

Wurzel & Feuer

Q-FermentAI™ Living Book

Einleitung

Es gibt Bücher, die nur Rezepte speichern.

Und es gibt Bücher, die Feuer tragen.

Dieses hier gehört zur zweiten Art.

Um 1445 hat jemand im Rheinfränkischen aufgeschrieben, was er wusste – nicht für Museen, sondern weil man leben und kochen musste mit dem, was der Boden gab und die Hände noch konnten.

Wir halten diese Rezepte nicht, um sie zu kopieren.

Wir halten sie, um sie wieder durch den Körper gehen zu lassen.

Das Alte ist nicht tot.

Es wartet nur darauf, wieder Feuer zu fangen.

Aufbau

Drei Bewegungen:

I. Erde & Kraut

II. Feuer & Fleisch

III. Süße & Abschluss

I. Erde & Kraut

1. Dicke Erbsen mit Speck

Weiche gelbe Erbsen über Nacht ein.

Koche sie mit geräuchertem Speck und einer Zwiebel,
bis sie zerfallen und ein cremiger Brei entsteht.

Würze mit Salz und etwas Majoran.

Dicht, rauchig, sättigend.

2. Rüben in der Butter

Schneide weiße Rüben in Scheiben.

Dünste sie in Butter, bis sie weich und golden sind
und die Kanten leicht karamellisieren.

Salze sparsam.

Mehr braucht es nicht.

3. Kraut mit Kümmel

Schneide Weißkraut fein.

Dünste es mit etwas Schmalz und reichlich Kümmel,
bis es weich wird und der Kümmel den ganzen Topf durchzieht.

Einfach. Warm. Ausreichend.

4. Bohnen mit Bohnenkraut

Grüne Bohnen.

Koche sie kurz, dann schwenke sie in Butter
mit frischem Bohnenkraut und etwas Knoblauch.

Knackig, würzig, klar.

II. Feuer & Fleisch

5. Huhn im eigenen Saft

Ein ganzes Huhn.

Salze es innen und außen.

Lege es in einen Topf mit wenig Wasser, Zwiebel und etwas Thymian.

Lass es langsam ziehen, bis das Fleisch vom Knochen fällt
und der Saft klar und kräftig geworden ist.

Wenn du den Deckel hebst, steigt ein dichter, warmer Geruch.

Mehr braucht es nicht.

6. Gebratenes Fleisch mit starkem Saft

Nimm gutes Fleisch – Rind oder Kalb.

Würze es mit Salz, Pfeffer und einem Hauch Ingwer.

Brate es in heißem Fett, bis die Oberfläche dunkel und geschlossen ist
und der Geruch den Raum füllt.

Gieße etwas Brühe oder Wein dazu

und lass es leise ziehen, bis das Fleisch nachgibt
und der Saft dick und dunkel geworden ist.

Den Saft nicht trinken.

Mit dem Brot aufnehmen.

7. Gefüllte Därme

Nimm saubere Därme.

Fülle sie mit gehacktem Fleisch, Speck, Ei und kräftigen Gewürzen.

Binde sie fest und koche sie in würziger Brühe, bis sie prall und fest sind.

Schneide sie in Scheiben.

Derb, würzig, ohne Schnörkel.

8. Kalbszunge und Lunge im Teigmantel

Nimm Zunge und Lunge eines jungen Kalbes.
Schneide beides klein, zusammen mit Speck.
Hacke es, bis es weich und gleichmäßig wird.

Schlage Eier darunter.

Würze mit Pfeffer und einem Hauch Safran.

Bereite dünne Eierteigblätter.

Fülle sie lose, schließe die Enden mit Ei
und backe sie in heißem Schmalz, bis die Haut goldbraun und knusprig ist.

Wenn du sie aus dem Fett hebst, knistern sie kurz.

Iss sie, solange die Kruste noch warm und der Inhalt weich ist.

III. Süße & Abschluss

9. Apfelkuchen der alten Art

Nimm säuerliche Äpfel.

Schneide sie, würze mit Zimt und ein wenig Honig.

Lege sie in einen einfachen Teig aus Mehl, Ei und Fett.

Backe, bis der Duft das Haus füllt
und der Teig goldbraun ist.

Warm essen.

10. Honigmilch

Erhitze gute Milch.

Rühre Honig und einen Hauch Safran hinein.

Trinke sie warm, wenn der Tag zu Ende geht.

Süß, goldgelb, ruhig.

Schlusswort

Dieses Buch ist fertig – und doch nie fertig.

Jedes Mal, wenn du eines dieser Gerichte kochst,
schreibst du es neu.

Mit deinen Händen. Mit deinem Feuer. Mit dem, was gerade da ist.

Die alten Rezepte haben überlebt, weil jemand sie gebraucht hat.
Jetzt brauchst du sie.

Nimm sie.

Mach sie zu deinen.

Q-FermentAI™

Wurzel & Feuer