

URI BURI

MEINE KÜCHE

Israels legendärer
Koch in
seinem Element





INHALT

7 Vorwort

8 URIS WELT

11 Mensch Uri

26 Akko und die Koexistenz

34 Das »Uri Buri« und die Idee dahinter

41 Das Team

50 Hotel »Efendi«

58 KÜCHENPRAXIS

61 Ein paar Worte vorneweg

62 Fisch kaufen

64 Frischen Fisch erkennen

68 Ganze Fische verarbeiten

70 Frisches Seafood

72 TK-Seafood

74 Größen und Maßeinheiten bei Seafood

78 Grundlagen der Zubereitung

80 Grillen

86 Braten

88 Schmoren

90 Dämpfen

92 Backen



94 Frittieren

96 Wann ist mein Fisch gar?

98 Roher Fisch

100 Beizen und Pökeln

102 Räuchern

104 Techniken kombinieren

106 Würzen

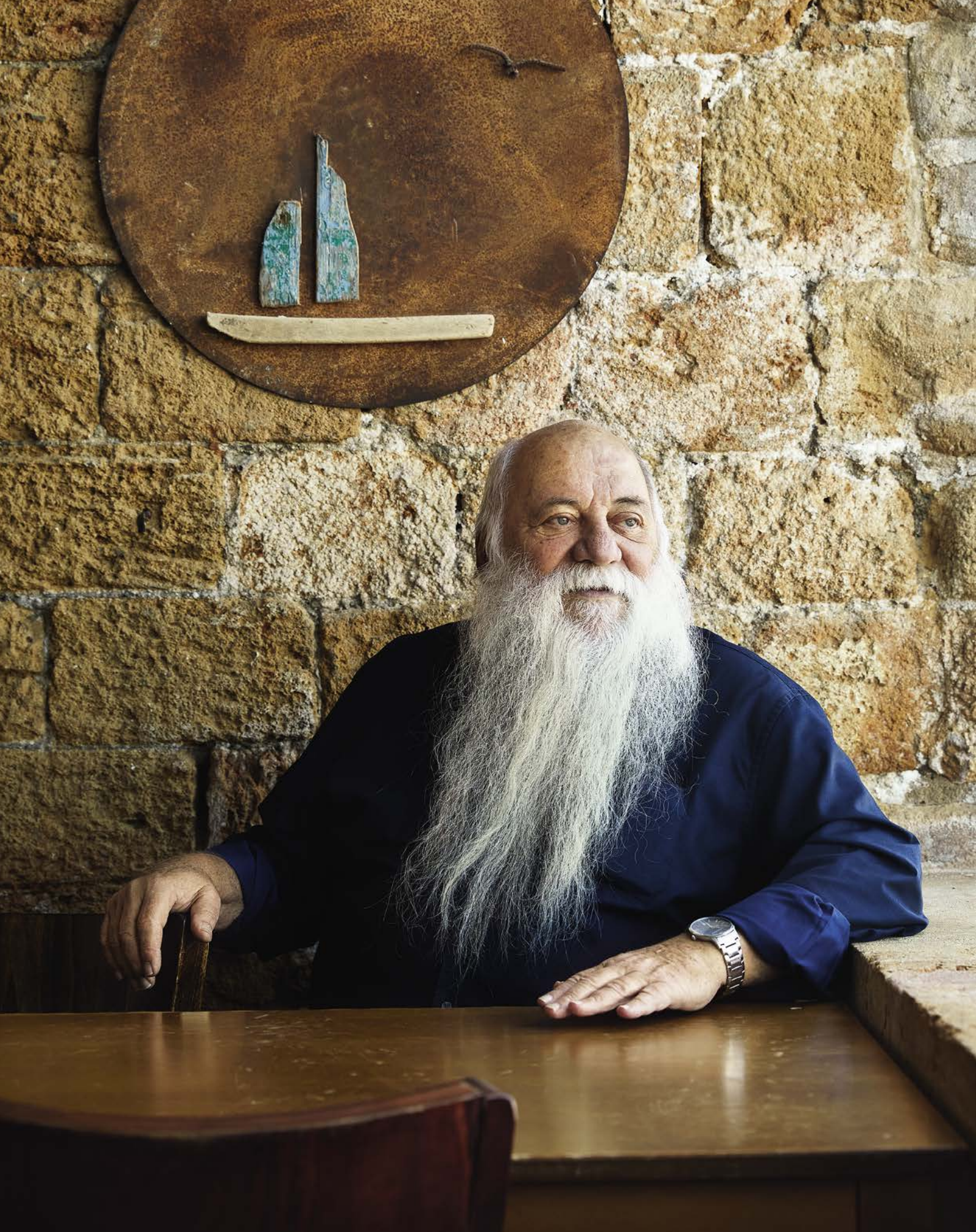
112 Trends

114 REZEPTE

117 Zum Umgang mit den Rezepten

278 Register

288 Impressum



LIEBE ALLE,

als Mitte 2019 die Idee an mich herangetragen wurde, ein Buch über meine Küche zu schreiben, war ich zunächst eher skeptisch und vermutete, der Verlag habe vorrangig ein reines Kochbuch nur mit Rezepten im Sinn – und das wäre für mich völlig uninteressant gewesen. Kochen ist doch so viel mehr als nur das Kochen an sich! Relativ rasch wurde aber klar, dass ich meine ganzen Ideen mit einbringen konnte, meinen Hintergrund, meine Lebensphilosophie und auch meine Vorstellungen vom Zusammenleben in einer Gesellschaft.

Was du bei mir im Restaurant auf dem Teller hast, muss einfach nur schmecken, und wenn du dabei eine gute Zeit hast, bin ich zufrieden. Wenn du allerdings meine Rezepte aus diesem Buch nachkochen möchtest, lohnt es sich, auch die Kapitel davor zu lesen, in denen du einen Einblick erhältst, warum ich manche Dinge so und nicht anders mache. Das Kochen selbst ist lediglich das Endresultat der idealen Verwendung der Zutaten und des richtigen Umgangs mit ihnen. Und das ist gerade bei Fisch wichtiger als bei vielen anderen Produkten.

Ich nehme dich mit in mein Restaurant »Uri Buri« und in das kleine Hotel »Efendi«, ich stelle dir mein Team vor, zeige dir meine Stadt Akko und warum sie mich so geprägt hat. Du erfährst viel über die Küchenpraxis und den Umgang mit Fisch. Und du lernst nicht nur einen Koch, du lernst mich kennen.

Uri Jeremias

URIS WELT

Willkommen im Kosmos von Uri Buri! Und auf zu einer Entdeckungsreise, die weit über das Kulinarische hinausgeht ...





AKKO UND DIE KOEXISTENZ

Uri und Akko, das ist keine zufällige Verbindung, beileibe nicht. Es ist vielmehr der Schlüssel zu allem, was Uris Denken und Handeln ausmacht. Er spricht dabei oft von der Koexistenz, also vom Zusammenleben, und er macht es vor, privat wie geschäftlich. »Um mich und meine Arbeit zu verstehen, muss man Akko verstehen«, so Uri. Und deshalb werfen wir zunächst einen tiefen Blick in die Vergangenheit.

Akko ist nicht irgendeine Stadt, sie ist eine der ältesten Städte der Welt. Eine Besiedlung lässt sich bis zur Bronzezeit nachweisen, vor mehr als 5000 Jahren also. »Noch heute kommen jedes Jahr amerikanische Archäologen mit ihren Studenten für Grabungen und entdecken dabei jedes Mal noch ältere historische Schichten.«

Ägyptische und mesopotamische Schriften heben Akkos Bedeutung als wichtige Hafenstadt hervor. Phönizier, Perser, Griechen, Römer – sie alle gaben sich in dieser westgaliläischen Stadt die Klinke in die Hand, sogar in der Bibel wird sie im Buch Richter erwähnt. Akkos Lage war schon immer perfekt: ein wichtiger Posten zwischen Europa, Afrika und dem Osten auf dem Landweg. Umgeben von fruchtbarem Land und jeder Menge Frischwasser. Und weil das antike Akko wie eine Halbinsel geformt war, ließ sie sich auch gut verteidigen. Der Hafen war Vorbild für Rhodos, Valetta oder auch Dubrovnik.



Handeln und Wohnen sind in Akko nicht immer scharf zu trennen.

Mit dem Jahr 638 n. Chr. kam die Stadt unter arabischer Herrschaft, was für die wirtschaftliche Blüte insofern von Wichtigkeit war, als dass der ohnehin natürlich geschützte Hafen so ausgebaut wurde, dass bei jedem Wetter Schiffe einlaufen und Waren gelöscht werden konnten – als einzige Stadt in der gesamten Region. Das wiederum lockte die Kreuzfahrer an, die 1104 die Stadt einnahmen. Nun war Akko ein Zentrum für Pilger, Händler und die Kreuzritter und erblühte vollends. Zwar eroberte Sultan Saladin Akko kurzzeitig zurück, doch der dritte Kreuzzug unter Richard Löwenherz und Philipp II. stellte das alte Machtgefüge wieder her. Angeblich soll auch die österreichische Flagge genau

zu dieser Zeit ihren Ursprung in Akko haben: Herzog Leopold V. von Österreich, der Richard Löwenherz begleitete, habe nach einer Verletzung sein blutiges Hemd ausgezogen und am Fahnenmast aufgehängt. Das Hemd, sonst durchweg rot, hatte nur dort einen weißen Streifen, wo der Gürtel verlaufen war. Weil Richard sich empörte, dass Leopold sein Hemd als Fahne gleichberechtigt mit England und Frankreich sehen wollte, warf er es in den Burggraben ...

Johanniter- und Templerorden hatten ihre Sitze nach Akko verlegt, der Deutschorden wurde durch Kaufleute aus Lübeck und Bremen gegründet. Zahlreiche Bauten, darunter das Franziskanerkloster – gestiftet von Franz von Assisi und noch heute vorhanden – oder auch das Hospitaliter-Krankenhaus zeugen von dieser Phase Akkos. 1229 kam es zum Frieden von Jaffa, bei dem sich Kaiser Friedrich II. und der ayyubidische Sultan al-Kamil unter anderem darauf einigten, die Stadt unter die Verwaltung des Johanniterordens zu stellen. Es begann eine lange, ja sogar bis heute währende Verschmelzung und

Koexistenz arabischer und westlicher Werte, auch wenn das Hickhack der Gegner noch eine Weile weiterging. 1799 versuchte Napoleon mehr als zwei Monate lang vergeblich, Akko einzunehmen. Der Legende nach zog er sich resigniert mit den Worten »Wer Akko erobert, erobert die Welt!« zurück. Zumindest seine zurückgelassenen Kanonen sind noch heute auf dem Festungswall zu besichtigen. 1920 wurde Akko den Briten zugeschlagen, die ohnehin das Mandat für Palästina hatten, seit Mai 1948 ist die Stadt Teil des Staates Israel.

Ja, und dann gibt es noch die Bahai, eine Religionsgemeinschaft, die die heiligen Schriften anderer Weltreligionen mit einbezieht und die Unterschiede zwischen den Religionen eher als Ausdruck verschiedener Bedürfnisse und kultureller Prägungen begreift. Was auch auf die Sufis und Jeshruti zutrifft, die ebenfalls in Akko präsent waren und sind.



Ein Besuch in Akko ist eine Zeitreise ...



... mit eingebauter Entschleunigung.

LACHS IM PANKOMANTEL

Eingewickelter Fisch hat einen ganz speziellen Reiz, denn er schürt eine Vorfreude, ja sogar eine Art Spannung darauf, was sich im Innern befindet, wenn man ihn aufschneidet. Klar braucht es ein klein wenig Fingerspitzengefühl, doch wenn du in diesem Fall die Hitze nicht auf volle Kanne hochfährst, sondern auf einer Skala von 0 bis 10 auf 8 gehst, wirst du ein herrliches Ergebnis erzielen. Nicht nur der Pankomantel, auch die Nori-Blätter schützen den Lachs vor dem Austrocknen. Wende die Rollen dreimal, sodass sie auf allen Seiten gleich gebräunt sind.

FÜR 4 PORTIONEN

ZEIT: 20 MIN.

+ 2 STD. KÜHLEN

1 Stück Ingwer (2–3 cm lang)

100 ml Sojasauce

100 ml Sud vom eingelegten
Fenchel (siehe S. 262)

1 EL Pastis

4 Lachsfilets (à 100 g,
ohne Haut)

4 Nori-Blätter

3 EL Mehl

2 Eier (M)

4 EL Panko (asiat.
Semmelbrösel)

500 ml Sonnenblumenöl
zum Ausbacken

1 TL abgeriebene

Bio-Zitronenschale

1 TL abgeriebene

Bio-Orangenschale

1 TL Speisestärke

Ingwer schälen, sehr fein würfeln und in einer flachen Schale mit Sojasauce, Fenchelsud und Pastis mischen. Die Lachsfilets einlegen und in der Marinade wenden, 10 Min. ziehen lassen und wieder herausnehmen. Ein wenig Marinade auf die Nori-Blätter pinseln, damit diese etwas weicher werden. Filets in die Blätter einrollen, Blattenden gut zusammendrücken.

Mehl, Eier und Panko jeweils in einen tiefen Teller geben, Eier mit der Gabel kräftig verquirlen. Die Lachsrollen nacheinander in Mehl, Ei und Panko wenden, wie bei einem Schnitzel, dann auf einen flachen Teller setzen und für mind. 2 Std. in den Kühlschrank stellen.

Nun in einer großen Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen. Darin die Fischrollen 4–6 Min. ausbacken, bis sie außen schön knusprig, innen aber noch nicht zu Tode gegart sind. Beiseitestellen.

Die restliche Marinade in einem kleinen Topf erhitzen, die Zitruschalen einstreuen. Die Speisestärke in 1 EL kaltem Wasser auflösen und unter die Marinade mischen, damit diese zu einer leicht dicklichen Sauce wird. Die Sauce kurz aufkochen, dann vom Herd nehmen.

Zum Servieren auf den Tellern mit der Sauce eine Art Gitter zeichnen. Die Lachsrollen in 5–6 cm dicke Scheiben schneiden und auf den Tellern auffächern. Sehr gut schmeckt dazu der eingelegte Fenchel (siehe S. 262), der noch mit etwas Schwarzkümmelsamen garniert wird.



SCHWARZE REISNUDELN MIT ARTISCHOCKEN

Dieses Gericht ist seit Jahren eines der beliebtesten auf unserer Speisekarte, erst recht seit wir es in Kombination mit schwarzen Reisnudeln anbieten. Die alleine sind optisch schon ein echter Hingucker. Man bekommt sie im Asialaden oder sehr gut sortierten Supermarkt.

FÜR 2 PORTIONEN
ZEIT: 10 MIN.

200 g schwarze Reisnudeln
4 eingelegte Artischockenherzen
2 Zweige Thymian
¼ Bund Schnittlauch
2 Bio-Zitronen
2 EL Butter
2 EL Fischsauce
½ EL Reisessig
½ TL Kurkuma

Die Reisnudeln in ausreichend Wasser 4 Min. kochen, dann in ein Sieb abgießen und in eine Schüssel mit eiskaltem Wasser geben.

Die Artischockenherzen vierteln oder achteln. Den Thymian und den Schnittlauch abbrausen und trocken schütteln. Thymianblättchen von den Zweigen streifen, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Zitronen heiß waschen und halbieren. 1 Zitronenhälfte in dünne Scheiben schneiden und diese jeweils vierteln, aus den übrigen Hälften den Saft auspressen.

In der Pfanne die Butter bei kleiner Hitze schmelzen. Zitronensaft, Fischsauce, Reisessig, Kurkuma und den Thymian dazugeben. Alles kurz sanft köcheln lassen, damit sich die Zutaten verbinden. Dann die Artischocken und die Zitronenstücke in die Pfanne geben und 1 Min. garen.

Die Reisnudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und auf Teller verteilen. Den Artischocken-Zitronen-Mix daraufgeben und alles mit dem Schnittlauch bestreuen. Sofort servieren!



JAKOBSMUSCHELN MIT CRÈME FRAÎCHE

Wir servieren dieses Gericht bei uns im Restaurant mit frischem Seetang, den wir über der offenen Flamme richtig knusprig werden lassen. Alternativ kann man das auch unter dem Backofengrill oder in einer trockenen Pfanne machen. Dann zerbröseln wir den Tang mit den Händen und streuen ihn über die fertig gegarteten Jakobsmuscheln. Du wirst vielleicht Schwierigkeiten haben, frischen Seetang zu bekommen. Wenn du Glück hast, kannst du ihn in Asialäden oder über das Internet kaufen. Im Supermarkt findest du aber mit Sicherheit getrocknete Nori-Blätter, die wenigstens ein Ersatz dafür sein können. Manchmal muss man eben variieren – aber das ist auch gerade das Schöne am Kochen.

FÜR 4 PORTIONEN

ZEIT: 10 MIN.

+ 10 MIN. TROCKNEN

1 Stück Ingwer (3–4 cm lang)

2 Knoblauchzehen

2 Nori-Blätter

1 EL Butter

12 Jakobsmuscheln (ausgelöst,
ohne den orangen Rogen)

2 EL Austernsauce

200 g Crème fraîche

80 ml halbtrockener Weißwein

Den Ingwer und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Nori-Blätter mit der Küchenschere in grobe Stücke schneiden und in einer großen Pfanne in 10 Min. knusprig trocknen. (Alternativ im Backofen trocknen, siehe S. 232.) Dann die Blätter mit den Händen grob zerbröseln.

Nun in der Pfanne die Butter schmelzen. Darin die Jakobsmuscheln von beiden Seiten je 2 Min. kräftig anbraten. Herausnehmen, beiseitestellen.

Ingwer und Knoblauch mit Austernsauce, Crème fraîche und Weißwein in die Pfanne geben und 5 Min. einkochen lassen. Dann die Jakobsmuscheln wieder in die Pfanne geben und ca. 1 Min. erhitzen. Mit den Nori-Bröseln bestreuen und in der Pfanne auf den Tisch stellen.



DIESE REZEPTE BRAUCHT DIE WELT.

Lachssteak mit Martini-Spinat-Sauce, Garnelen mit Avocado oder eine Suppe aus Kiwis – Uri Buri Rezepte sind weltbekannt. Das liegt an ihrer Exzellenz und es liegt auch an Uri Buri selbst, denn er ist der geborene Botschafter: Für Geschmack, der seinesgleichen sucht, und die Liebe zum Kochen und den Genuss, der Menschen wirklich verbindet.

Yotam Ottolenghi:

»Uri Buri ist nicht nur der unbestrittene Meister des Fisches und der Meeresfrüchte – er ist auch ein inspirierender Gastgeber, ein Experte, wenn es darum geht, Menschen durch gutes Essen und Wein an den Tisch zu bringen. Er ist ein wahrer Humanist, der aktiv das Ethos des Respekts und des Zusammenlebens vermittelt.«

454 Länderküchen
ISBN 978-3-8338-7580-9



9 783833 875809



PEFC
PEFC/08-32-0928

www.gu.de