Knoblauch

Über 65 fantasievolle Rezepte mit der beliebten Knolle

Jenny Linford

Mit Fotos von Clare Winfield

ars vivendi

Schon die alten Ägypter schätzten den ihnen heiligen Knoblauch als Würzzutat. Im Laufe der Zeit wurden ihm viele Eigenschaften zugeschrieben – er galt als Aphrodisiakum, Stärkungsmittel, Heilmittel und als Schutz gegen Vampire. Auch heute noch ist der Knoblauch ein begehrtes Nahrungsmittel, das weltweit in vielen köstlichen Gerichten eine herausragende Rolle spielt. Unumstritten sind seine gesundheitsfördernden Eigenschaften. Nach wie vor erfährt der Knoblauch in vielen Kulturen eine hohe Wertschätzung.

Die kleine Knolle, ein wahres Kraftpaket, entstammt derselben Familie wie Zwiebeln und Lauch. Im professionellen wie im privaten Umfeld nutzen ihn Köche, um den Geschmack anderer Zutaten zu unterstreichen, oder sogar als Markenzeichen eines Gerichts. Die Intensität des Knoblauchs hängt von der Zubereitungsart ab: Werden die Zehen zerdrückt, entwickeln sie ein starkes Aroma; gebacken schmecken sie milder und haben eine weiche, samtige Konsistenz. Und im Ganzen gelassen verleihen sie allen Zutaten einen Hauch von Knoblaucharoma.

In über 65 fantasievollen Rezepten erklärt Food-Autorin Jenny Linford, wie man die Vielfalt an Knoblauchsorten, die sich in Größe, Geruchsintensität und Farbe unterscheiden, beim Kochen am geschicktesten einsetzt. Von einfachen Soulfood-Gerichten, z. B. mit geräuchertem Knoblauch, bis hin zu ausgefalleneren Mahlzeiten mit Bärlauch, die sich wunderbar zur Bewirtung Ihrer Gäste eignen – entdecken und entfesseln Sie die Kraft dieser Wunderknolle.

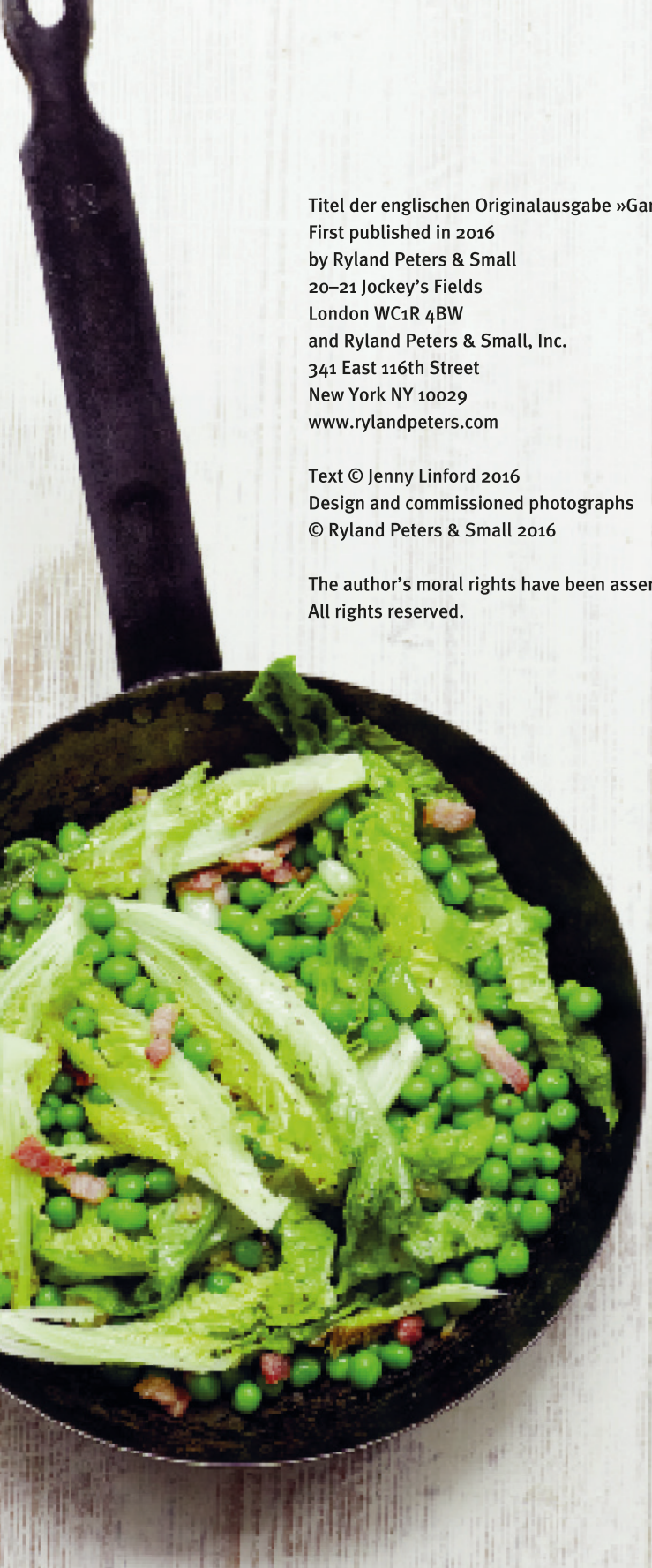
Knoblauch

Knoblauch

Über 65 fantasievolle Rezepte mit
der beliebten Knolle

Jenny Linford
Mit Fotos von Clare Winfield

ars vivendi



Titel der englischen Originalausgabe »Garlic«
First published in 2016
by Ryland Peters & Small
20–21 Jockey's Fields
London WC1R 4BW
and Ryland Peters & Small, Inc.
341 East 116th Street
New York NY 10029
www.rylandpeters.com

Text © Jenny Linford 2016
Design and commissioned photographs
© Ryland Peters & Small 2016

The author's moral rights have been asserted.
All rights reserved.

Deutsche Erstausgabe
1. Auflage Oktober 2016
© by ars vivendi verlag
GmbH & Co. KG, Bauhof 1, 90556 Cadolzburg
Alle Rechte vorbehalten
www.arsvivendi.com

Deutsche Übersetzung: Manuela Schomann
Lektorat: Simone Goller
Satz: ars vivendi

Printed in China

ISBN: 978-3-86913-714-8

Widmung
Voll Liebe für meine Mutter und meinen Vater

Rezepthinweise
- Backofentemperaturen: Die angegebenen Temperaturen gelten für konventionelle Backöfen mit Ober-/Unterhitze. Beim Backen und Garen mit Umluft muss die Temperatur jeweils um etwa 20 °C reduziert werden. Backen und garen Sie stets in der Ofenmitte.
- Hygiene: Achten Sie bei der Zubereitung von rohem Fleisch auf peinliche Hygiene. Waschen Sie benutzte Schneidebretter, Messer, Arbeitsflächen und Ihre Hände nach Gebrauch sorgfältig heiß ab. Fleisch und Gemüse nie auf demselben Schneidebrett verarbeiten.
- Fleisch sollte vor der Zubereitung bei Bedarf gewaschen und immer trocken getupft werden.
- Obst und Gemüse vor der Verarbeitung immer waschen, putzen oder bei Bedarf schälen.
- Zitrusfrüchte: Bei der Verwendung ihrer Schalen immer Bio-Früchte nehmen und diese zuvor heiß waschen.
- Eier: Soweit nicht anders angegeben, werden Eier in Größe M verwendet.
- EL und TL sind Abkürzungen für Esslöffel und Teelöffel.

Inhalt

VORWORT **6**
Exkurs: *Die Formenvielfalt des Knoblauchs*

Milder Knoblauch **10**
Exkurs: *Zubereitung und Lagerung*

Die Sonnenseite des Knoblauchs **32**
Exkurs: *Knoblauch – gut für die Gesundheit*

Soul-Food **62**
Exkurs: *Der Knoblauch im Volksglauben*

Feuriger Knoblauch **84**
Exkurs: *Zu Besuch bei den Knoblauchbauern*

Wilder Knoblauch: Bärlauch **108**
Exkurs: *Knoblauchanbau*

Knoblauch zum Fest **132**
Exkurs: *Knoblauchfestivals*

REGISTER **156**
DANK **160**

Vorwort

Der Knoblauch ist eine kühne Knolle. Sein scharfer Geruch und kräftiger Geschmack – jede kleine Zehe trägt ein gewaltiges Potenzial in sich – haben im Lauf der Geschichte heftige Reaktionen hervorgerufen. Zu manchen Zeiten sah die gesellschaftliche Oberschicht auf ihn herab. Andererseits machte ihn seine außerordentliche Fähigkeit zum Aufwerten von Gerichten zu einer geschätzten und essentiellen Aromazutat in vielen Küchen der Erde. Die ärmere Bevölkerung vieler Länder verspeist ihn seit Jahrhunderten mit großer Begeisterung. Und auch in antiken Zivilisationen wie in China, Indien, Ägypten, Griechenland und Rom war der Knoblauch bereits bestens bekannt.

Die Bezeichnung »Knoblauch« geht auf das mittelhochdeutsche Wort »knobelouh« zurück, was so viel wie »Zehenlauch« bedeutet. Die Pflanze stammt vermutlich aus Zentralasien. Der auch unter dem lateinischen Namen »Allium sativum« bekannte Knoblauch gibt seinen kräftigen Geschmack erst frei, nachdem er zerdrückt oder zerhackt wurde. Es macht wirklich Spaß, beim Kochen zu lernen, wie man die »Knoblauchpower« dosiert. Verwendet man die Zehe im Ganzen, aromatisiert man ein Gericht, ohne den Eigengeschmack zu überdecken. Wenn man eine ganze Zehe in Öl brät, anschließend aber nur das aromatisierte Öl zum Kochen verwendet, verleiht man dem Gericht auf diskrete Weise einen unverwechselbaren Geschmack. Den gleichen Effekt erreicht man, wenn man eine ganze Knoblauchzehe vor dem Braten in ein Hähnchen steckt oder sie in einer Sauce mitköcheln lässt. Einem Salat verleiht man einen Hauch von Knoblauch, indem man die Salatschüssel vorher mit einer geschälten Knoblauchzehe ausreibt.

Als ich von der Idee zu diesem Buch erfuhr, war ich sofort begeistert. Ein paar Jahre zuvor war mir bewusst geworden, dass all meine Lieblingsgerichte Knoblauch enthielten. Es existieren so viele Einsatzmöglichkeiten für Knoblauch, dass ich gar nicht wusste, von welchen Länderküchen ich mich zuerst inspirieren lassen sollte. Es gibt weltweit nur sehr wenige Länder, in deren Kochtradition der Knoblauch keine Rolle spielt. Er ist eine wahrhaft kosmopolitische Zutat, die viele klassische Gerichte prägt, von Italiens Pasta carbonara oder Ägyptens deftigem Ful Medames über Frankreichs luxuriösen Coq au vin bis hin zu Thailands aromatischem Grünen Curry. In dieses Buch habe ich auch Verwandte des Knoblauchs, wie Bärlauch und Schnittknoblauch, mit aufgenommen, da sie bei einer Feier zu Ehren des Knoblauchs nicht fehlen dürfen.

Knoblauch ist preisgünstig und überall erhältlich, was ihn zu einer schlichten, aber bemerkenswerten Alltagszutat macht. Wenn ich auf eine einsame Insel nur ein einziges Nahrungsmittel mitnehmen dürfte, wäre es Knoblauch.

Die Formenvielfalt des Knoblauchs

Knoblauch

Knoblauch (*Allium sativum*) existiert in zwei Hauptarten (Hardneck, auch Schlangenknoblauch genannt, und Softneck, der eigentliche Kulturknoblauch) und jeweils vielen verschiedenen Sorten. Beim Zerkleinern der Zehen entstehen schwefelhaltige Verbindungen, die den kräftigen Geschmack des Knoblauchs freisetzen. Knoblauch wird in ganzen Knollen verkauft, die in papierartige Haut gehüllte Zehen umfassen.

Junger oder frischer Knoblauch

Getrockneter Knoblauch ist lange haltbar. Der junge Knoblauch wird frisch geerntet als Saisonspezialität verkauft. Diese Knollen haben noch keine Zwischenhäute gebildet und sich noch nicht in einzelne Zehen aufgeteilt, weshalb die gesamte Knolle und der Stängel essbar sind. Das feuchte, weiße Fleisch besitzt ein mildes Aroma.

Elefantenknoblauch

Allium ampeloprasum var. *ampeloprasum*, eine imposante Erscheinung, wird botanisch eher dem Lauch als dem Knoblauch zugerechnet. Die große Knolle enthält große Zehen, die sich, im Ganzen verwendet, optisch gut in Gerichten machen.

Schwarzer Knoblauch

Der aus Korea stammende schwarze Knoblauch entsteht durch eine Form des Konservierens, bei der die Knoblauchknollen vorsichtig erhitzt werden. Bei diesem Prozess nehmen die Zehen eine schwarze Farbe an und werden weich. Auch das Aroma wird milder und verliert den stechenden Knoblauchduft. Stattdessen entsteht eine rauchige Note, die an Balsamicoessig erinnert. In der Küche wird schwarzer Knoblauch wegen seines Aromas und seiner auffälligen Farbe verwendet.

Knoblauchknollen in fantastischer Formenvielfalt.

Geräucherter Knoblauch

Knoblauch wird nicht zu Konservierungszwecken geräuchert, sondern um sein Aroma zu verändern. Zugleich verliert er den stechenden Geruch und der Farbton der papierenen Haut wird zart dunkelbraun.

Frittierter Knoblauch

Dieses in Asialäden erhältliche Fertigprodukt besteht aus fein gehacktem Knoblauch, in Öl goldbraun und knusprig frittiert. Dieser Knoblauch ist in der thailändischen Küche sehr beliebt, wo er vielen Gerichten Knusprigkeit und Knoblauchduft verleiht.

Eingelegter Knoblauch

Die geschälten und in Salzlake und Essig eingelegten Knoblauchzehen sind knackig und schmecken intensiv nach salzig-scharfem Knoblauch.

Knoblauchsalz

Diese Mischung aus Salz und getrocknetem, gemahlenem Knoblauch besitzt einen einzigartigen Geschmack und dient als Ersatz für frischen Knoblauch.

Knoblauchstiele

Die Blütenstängel mancher Hardnecksorten bezeichnet man als Knoblauchstiele. Sie werden im späten Frühjahr geerntet und gelten als Spezialität. Die leuchtend grünen Stängel sind schön saftig und schmecken leicht süß nach Knoblauch.

Wilder Knoblauch

Die auch unter dem Namen Waldknoblauch oder Bärlauch bekannte Pflanze (*Allium ursinum*) wächst wild in den schattigen Wäldern Europas. Die essbaren, langen grünen Blätter verströmen ein unverkennbares Aroma und schmecken zart nach Knoblauch.

Schnittknoblauch

Die Pflanze *Allium tuberosum* wird auch Chinesischer Schnittlauch genannt. Ihre langen, schmalen grünen Blätter schmecken deutlich nach Knoblauch. In der chinesischen und koreanischen Küche dienen sie als Aromazutat oder als Gemüse in kurz gebratenen Gerichten.

Milder Knoblauch

Zubereitung und Lagerung

Durch seine Vielseitigkeit lässt sich die Intensität des Knoblauchs beim Kochen nach Wunsch dosieren. Bricht man die Knoblauchzellen beim Zerhacken oder Zerdrücken einer Zehe auf, entsteht durch eine Enzymreaktion eine Verbindung, die dem Knoblauch seinen typischen Geruch und Geschmack verleiht. Ist also nur ein Hauch von Knoblauch erwünscht, sollte man das Gericht nur mit einer geschälten oder ungeschälten ganzen Zehe würzen. Soll der Knoblauch dagegen eine dominante Rolle spielen, empfiehlt es sich, zerdrückten Knoblauch zu verwenden.

Für diese Aufgabe existieren unzählige Geräte zur Knoblauchzerkleinerung. Sie sind zum Teil so beliebt, da die Hände nicht nach Knoblauch riechen, und zum Teil, weil sie leicht und schnell einsetzbar sind. Riechen die Hände doch mal danach, reibt man sie einfach an einem Gegenstand aus Edelstahl – zum Beispiel einem Stück »Seife« aus Edelstahl.

Ein Nachteil von Knoblauchpressen könnte sein, dass es manchmal recht umständlich ist, diese zu reinigen. Viele Küchenchefs bevorzugen daher folgende einfache Methode: Man legt eine gehackte Knoblauchzehe auf ein Schneidebrett, bestreut sie mit einer Prise Salz (was das Zerkleinern erleichtert) und drückt dann mehrfach mit der breiten Klinge eines großen Messers seitlich darauf, um den Knoblauch zu einer Paste zu verarbeiten.

Beim Kauf von Knoblauch sollte man feste, pralle Knollen wählen; die ausgetrockneten und schrumpligen Exemplare lässt man besser liegen. Am besten lagert man Knoblauch an einem trockenen, kühlen und idealerweise dunklen Ort, wie einem Korb, einem Keramiktopf oder einem luftigen Netz im Schrank. Im Kühlschrank sollte man Knoblauch nicht aufbewahren, da er dort austreibt. Praktischerweise halten sich ganze Knoblauchknollen und einzelne Zehen mehrere Wochen, wenn man sie richtig lagert. Der im Handel erhältliche Knoblauch wurde meist bereits direkt nach der Ernte getrocknet. Eine Ausnahme stellt der neue, junge Knoblauch dar, der frisch geerntet wird und baldmöglichst verwendet werden sollte, bevor er austrocknet.

Traditionell wird Knoblauch in Zöpfe geflochten gelagert. Knoblauchzüchter verkaufen ihre Ware gern in dieser Form. Sie flechten die langen Stängel der Softneck-Knoblauchpflanzen nach dem Trocknen zusammen. Ein an einem Haken hängender, malerischer Knoblauchzopf verleiht der Küche einen Hauch von Landhausatmosphäre und die Luft kann gut zirkulieren. Der Zopf sollte allerdings keinem direkten Sonnenlicht ausgesetzt sein.

Knoblauch kann gut eingefroren werden: geschält oder ungeschält, als ganze Zehe, gehackt oder als Paste. Da der Geruch jedoch leicht auf andere Lebensmittel übergehen kann, empfiehlt es sich, den Knoblauch vorher luftdicht zu verpacken.

Die Herstellung von Knoblauchöl ist eine köstliche Methode, um den Geschmack von Knoblauch zu konservieren. Die Zubereitung ist recht unkompliziert, doch man sollte die einfachen Schritte genau befolgen, um ein Produkt ohne Toxine zu erhalten: Die Knoblauchzehen unter häufigem Rühren 3 Minuten in etwas Olivenöl anbraten, bis sie anfangen zu duften. Nicht braun werden lassen. Dann die gewünschte Menge Olivenöl zugießen und 20 Minuten köcheln. Das Öl abseihen, abkühlen lassen und in eine trockene, sterilisierte Glasflasche füllen. Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb einer Woche aufbrauchen.

Wenn man Essig mit Knoblauch aromatisieren möchte, nimmt man Essig von guter Qualität mit einem Säuregehalt von mindestens 5 % (damit sich keine Mikroorganismen bilden). Am besten erhitzt man den Essig, bevor man den Knoblauch einlegt.

Hummus

Dieser schmackhafte Dip aus dem Nahen Osten besticht durch sein nussiges Aroma und ist ganz leicht zu Hause zuzubereiten. Mit Pitabrot, Falafeln oder rohen Gemüsesticks als Snack servieren oder zusammen mit anderen Mezze (orientalischen Vorspeisen) als leichte Mahlzeit.

Für 6 Personen

125 g getrocknete Kichererbsen
1 TL Natron
Salz
2 Knoblauchzehen, zu einer Paste zerdrückt
4 EL Tahini (Sesampaste)
frisch gepresster Saft von 1 Zitrone

ZUM GARNIEREN
Olivenöl
Paprikapulver oder Sumach
frisch gehackte Petersilie

Die **Kichererbsen** über Nacht mit dem **Natron** in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag abseihen und abspülen. In einen großen Topf geben, mit reichlich frischem, kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und 50–60 Minuten köcheln lassen, bis sie gar sind. Dabei regelmäßig den Schaum abschöpfen. Die Kichererbsen **salzen**, dann in ein Gefäß abseihen und das Kochwasser sowie 1 EL der gekochten Kichererbsen für die Garnierung beiseitestellen.

Die Kichererbsen in einem Mixer mit **Knoblauch**, **Tahini** und **Zitronensaft** vermengen. Nach und nach Kochflüssigkeit zugießen, bis aus der Mischung eine glatte Paste wird. Mit Salz abschmecken.

Den Hummus in eine Servierschüssel füllen. Mit der Rückseite eines Löffels eine Mulde in die Paste drücken und ein wenig **Olivenöl** hineingießen. Mit den beiseitegelegten Kichererbsen krönen und mit **Paprikapulver** und **Petersilie** bestreuen.

Bohnen-Knoblauch-Dip

Ein frischer Dip mit angenehm nussigem Aroma. Mit Pitabrot oder Gemüsesticks servieren.

250 g TK-Favabohnen (Dicke Bohnen)
2 geröstete Knoblauchzehen (siehe Seite 23), geschält und zu einer Paste zerdrückt
1 EL Olivenöl
100 g Ricotta
2 EL frisch gehackter Dill, plus einige Spitzen extra zum Garnieren
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für 4 Personen

Die gefrorenen **Bohnen** in einen Topf mit Wasser geben und kochen, bis sie gar sind. Abseihen, abkühlen lassen und bei Bedarf enthülsen.

Bohnen, **Knoblauch** und **Olivenöl** in einem Mixer gut vermengen oder in einer Schüssel mit einer Gabel zu einer Paste zerdrücken. **Ricotta**, **Dill**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben und kurz umrühren.

Abdecken und kühl stellen. Den Dip zum Servieren mit den Dillspitzen garnieren.

Ein Fest zu Ehren des Knoblauchs mit einer fantastischen Sammlung von über 65 köstlichen Rezepten aus aller Welt.

ISBN 978-3-86913-714-8

22,00 EUR [D]
22,70 EUR [A]

www.arsvivendi.com

ars vivendi