Butter  
5 EL Sonnenblumenöl  
2 Zwiebeln, geschält und in kleine Würfel geschnitten  
2 Knoblauchzehen, geschält und gerieben  
1 EL frischer Ingwer, gerieben  
1 ½ TL Korianderkörner, mit 1 ½ TL Kreuzkümmel und 1 TL Fenchelsamen trocken geröstet und im Mörser fein zerstoßen  
1 gute Prise gemahlener Kardamom  
1 gehäufte EL Currypulver  
ca. 100 ml heißer Gemüsefond (S. 32)  
Honig  
Saft und Schale einer Bio-Limette  
200 ml Kokosmilch  
Salz  
600 g Henderlbrust ohne Haut, in Würfel geschnitten  
450 g Fisolen, das stumpfe Ende entfernt und eventuelle Fäden abgezogen

### Für den Duftreis

Den Reis so lange kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt, anschließend abtropfen lassen. Die Butter in einem Topf zerlassen, den Reis dazugeben und durchrühren. Mit 450 ml heißem Wasser aufgießen, gut salzen, einmal aufkochen lassen, erneut durchrühren, dann sofort abdecken. Auf eine Herdplatte stellen, die den gleichen Durchmesser wie der Topf hat, jedoch nur ganz klein aufgedreht ist. 30–40 Minuten garen, währenddessen den Deckel nicht abheben. Wenn es in der Küche nach Reis duftet, ist er fertig.

### Für das Henderlcurry

Während der Reis gart, die Butter und 2 EL Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin sehr glasig anschmurgeln lassen. Sobald sie Farbe zu nehmen beginnen, den Knoblauch und den Ingwer hinzufügen, noch 1 Minute weiterbraten, dann die Gewürze untermischen und den Gemüsefond angießen. 1 EL Honig, etwas Limettensaft und -schale sowie die Kokosmilch untermischen. Ca. 10 Minuten verkochen lassen, dann alles mit dem Stabmixer pürieren und die Konsistenz bei Bedarf mit Gemüsefond anpassen. Mit Salz, Honig und Limettensaft abschmecken.

3 EL Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Henderlfleisch darin, eventuell in zwei Durchgängen, goldbraun braten. Anschließend in die Currysauce legen und gar ziehen lassen.

Die Fisolen in Salzwasser bissfest garen.

### Gurken-Raita

250 g Joghurt  
½ Gurke, längs halbiert, das wässrige Innere herausgeschabt, das Fruchtfleisch geraspelt  
1 Msp. Knoblauch, geschält und gerieben  
2 EL Minzblättchen, gehackt  
½ TL Zitronensaft  
Salz

### Nach Lust und Laune

Korianderblättchen  
Granatapfelkerne (s. Tipp S. 60)  
Sprossen

### Für die Gurken-Raita

Alle Zutaten vermischen und abschmecken.

### So wird's fertig

Den Reis mit den gerösteten Mandelblättchen bestreuen. Das Henderlcurry mit dem Mandelreis und den Fisolen in Schüsseln anrichten und mit Korianderblättchen, Granatapfelkernen und Sprossen bestreut servieren. Die Gurken-Raita dazu reichen.

### Tipp

Um Curries einfach und schön anzurichten, den Reis in einen tiefen Teller füllen. Dann mit der runden Seite eines Schöpflöffels kreisförmig an den Tellerrand schieben, um Platz für das Curry zu schaffen. Das Curry und das Gemüse in der Mitte anrichten und nach Lust und Laune dekorieren.

