

MundArt MundArt MundArt MundArt MundArt MundArt

KOCHEN OHNE WENN UND ABER • Florian Seidl



TYROLIA

Inhalt

	Frühling	10
	Sommer	58
	Herbst	114
	Winter	174
	Rezeptregister	230

Vorwort

Irgendwie ist mein Leben immer passiert. Ich habe nie groß geplant – die Dinge geschahen einfach. So war es auch mit meiner Leidenschaft fürs Kochen. Geboren wurde ich in eine kochbegeisterte Familie, umgeben von Eltern, Geschwistern und zwei Omas, die auch die Liebe zum guten Essen teilten. Besonders meine Oma, die in meiner Nachbarschaft lebte, prägte mich. Nach der Schule zog es mich oft zu ihr in die Küche. Sie ließ mich machen, lobte mich für mein Tun, und wir verstanden uns blendend – in der Küche und darüber hinaus.

Während meiner Schulzeit schrieb ich für eine Schülerzeitung, die der Gründer des späteren 6020 Stadtmagazins, Michael Steinlechner, herausgab.

Gemeinsam mit meinem Freund Michael Rathmayr, der inzwischen als Fotograf für 6020 tätig war, kam uns die Idee, dem Magazin eine Kochkolumne zu verpassen. Ich kochte, Michi fotografierte – und MundArt war geboren.

Irgendwann zog es Michi in die Welt hinaus, doch MundArt blieb – und ich übernahm auch das Fotografieren. Zwanzig Jahre später darf ich diese Reise mit einem eigenen Kochbuch fortsetzen – gemeinsam mit dem Tyrolia-Verlag. Meine Oma durfte das leider nicht mehr erleben. Sie hatte mir schon früh in den Ohren gelegen, dass es MundArt als Buch geben solle.

Ich wünsche viel Freude beim Lesen, Schmökern und Nachkochen!

Frühling
Frühling
Frühling
Frühling
Frühling
Frühling
Frühling





Selber-Macher-Suppenwürze

Ich weiß gerne, was drinnen ist, verzichte auf Maggi und sonstige Suppenwürfel und mache Suppenwürze selbst.

750 g Karotten
500 g Sellerieknolle
150 g Pastinaken
150 g Petersilienwurzel
300 g Lauch
500 g Zwiebeln
300 g Cockailtomaten
1–3 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie (mit Stängel)
1 Bund Maggikraut
100 g Salz
5 Wacholderbeeren
10 Pfefferkörner
3 Lorbeerblätter
1 TL Muskatnuss (gemahlen)
5 Koriandersamen
1 Thymianzweig

Das Gemüse waschen, putzen, von Strunk, Wurzeln und sonstigen unschönen Stellen befreien und in grobe Würfel schneiden.

Die Gemüsewürfel mit dem Stabmixer, einer Küchenmaschine oder einem Fleischwolf pürieren. Die trockenen Gewürze mit dem Salz im Mörser zerreiben und in den Gemüsebrei mischen. Die Masse dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Im vorgeheizten Backrohr bei 75 bis 90 °C und leicht geöffneter Ofentür (mit einem Holzlöffel in der Tür) mehrere Stunden (4 bis 8 Stunden) unter mehrmaligem Wenden trocknen lassen (je nach Flüssigkeitsgehalt des Gemüses).

Das getrocknete Gemüse nochmals mit einem Stabmixer oder dem Mörser zu einem Pulver zerreiben und in Einweckgläser füllen.

Eignet sich als Suppen- und Saucenwürzung. Dosierung: 1 TL auf etwa 200 ml Flüssigkeit. Für die selbstgemachte Suppenwürze können die Zutaten beliebig ausgetauscht, ersetzt oder auch in anderen Verhältnissen zubereitet werden, je nach Saison, Angebot und Geschmackswünschen. Kühl, dunkel und trocken lässt sich Suppenwürze mehrere Monate lagern.



Maggi

Ein Dichter verhalf der Suppenwürze „Maggi“ zu ihrem weltweiten Erfolg. Nachdem Julius Maggi vor bald 130 Jahren seine Suppenwürze auf den Markt gebracht hatte, schuf er das firmeneigene „Reclame- und Pressebüro“, dessen Leitung er einem jungen, noch unbekannten Mann übertrug: Frank Wedekind. Wedekind, vom Vater zu einem Jurastudium in München vergatert, frönte lieber der Dichtkunst und investierte seine Studiengelder in Kneipen- und Theaterbesuche.

Nach einem Krach mit dem Vater verlor er dessen finanzielle Zuwendung und lernte über seinen Dichterkollegen Karl Henckell den Schweizer Erfinder Julius Maggi kennen, der Wedekind als Werbetexter einstellte. Bevor Wedekind zum *Enfant terrible* des deutschen Theaters avancierte, reimte er sich in das Herz von so mancher Hausfrau und ebnete so den Weg für ein weltweites Erfolgsprodukt: Maggi.



Radieschensuppe

Hier lenke ich die Lust auf knackiges Gemüse in ungewöhnliche Bahnen und lade zur Radieschensuppe – einmal rosa, einmal grün.

4 Bund Radieschen
1 kleine rohe Rohne
1 Bund Frühlingszwiebeln
Olivenöl
1 l Gemüsefond
100 ml Schlagrahm
Salz, Pfeffer
Suppenwürze (siehe S. 12)
Kresse

Radieschen von den Blättern trennen und beides gut waschen. Radieschen fein schneiden, Blattgrün grob hacken. Die Rohne schälen und fein würfeln. Bei den Frühlingszwiebeln den grünen vom weißen Teil trennen und beide in feine Ringe schneiden.

Je einen Schuss Olivenöl in zwei Töpfen erhitzen, die weißen Zwiebelringe im einen, die grünen Zwiebelringe im anderen Topf anbraten, mit Suppe aufgießen und einige Minuten köcheln lassen. Die Radieschen und die Rohne gibt man nun zur helleren Suppe, das Blattgrün zur dunkleren.

Ein paar Minuten mitköcheln lassen und beide Suppen mit einem Mixstab pürieren. In die helle Suppe mixt man noch den Schlagrahm. Mit Pfeffer, Salz und etwas Suppenwürze abschmecken. Mit frischer Kresse und Radieschen anrichten und servieren.

Radieschen



Das gesunde Gemüse stammt vermutlich aus China, wo es als Zierpflanze gehalten wurde – im 16. Jahrhundert kam es dann nach Europa. Das in den Pflanzen enthaltene Senföl wirkt antibakteriell und sorgt für den scharfen Geschmack. Frische Radieschen haben ein sattgrünes Blattwerk und die Radieschen selbst sollten hart sein. Da Radieschen nicht sehr lange halten, sollte man ihnen das Blattgrün abdrehen, sie in ein feuchtes Tuch wickeln und im Kühlschrank aufbewahren.

Da Radieschen eine Reifezeit von etwa vier Wochen haben und relativ wenig Platz brauchen, eignen sie sich, um am Balkon gezogen zu werden. Bei stetig feuchter Erde und ausreichend Licht sollte man schon bald ein Keimblatt sehen. Nach etwa vier Wochen kann man ernten.





Bouillabaisse

Voulez-vous bouillabaisse avec moi? Der März ist wie geschaffen für ein Fischgericht und dann darf es durchaus auch ein raffiniertes französisches sein. Der Klassiker kennt viele verschiedene Zubereitungsarten, die folgende ist aber jedem ans Herz zu legen.

Fischfond

750 g Fischkarkassen
250 g Wurzelgemüse (z. B. Karotten, Lauch, Sellerie, Petersilienwurzeln, Fenchel)
200 ml Weißwein
1 Zitrone
Salz, Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
1 EL Fenchelsamen
½ TL Cayennepfeffer
einige Fäden Safran, Thymian, Petersilie

Bouillabaisse

3 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
1 Bund Suppengrün (Karotten, Sellerie, Lauch)
1 Knolle Fenchel
4 große Tomaten
2 EL Olivenöl
400 ml Fischfond
250 ml trockener Weißwein
2 TL Tomatenmark
5 Stängel Thymian
2 Lorbeerblätter
6 Safranfäden
Salz, Pfeffer
800 g gemischter, filetierter Fisch
200 g große Garnelen mit Schale
300 g Miesmuscheln

Für den Fischfond alle Zutaten mit 2 Liter Wasser kalt am Herd aufsetzen. Möglichst rasch erhitzen, ohne den Fond aufkochen zu lassen. Dann auf kleiner Hitze 30 Minuten simmern lassen. Herd ausschalten und noch 30 Minuten ziehen lassen. Durch ein Tuch passieren und den klaren Fond nochmals durch leichtes Köcheln auf ca. 1,5 l reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Bouillabaisse zuerst das Gemüse waschen, putzen und zurechtschneiden. Knoblauchzehen und Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben bzw. Streifen schneiden. Dann Karotten und Sellerie schälen sowie Fenchel und Lauch in kleine Stücke schneiden.

Tomaten in kochendes Wasser geben, bis die Schale platzt, mit kaltem Wasser abschrecken, sodass man sie mit einem spitzen Messer schälen kann. Diese anschließend vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel in grobe Würfel schneiden.

Nachdem alles Gemüse geschnitten ist, das Olivenöl in einem großen, breiten Topf erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch hinzugeben und für ungefähr 1 Minute dünsten. Tomaten, Fenchel und Lauch hinzufügen und kurz anschwitzen. Im Anschluss das Gemüse mit Fischfond und Wein ablöschen.

Danach Tomatenmark, Thymian, Lorbeerblätter, Safran sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. Das Ganze aufkochen lassen und etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Während die Suppe köchelt, den Fisch mit kaltem Wasser abwaschen, vorsichtig trocken tupfen und dann in mundgerechte Stücke schneiden. Die Miesmuscheln anschließend unter kaltem Wasser abbürsten. Bereits geöffnete oder beschädigte Muscheln entfernen. Die Garnelen aus den Schalen lösen. →

Fenchel

Besonders der Fenchel und die Fenchelsamen im Fischfond verleihen dieser Suppe ein unverwechselbares Aroma. Bereits im Mittelalter wurde der Fenchel mit seinen Samen als Gewürz- und Heilpflanze geschätzt. Erst viel später entdeckte man die Gemüseknolle für die Küche wieder.

Fenchel schmeckt sowohl roh als auch gekocht. Er zählt zur Familie der Doldenblütengewächse, ist hoch aromatisch und kalorienarm. Fenchel ist gesund und hat fast doppelt so viel Vitamin C wie Orangen.

Auch die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Magnesium und Mangan sind im Fenchel enthalten.





Fisch, Garnelen und Muscheln dann in den Topf geben und bei mittlerer Temperatur 15 Minuten garen lassen. Wichtig ist, dass die Bouillabaisse nun nicht mehr kocht.

Nun die noch geschlossenen Miesmuscheln aussortieren und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Fisch und Meeresfrüchte herausnehmen und in tiefe Teller geben, dann mit der Suppe bedecken und mit Thymianzweigen garnieren.

Zu der Bouillabaisse könnt ihr noch frisch geröstete Baguettescheiben servieren.





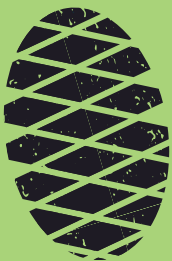
Die Welt erwacht schon wieder,
der Himmel frühlingsblau,
schon regen sich die Glieder,
nach tristem Grau in Grau.

Die Hühner legen Eier,
auch Ostern rückt herbei,
Gegen's Weiß, die alte Leier,
hilft Eierfärberei.

Auch ohne Gift gelingt es
mit Farben der Natur,
der Petersil macht Grünes,
die Rohne färbt purpur.

Die Farbe E-einhundert
ist's Gelb vom Curcumin,
das hat mich doch verwundert,
gar lieblich anzusehen.

Sogar die Zwiebelschale
färbt rot, orange und braun
und macht das Ostermahle
zum farbenfrohen Traum.



[Rezept zum Ostereierfärben →](#)



Ostereier

Gegen's Weiß. Ich freu mich immer auf den Frühling, verkoche das letzte Wintergemüse und färbe damit Ostereier.

20–40 Eier

Weißweinessig

½ Kopf Blaukraut

4–5 Handvoll Zwiebelschalen

2–3 Rohnen

20 g Kurkuma

2 Handvoll Spinat

1 großer Bund Petersilie

Außerdem

alte Nylonstrumpfhose

Küchengarn

Blätter, Gräser, Blüten aus

Garten oder Wald

Speckschwarte

Für den Farbsud sollten getrocknete Pflanzenteile wie Beeren, Rinden oder Schalen ein paar Stunden vorher eingeweicht werden.

Frische Pflanzen können direkt ausgekocht werden. Die groben Pflanzen wie Rohnen und Blaukraut kleinschneiden.

Die Pflanzenteile in Töpfen mit etwa zwei Liter Wasser 30 bis 40 Minuten ausköcheln, etwas abkühlen lassen und abseihen. Den jeweiligen Farbsud am besten in einer Metallschüssel aufbewahren, die lässt sich leichter wieder reinigen.

Die Eier frühzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und sie Raumtemperatur annehmen lassen, dann zerspringen sie nicht so leicht. Das Kochwasser mit einem ordentlichen Schuss Essig erhitzen.

Die Eier ins heiße Wasser legen und, je nach gewünschtem Härtegrad, etwa 7 bis 9 Minuten kochen lassen. Die Eier kalt abschrecken und möglichst sauber und ohne Hautkontakt beiseitestellen. Für Blatt- und Blütenmuster legt man nun Blätter, Gräser oder Blüten auf die Eier und fixiert sie mit einem Nylonstrumpf, den man an beiden Enden festbindet. Man kann auch mit Zitronensaft oder Wachs Muster auf die Schalen zeichnen, bevor man die Eier in den Farbsud gibt.

Dort lässt man die Eier je nach Farbwunschintensität ziehen. Ich habe sie die ganze Nacht drinnen gelassen.

Die Eier trocknen lassen und erst dann aus den Nylonstrümpfen schneiden. Wenn man sie glänzend möchte, mit einer Speckschwarte einreiben und gut, aber wieder auffindbar, verstecken.



1



2



3



4



5



6

Naturfarben



Naturfarben erzielen zwar nicht so kräftige, kontrollierbare Ergebnisse wie künstliche Farben, aber sind dafür frei von Nebenwirkungen. Viele Pflanzen, Tees, Kräuter, Wurzeln und auch Rinden eignen sich zum Färben. Auch in der Apotheke bekommt man natürliche Farbstoffe. Bis auf Kurkuma habe ich nur Wintergemüse verwendet. Die Karottenfarbe hat es nicht in den Farbtopf geschafft, dazu war sie mir einfach zu fahl. Die Rohnen erzeugten war zwar ein schönes Purpur, machten die Eier aber eher goldbraun. Vom Grün (Spinat und Petersilie) habe ich mir auch einen kräftigeren Farbton erwartet. Alaun aus der Apotheke soll helfen, die Farben etwas kräftiger wirken zu lassen. Viel Spaß beim Eierfärben!

Sommer
Sommer
Sommer
Sommer
Sommer
Sommer





Gazpacho

Für die immer zahlreicheren Hundstage im Jahr empfiehlt sich: Siesta, kühle Biere in der Hängematte – und Gazpacho!

400 g Tomaten
200 g Paprika
½ Zuckermelone
1 Gurke
1 Schalotte
1–2 Knoblauchzehen
frische Kräuter wie Basilikum
und Petersilie
Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer
Zucker
Olivenöl

Alles Gemüse gut waschen und vom Strunk befreien. Die Tomaten vierteln.

Paprika entkernen und klein schneiden. Die Gurke schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Schalotte fein würfelig schneiden und den Knoblauch hacken. Die Kräuter waschen und ebenfalls klein schneiden.

Alle Zutaten vorsichtig mischen, mit Pfeffer, Salz, Cayennepfeffer, etwas Zucker und Olivenöl würzen und etwa zehn Minuten ziehen lassen. Dann gibt man alles in einen Standmixer und püriert es zu einer sämigen Suppe.

Wenn die Suppe zu dick ist, mit etwas Wasser verdünnen. Im Kühlschrank kaltstellen und vor dem Anrichten noch einmal mit dem Schneebesen aufschlagen. Mit frischen Kräutern servieren.



1



2



3



4



5



6

Basilikum



Das beliebte Sommerkraut gehört zu den Lippenblütengewächsen und stammt ursprünglich aus Indien. Basilikum hat einen höchst aromatischen, angenehmen Geruch und passt gut zu Gerichten mit Knoblauch und Tomaten. Basilikum sollte immer ganz frisch verwendet werden. Es wirkt entzündungshemmend, fördert die Verdauung und hat einen hohen Anteil an ätherischen Ölen.



Die Gurke tanzt im Suppenmeer,
Schärfe kribbelt, macht mich wach,
schmeckt wie Feuer, leuchtet schwach,
ein Hitzekuss und noch viel mehr.

Gazpacho fließt wie roter Wein,
Melone süß, ein Farbenspiel,
Paprika, ein scharfes Ziel,
lässt den Sommer feurig sein.

Gurke taucht ins kühle Nass,
Schärfe bringt das Blut zum Lauf,
Melone legt den Zucker drauf,
und der Geschmack macht richtig Spaß.

Ein Sommergruß, der würzig lacht,
mit Melone, frisch und klar,
Paprika, in Rot so rar,
Gazpacho kühl bei heißer Nacht.



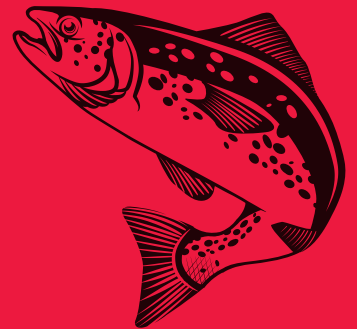
Einst saß ich an des Ufers Rand,
im Sonnenschein am Morgen,
da ist ein Gott dahergerannt,
und sprach von seinen Sorgen.

Der Loki war nicht irgendwer,
recht klug und auch durchtrieben,
war er ein Gott der Wikinger,
konnt falsch sein, nach Belieben.

Ich lauschte Loki, war ganz Ohr,
da donnerte es heftig,
und plötzlich stand vor mir der Thor,
ganz hünenhaft und kräftig.

Er streckte schon die Riesenhand,
nach meiner Menschenkehle,
als dann Agir betrat das Land,
zu retten meine Seele.

Der alte Wassermann Agir,
bewirtet sonst bei Tische,
doch heute hilft er lieber mir,
verwandelt sie in Fische.





Gebeizte Forelle

Wir schnappen uns Forellen und machen es den Wikingern nach – es wird gebeizt!

ca. 1 kg Forellenfilets
1 großer Bund Dille
1 TL Kubebenpfeffer
1 TL schwarzer Pfeffer
1 TL Szechuanpfeffer
1 TL Koriandersamen
1 TL Fenchelsamen
1 TL Wacholderbeeren
50 g grobes Meersalz
50 g Zucker

Die Gewürze trocken in einer Pfanne bei mittlerer Hitze kurz anrösten, dann entfalten sie ihr volles Aroma. Dann die Gewürze mit dem Salz im Mörser mahlen und mit dem Zucker vermengen. Dille waschen und fein schneiden.

Falls nicht schon passiert: die Fische waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und filetieren. Die Filets großzügig mit der Salz-Zucker-Gewürzmischung würzen und mit der gehackten Dille bestreuen.

Die gewürzten Filets eng in Klarsichtfolie einpacken und dann noch einmal mit Alufolie umwickeln. Dann schichtet man die verpackten Forellenfilets in eine Kasserolle, legt ein Brett obendrauf, beschwert sie mit drei bis vier Kilo und gibt sie für zwei bis drei Tage in den Kühlschrank.

Zum Anrichten packt man die Fische aus, schabt vorsichtig die Dille-Gewürz-Mischung mit einem Messer ab und schneidet die Filets in dünne Scheiben. Mit Brot servieren.

Beizen

So fein eine gebeizte Forelle auch schmeckt, ursprünglich diente die Salz-Zucker-Gewürz-Mischung schlichtweg der Konservierung. Schon die Wikinger haben ihre Fische eingesalzen, in Erdlöchern vergraben (gravad lax) und so dafür gesorgt, dass dem Fisch das Wasser entzogen und er dadurch längere Zeit haltbar wurde. Bei der Kühlschrankversion halten die gebeizten Fische mindestens eine Woche.



1



2



3



4



Willkommen in der kreativen Küche von Florian Seidl, dem leidenschaftlichen Hobbykoch und „MundArt“-Kolumnisten des Innsbrucker Magazins 6020. In seinem ersten Kochbuch teilt er seine besten Rezepte aus über 20 Jahren – saisonal geordnet und gespickt mit Tipps für Anfänger und Profis.

Ob frische Pasta, Klassiker aus aller Welt oder spontane Köstlichkeiten aus dem Vorratsschrank – Florian zeigt, dass gutes Essen Kreativität und Experimentierfreude braucht. Begleitet von eindrucksvollen Bildern, die er selbst auf seiner Sonnenterrasse inszeniert, entführt dieses Buch in eine Welt voller Geschmack, Leidenschaft und kulinarischer Abenteuer.

