

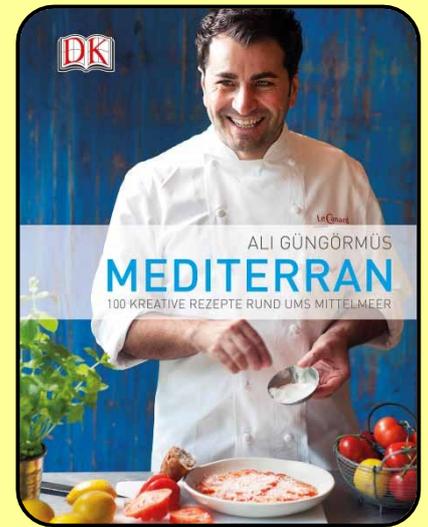


Ali Güngörmüs

## MEDITERRAN

### 100 kreative Rezepte rund ums Mittelmeer

Dorling Kindersley 2014 • 224 Seiten • 24,95 • 978-3-8310-2580-0



Mediterran ist in. Mittlerweile wird der Begriff für eine ganze Reihe von Landesküchen der Mittelmeerregion verwendet. „Diese Küchen weisen zwar einige gemeinsame Elemente auf wie die häufige Verwendung von Olivenöl, mediterranen Kräutern und Knoblauch, unterscheiden sich teilweise jedoch erheblich“ – so zu lesen in Wikipedia. Und das trifft zumindest auf dieses Buch des türkischen Verfassers und Kochs bestens zu. Er nimmt den Leser (und Nach-Kocher) mit auf eine Reise um das ganze Mittelmeer.

*Französische und spanische Ideen, italienische und griechische Inspirationen, türkische und israelische Gerichte und die Aromen Nordafrikas verbinden sich zu einem Koch- und Essvergnügen, bei dem Ihnen und Ihren Gästen hoffentlich das Wasser im Munde zusammenläuft.*

So schreibt Güngörmüs in seinem Vorwort, in dem er den Leser zum Selberkochen motivieren will. Nach meiner Meinung gelingt ihm das ganz hervorragend, und das liegt auch daran, dass der Verlag seinen Ideen eine wunderbare „Heimat“ gegeben hat: ein ausgesprochen attraktives, hochwertiges Buch mit stabiler Fadenbindung, sodass man die Seiten wirklich bis zur Mitte aufschlagen kann (ohne dass sie ständig von allein umblättern), mit einem extrem stabilen Cover samt Schutzumschlag.

Jede Aufschlagseite besteht aus einer Textseite und einem ganzseitigen Farbfoto des fertig gekochten Gerichts, hübsch präsentiert, sodass man hier noch eine zusätzliche Anregung bekommt. Wenn nötig, sind unter dem Foto mehrere kleinere Fotos angeordnet, die Arbeitsschritte ins Auge fassen. Die Textseiten sind übersichtlich und gefällig gestaltet: eine große Überschrift, die keineswegs auf einen großartigen Fantasienamen zielt, vielmehr auf das, was das Gericht wirklich ist (Garnelen-Ziegenkäse-Pfanne mit Aioli | Gebratene Waldpilze mit Sellerie-Haselnuss-Creme und Röstzwiebeln ...). Ein kleiner Text vermittelt Sachinformationen zu dem Gericht oder seinen einzelnen Zutaten: Wo kommen sie her? Wie entstehen sie? Wozu werden sie besonders verwendet? Was ist zu beachten? Wie viel Aufwand ist erforderlich? Die Rezepte berechnen sich für 4 Personen, die immer aufgeführte Vor- und Zubereitungszeit liegt in der Regel bei plus/minus 40-45 Minuten – ein erstaunlich geringer Aufwand; das fotografierte Ergebnis lässt deutlich mehr vermuten.

Eine eigene Spalte nennt die Zutaten und bietet somit auch eine übersichtliche Einkaufsliste; vieles findet sich aber in der eigenen Küche ohnehin, vor allem, wenn man schon ein klein bisschen mit der mediterranen Küche vertraut ist. Aber Milch, Gemüsebrühe, Olivenöl, Zitrone, Butter, Salbei,



Crème fraîche ... hat man meist ohnehin im Kühlschrank, sodass die echte Einkaufsliste deutlich kürzer wird. Die Zubereitung des Gerichts erfolgt in drei bis vier Schritten, jeder in kurzen leicht verständlichen Sätzen ohne Fachterminologie, die überfordern könnte. Da bleiben keine Fragen offen, Probleme dürften sich nirgendwo ergeben.

Am Ende des Buches finden sich Grundrezepte für das, was immer wieder gebraucht wird: Balsamico-Vinaigrette, Zaziki, Gemüsemarinade, getrocknete Tomaten ... Sehr gut gefällt das Register, das die einzelnen Gerichte unter ihren Namen listet, sie zugleich aber auch den wichtigsten Grundzutaten zuordnet: Der „Kabeljau auf geschmortem Kopfsalat“ findet sich dementsprechend auch unter „Kopfsalat“, Die „Entenbrust auf Linsen-Radicchio-Ragout“ auch unter „Linsen“ und „Radicchio“.

Am schönsten aber ist es einfach, in dem Buch ausgiebig zu stöbern, Lesezeichen zu setzen und zu überlegen, welche Zutaten es saisonal gibt, um danach den Koch- und Essplan zusammenzustellen. Neben den „Grundrezepten“ am Ende finden sich fünf große Kapitel, das umfangreichste die „Vorspeisen, Salate & Suppen“ (S. 9-69); es folgen „Gemüse & Pasta“ (S. 71-103); „Fisch & Meeresfrüchte“, mein absolutes Lieblingskapitel (S. 105-143), und schließlich „Desserts“ (S. 177-217).

Jedes einzelne Gericht lässt einem, wie von Güngörmüs erhofft, das Wasser im Munde zusammenlaufen. Das Schöne an diesem Kochbuch: Ein Sternekoch hat es geschrieben, aber ohne sich dabei selbst werbewirksam in Szene zu setzen. Außer in seiner Rolle als Autor auf Cover und im Vorwort erscheint jeweils ein einziges kleines Foto von ihm beim Kochen auf den Titelseiten, die die Kapitel einleiten. Hier geht es jemandem wirklich ums Kochen und Essen, nicht um Selbstdarstellung. Besonders gefällt die „Machbarkeit“ der Rezepte: Ohne größeren Aufwand sollte so gut wie alles zu bewältigen sein, wenn man überhaupt die Grundbegriffe des Kochens beherrscht. Unkompliziert und dennoch hochwertig: So soll das ideale Kochbuch sein.

Hier ist es.

Unterstützen Sie bei Ihrem Kauf eine lokale Buchhandlung!

Wenn Sie lieber online bestellen, bieten zwei Buchhandlungen Ihnen portofreien Versand, wenn Sie bei der Bestellung das Stichwort „Alliteratus“ angeben; klicken Sie aufs Logo. Alliteratus ist kommerziell weder an der Bewerbung noch am Verkauf des Buches beteiligt.

