



Jean-Francois Mallet

## Simplissime - Die 365 einfachsten Rezepte der Welt

★★★★★

EMF 2018 ◦ 384 Seiten ◦ 25,00

978-3-86355-907-6

Kochbücher gibt es mittlerweile wie Sand am Meer – um aus der Masse herauszustechen, muss man sich entweder auf eine bestimmte Region, bestimmte Zutaten oder bestimmte Gerichte konzentrieren oder aber den Nerv der Zeit erfassen und erkennen, wie die Menschen heute kochen (wollen). In diesem Kochbuch, das mit einer praktischen und sehr robusten Spiralbindung daherkommt und mit Hilfe von Magneten wie ein Tischkalender aufgestellt werden kann, werden Rezepte präsentiert, für die man maximal sechs verschiedene Zutaten braucht.

„Es funktioniert immer nach demselben Prinzip: Sie sehen die Zutaten auf einen Blick, lesen die Anleitung in 3 Minuten und bereiten die Rezepte im Handumdrehen zu. Und versprochen, für jeden Geschmack ist etwas dabei.“ So schreibt es der Autor im kurzen Vorwort, dem eine kleine Gebrauchsanweisung folgt. Hier werden die wichtigsten Grundzutaten genannt, sowie Küchenutensilien und -techniken. Man braucht ein Handrührgerät oder auch mal einen Stabmixer, muss Sahne schlagen können oder ein Wasserbad zubereiten. Alles durchaus im Bereich des Möglichen.

So wie auf dem nebenstehenden Bild sieht dann eine Seite des Kalenders aus: rechts stets ein Foto des fertigen Gerichts, links die fotografische Übersicht über die Zutaten, eine kurze Kochanleitung, Hinweise auf die Zubereitungs- und Kochzeit und auf wie viele Personen das Rezept ausgelegt ist. Einzig Salz und Pfeffer, sowie gelegentlich etwas Puderzucker zum Garnieren, werden nicht in den Zutaten erwähnt, sondern als gegeben vorausgesetzt.

Natürlich kann bei diesem minimalistischen Prinzip mit maximal sechs Zutaten nicht immer alles frisch hergestellt werden: Man benutzt auch mal ein fertiges Pesto, einen gekauften





Pizzateig, Ketchup oder eine Konserve mit gehackten Tomaten. Aber wer alles frisch machen möchte, kann das gerne tun und die Gerichte dementsprechend abändern oder ergänzen.

Die meisten Zutaten sind einfach zu bekommen, ab und an wird es aber etwas schwieriger, denn frische Muscheln, Kalmare, Trüffel, gegarte Entenmägen oder frischen Seeteufel findet man nicht im Supermarkt um die Ecke und meistens auch nicht im kleinen Laden auf dem Dorf. Dafür gibt es genügend andere Rezepte, die man sehr gut mit regionalen und saisonalen Zutaten kochen kann: Im Februar gibt es Wirsing, im März Lamm, im Juli Zucchini Blüten und Erdbeeren, im November Kürbis und Maronen.

Obwohl ich selten nach Rezept koche, habe ich hier viele interessante Ideen für neue und zugleich einfache Rezepte gefunden. Dieser Kalender wird definitiv in meiner Küche stehen.