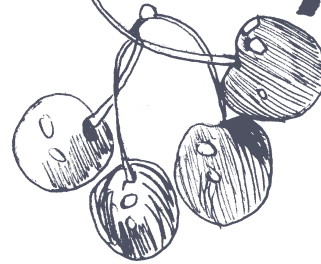


Meine vier
JAHRESZEITEN

*Neue Rezepte und Menüs
der Spitzenköchin für jede Saison*

Lea Linster



BrigitteBuch

Diana Verlag



INHALT

FRÜHLING

»Endlich, es gibt junges Gemüse in Hülle und Fülle!«

Lea kocht mit weißem und grünem Spargel, mit Bärlauch und Brunnenkresse, mit dicken Bohnen und Spinat. Rotbarben, Wolfsbarsch und Steinbutt, Kaninchen, Pute und Lamm spielen mit. Und beim Süßen dürfen Rhabarber und Waldmeister, Erdbeeren und Basilikum nicht fehlen.

Die schönsten Rezepte für den Frühling und ein Menüvorschlag mit Arbeitsplan

Seite 8–45

SOMMER

»Ich liebe die große Auswahl an Früchten vor der Haustür«

Lea Linster freut sich jetzt über frische Himbeeren und saftige Melonen, pralle Erbsen und aromatische Tomaten, knackige Salate und kleine Artischocken. Hähnchenbrust und Glatzbutt, Schweinebraten und Calamari sind die feine Begleitung. Und viele Kräuter! Dazu himmlisch leichte Desserts.

Die schönsten Rezepte für den Sommer und ein Menüvorschlag mit Arbeitsplan

Seite 46–83

HERBST

»Freuen wir uns auf die bunten Farben und die Erntezeit!«

Kürbis, Kartoffeln, Äpfel, Quitten, Maronen und Pilze – alles ist nun auf dem Markt. Lea kombiniert raffiniert mit Entrecôte, Perlhuhn und Kalbsleber, mit Zanderfilet, Kabeljau, Räucherfisch und Tagliatelle. Kleine Windbeutel, eine Feigentarte und Marshmallows mit Cassis vollenden den Traum.

Die schönsten Rezepte für den Herbst und ein Menüvorschlag mit Arbeitsplan

Seite 84–119

WINTER

»Jetzt kann die festliche Jahreszeit kommen – und liebe Gäste«

Gebratene Entenleber auf Chicoréesalat, Radicchio-Confit, rotes Linsensüppchen, Seezungenfilets im Spinatbett, Hirschrücken mit karamellisierten Quitten, Süßkartoffeln mit Cranberries, Jakobsmuscheln an roter Bete:
Bei Lea ist der Winter knallbunt und macht gute Laune. Der süße Abschluss auch.

Die schönsten Rezepte für den Winter und ein Menüvorschlag mit Arbeitsplan

Seite 120–157

Rezept-Register **Seite 158–159**

Impressum **Seite 160**

»Qualität
macht
dich
glücklich!«

Heute wollen alle wissen, woher das Essen kommt. Eine Entwicklung, über die ich sehr froh bin, weil ich es schon immer geliebt habe, Produkte zu verarbeiten, die direkt vor der Haustür wachsen, die ganz frisch und natürlich sind. »Slow Food« im guten Sinne also. Und ich habe lange gesucht, um die besten Erzeuger zu finden – und tue es noch heute.

Vor einiger Zeit war ich mit meinem Sohn Louis in einem kleinen Lokal in Frankreich essen, hinter der luxemburgischen Grenze, nur ein paar Kilometer von Frisange entfernt. Und siehe da, zum Dessert gab es wundervoll aromatische Erdbeeren. Ich habe die Madame gleich gefragt, woher sie die bezieht, und sie nannte mir eine Ferme, einen Bauernhof, nicht weit entfernt. Wir sind sofort zu dem versteckt liegenden Hof gefahren, die Erntehelfer saßen vor der Tür an einer langen Tafel beim späten Abendessen. Voilà, ich habe schnell sieben Kisten der herrlich gereiften Früchte gekauft, in meinen Kofferraum geladen und noch am selben Abend mit Zucker zu Erdbeerjus verarbeitet – die beste Grundlage für Sorbets, die ja zu jeder Jahreszeit schmecken. Wieder einmal eine gute Adresse also. Genau wie eine andere Ferme im Nachbarort, wo sie ganz ausgezeichneten Ziegenkäse machen. Und dann ist da noch Josy Glo-



den! Von ihm hole ich schon seit Jahren die Äpfel, wenn wir sie im Restaurant brauchen. Er baut sie mit so viel Liebe an und erntet wirklich die besten von ganz Luxemburg. Ich weiß genau, woher meine Hühner kommen und mein Lammfleisch, mein Lachs und die Jakobsmuscheln. Ehrlich gesagt, am liebsten hätte ich einen großen Gemüse- und Kräutergarten direkt am Haus, aber das bleibt wohl ein Traum.

Ich kann Ihnen nur ans Herz legen, auf Qualität zu achten. Sie wissen ja, meine Rezepte, meine Art zu kochen, alles dient dazu, den Eigengeschmack der Produkte hervorzuheben und zu veredeln, nicht, ihn zu überdecken.

Meine Aussage, dass eine Karotte wie eine Karotte schmecken muss, gilt nach wie vor. Und genauso habe ich immer gesagt und geschrieben: Die beste Küche ist die einfache, aber mit allerbesten Zutaten. Dazu stehe ich. Es muss

niemand Angst haben, sich solch ein Essen nicht leisten zu können. Natürlich ist ein Bio-Huhn teurer als eines aus der Legebatte, aber sein Geschmack ist unvergleichlich!

Müssen wir wirklich jeden Tag Fleisch und Wurst essen? Ich meine, nein. In diesem Buch finden Sie deshalb besonders viele vegetarische Rezepte, die alle mit einem * gekennzeichnet sind. Wer mag, kann auch mal ein Stückchen Schinken oder etwas Lachs dazuessen, das haben wir dann in die Varianten geschrieben. Aber probieren Sie es ruhig einmal solo, junges Gemüse und frischer Salat brauchen gar nicht viel Drumherum. Aber auch hier kommt es auf die Qualität an! Am besten ist es natürlich, man kennt den Gemüsebauern, von dem man seine Ware kauft, auf dem Markt zum Beispiel. Doch selbst in größeren Läden gibt es heute schon sehr gute Ware, Sie müssen nur genau hinschauen. Und es stimmt

auch nicht, dass man sich Lebensmittel von bester Qualität nicht leisten kann. Man kann sich alles leisten, wenn man will. All der Kram, all dieses Junk-Food, das Menschen oft so nebenher essen aus Nervosität und in Eile, häufig in der U-Bahn oder im Bus oder im Gehen auf der Straße, das muss ja bezahlt werden. Genauso wie der große Latte macchiato und die vielen Fertigprodukte. Warum Püree aus der Packung nehmen, wenn man mit ein paar schönen Kartoffeln, etwas heißer Milch, einer Schnitte Butter und Meersalz ganz schnell das wundervollste Kartoffelpüree der Welt zubereiten kann? Achten Sie bitte bei Eiern, beim Essig und Öl ebenfalls

auf Qualität. Das beste Fleisch, das schönste junge Gemüse, der edelste Fisch – alles kann durch den fiesen Geschmack eines schlechten Olivenöls kaputt gehen. Meine Freundin Burgunde Uhlig, die lange Jahre das Kochressort von »Brigitte« geleitet hat und

auch in diesem Buch wieder alle Rezepte mit mir gekocht und geprüft hat, erzählt mir von Praktikantinnen. Die finden eine selbst gekochte Brühe langweilig im Geschmack, weil sie nur überwürzte Fertigsuppen kennen. Wie traurig.

Lassen wir uns unser Schmecken nicht nehmen! Wenn wir wieder mehr den guten Produkten aus unserer Region vertrauen, hat das einen unendlichen Vorteil: Wir spüren die Jahreszeiten besser. Es ist herrlich, dass nahezu alle Lebensmittel immer verfügbar sind. Aber warum freuen wir uns so auf den ersten Spargel? Auf heimische Himbeeren? Auf Bärlauch und auf dicke Bohnen? Genau, weil wir sie eben nicht immer essen können. Ich lade Sie ein, mich hier durch meine vier Jahreszeiten zu begleiten, mit vielen neuen Rezepten, die einfach sind, raffiniert und die Sie auf jeden Fall gut nachkochen können. Bon appétit und genießen Sie's!

»Jede Jahreszeit hat ihre besonderen Genüsse – man muss nur wissen, wie man sie entdecken kann«







FRÜHLING

»Aufatmen! Die Natur erwacht, es wird wieder wärmer. Wir sehen endlich Grün – und wir schmecken es auch! Junges Gemüse gibt es in Hülle und Fülle, wir können in Erbsen schwelgen und Spinat, in dicken Bohnen und zarten Möhrchen. Und meine beiden Lieblinge sind da: neue Kartoffeln und Spargel!«

VORSPEISEN



Burrata auf weißem Spargel *Seite 12*



VORSPEISEN

»Schmeckt mit weißem und grünem Spargel köstlich!«



Burrata auf Spargel

✿ Für dieses Rezept nehme ich gern weißen Spargel, schäle ihn erst einmal und schneide die holzigen Enden ab.

- In der Pfanne zerlasse ich die Butter und dünste die Spargelstangen darin an. Ich gebe den frisch gepressten Orangensaft dazu, koche alles einmal auf und lasse den Spargel im geschlossenen Topf auf dem ausgeschalteten Herd ziehen. Der Spargel ist jetzt perfekt gegart.
- Die Burrata lasse ich abtropfen und setze sie dann auf den lauwarmer oder ganz abgekühlten Spargel.
- Den Orangensud vom Garen reduziere ich bei großer Hitze, bis es nur noch etwa vier Esslöffel sind. Ich verrühre ihn mit etwas Dijon-Senf und Olivenöl. Etwas Meersalz dazu und fertig.
- Das Grüne der Frühlingszwiebeln schneide ich in feine Ringe und bestreue meine einfache und feine Vorspeise damit. Wenn Sie mögen, träufeln Sie gern noch ein paar Tropfen Balsamico über alles, er muss aber sehr mild und von ausgezeichneter Qualität sein.

FÜR 2 PERSONEN • Foto Seite 10

500 g Spargel • 20 g Butter • 2–3 Orangen (100 ml Saft)
• 1 Burrata • 1 Messerspitze Dijon-Senf • 2 EL Olivenöl
• Meersalz • 2 Frühlingszwiebeln • evtl. etwas Balsamico

TIPP: Statt mit Senf kann der Sud auch mit einem Hauch Vanille abgeschmeckt werden.

VARIANTEN: Natürlich schmecken Mozzarella oder Burrata klassisch mit Tomaten und Basilikum ausgezeichnet. Aber die weiße Köstlichkeit verträgt sich auch mit vielen anderen Gemüsesorten: Spinat, gegrillten Paprikaschoten, Zuckerschoten – und probieren Sie auch mal statt Basilikum fein gehackte glatte Petersilie.



Sie essen lieber vegetarisch? Mit diesem grünen Sternchen haben wir alle vegetarischen Rezepte im Buch gekennzeichnet. So finden Sie sie schnell auf einen Blick. Bon appétit!

»Ein leichter vegetarischer Genuss, ideal als Vorspeise«



Bärlauch-Spinat-Timbale

✿ Ich brauche hier frischen zarten Blattspinat, so wie wir ihn im Frühling lieben. Ich blanchiere ihn, koche ihn also nur etwa eine Minute in sprudelndem Salzwasser, und schrecke ihn dann sofort mit Eiswasser ab, damit er seine schöne grüne Farbe behält. Voilà. Den Spinat drücke ich dann ganz fest aus und schneide ihn klein.

- Die Sahne verquirle ich mit dem Ei und den Eigelb und vermische alles mit dem klein geschnittenen Spinat.
- Ich wasche den Bärlauch, schneide die Blätter in Streifen und püriere sie mit Salz, einem Hauch geriebener Muskatnuss und der Milch. Das geht natürlich am besten mit dem Pürierstab.
- Vier Gläser buttere ich etwas aus. Ich verrühre dann die Bärlauchmilch mit der Spinat-Ei-Masse und fülle die Flüssigkeit in die Gläser.
- Den Backofen heize ich auf 160 Grad vor. Ich stelle die Gläser in die Fettpfanne des Ofens, gieße kochendes Wasser an und gare die Timbale. Nach 30 bis 40 Minuten ist der Genuss perfekt.

FÜR 4 GLÄSER • Foto Seite 11

500 g Blattspinat • Salz • 250 g Sahne • 1 Ei • 2 Eigelb
• 1 Bund Bärlauch • Meersalz • etwas Muskat • ¼ l Milch
• etwas Butter

GUT ZU WISSEN: BACKOFEN-TEMPERATUREN

Alle Backofen-Temperaturen sind für Ober- und Unterhitze angegeben. Wenn Sie gern mit Umluft oder Heißluft backen, ziehen Sie 20 Grad im Temperaturbereich bis 200 Grad und 25 Grad ab 200 Grad ab.

Die Einstellungen für den Gas-Backofen sind komplett anders:
Gas Stufe 1 = 100 Grad, Stufe 2 = 150 Grad, Stufe 3 = 175 Grad,
Stufe 4 = 200 Grad, Stufe 5 = 225 Grad und Stufe 6 = 250 Grad.



»Voilà, das ist Luxemburg! Mein kleines Heimatland ist international: Hier spricht jeder Lëtzebuergesch, Deutsch und Französisch – alle drei sind Amtssprachen. Und während ich mich mit meiner Küche am Nachbarn Frankreich orientiere, mache ich meinen Wein »LMEAAJ« mit dem deutschen Winzer Maximilian von Kunow aus Konz. Es sind Riesling und Rieslingsekt, den wir »Crossmosel« nennen, denn wir leben zu beiden Seiten der Mosel.«

Leas Tipp gegen Frühjahrsmüdigkeit: Avocado-creme zum Frühstück (Foto links). Dafür püriert sie das Fleisch einer reifen Avocado, streicht es durchs Sieb, schmeckt mit Zitronensaft und Puderzucker ab. Ein perfekter Energiekick!





Léa Linster

Meine vier Jahreszeiten

Neue Rezepte und Menüs der Spitzenköchin für jede Saison

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 160 Seiten, 21,0 x 27,0 cm
ISBN: 978-3-453-28541-5

Diana

Erscheinungstermin: Oktober 2013

So schmecken Leas Jahreszeiten – Sterneküche von der beliebten Köchin aus Luxemburg

Es ist immer ein großes Vergnügen, nach den Rezepten der sympathischen Luxemburgerin zu kochen! Denn bei Léa Linster werden auch Anleitungen zum Lesespaß. Schritt für Schritt erklärt sie ihre mehr als 100 neuen Ideen für Frühling, Sommer, Herbst und Winter und stellt ein wundervolles Menü für jede Jahreszeit vor – mit Arbeitsplan.

Europas Spitzenköchin begleitet uns diesmal durch Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Sie verführt mit raffinierter Spargel-Pasta und einem Lammfilet auf Frühlingsart. Sie bringt sommerlichen Genuss mit frischen Gurken-Sandwiches, Hühnchenbrust auf Zuckererbsen und Knusperhippen mit Himbeeren und Mascarponecreme auf den Teller. Im Herbst kocht Léa vortreffliches Kürbisrisotto und ihren Hirschrücken mit Quitten und Parmesan-Polenta. Sie macht den Winter zum Fest mit Heilbutt auf Schwarzwurzelgemüse, einer kräftigen Consommé vom Ochschwanz oder köstlichen Schokoladen-Desserts, die auch in die Weihnachtszeit passen. Und so entflieht Léa Linster dem Grau der kalten Jahreszeit: »Im Winter bringe ich gern kräftige Farben auf den Teller, das machtmunter und automatisch gute Laune.«