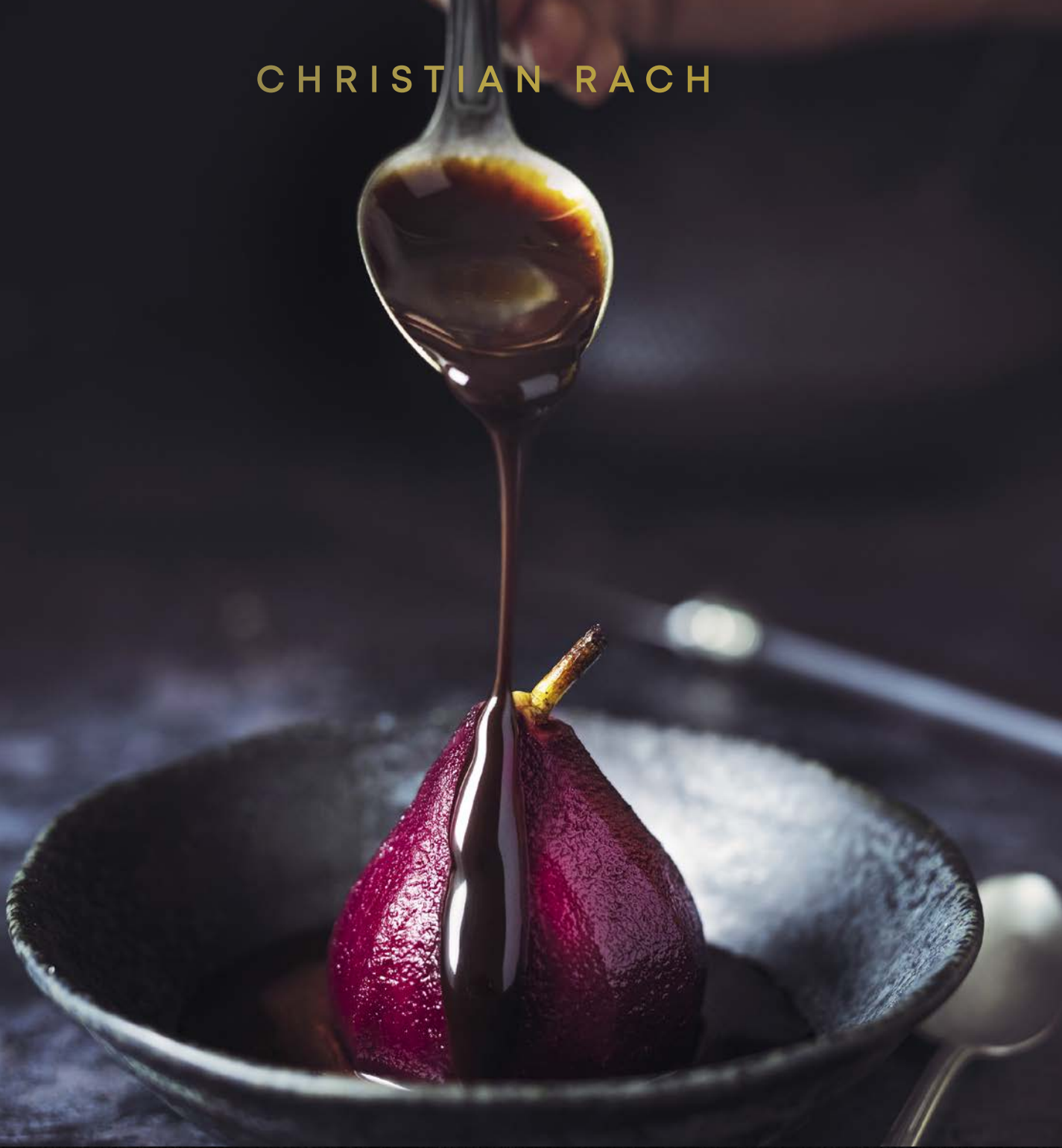


CHRISTIAN RACH



»Wie ich wurde, was ich bin.  
Die Evolution eines Genussmenschen  
in neun Kapiteln.«



DIE ESSENZ MEINES KÜCHENLEBENS  
ZUM 300-JÄHRIGEN JUBILÄUM  
DES GRÄFE UND UNZER VERLAGS



# Geschmack pur!

Wie schmeckt Kindheit, wie das Heranwachsen, das Erwachsen werden? Vermutlich »schmeckt es« so verschieden, so individuell, so unterschiedlich, wie wir Menschen nun mal sind. Vermutlich auch so einzigartig, wie unsere Fingerabdrücke sind. Mit Sicherheit lässt sich der Geschmack des Lebens nicht in eine Formel packen, auch nicht in eine Glücksformel, die suggeriert, wenn man nur dies und jenes befolgt, wird alles gut und erfolgreich, man hat ein reiches Leben und alles, was Mann oder Frau anfasst, gelingt.

Zu viele Faktoren spielen eine prägende Rolle. Wo und wie hat man gewohnt? Wie war das Zuhause, warm und kuschelig oder kalt und aus der Tüte? Wie hat es an den Lieblingsorten gerochen, bei Oma und Opa, im Urlaub oder in der eigenen Küche? All das ist so prägend, so intensiv, erzeugt Sehnsüchte oder auch Abneigungen.

Der Geruch von Pappeln in Gärten oder Parks lässt mich heute noch wohligh erschauern, da am Ende des Gartens meiner Großeltern eine ganze Reihe Pappeln stand, die einen ganz bestimmten Duft hatten und ich meine Großeltern sehr geliebt habe. Aus der Schule nach Hause kommen, aufschließen und noch bevor ich die Schultasche in die Ecke gepfeffert habe, eingefangen zu werden von den warmen Gerüchen eines köstlichen Mittagssessen, das meine Mutter jeden Tag für uns Kinder zubereitet hat: Das war einfach herrlich! Für meine Mutter war es mit Sicherheit eine große Herausforderung, jeden und jeden Tag etwas Leckeres mit einfachen Bordmitteln und wenig Geld für uns Kinder zu zaubern. Und mit Sicherheit gab es auch keine Rezepte mit Grammangaben, abgezählten Pfefferkörnern

oder genauen Temperaturangaben, nach denen sie sich gerichtet hat. Und doch hat sie es geschafft, uns jeden Tag aufs Neue zu beglücken. Kochen war Intuition und das Vertrauen auf den guten Geschmack. Das hat mich bis heute geprägt und das habe ich auch immer wieder, während den vielen Stationen, Kapiteln, Zeitabschnitten meines Lebens, ob als Student in Hamburg oder als junger Koch in den Küchen der Welt, genauso erfahren und erlebt.

**»Vertraue auf deine Sinne, deinen Geschmack, deine Inspiration und dein Gefühl.«**

So verzichte ich auch hier in diesem Buch, das ich zu Ehren des dreihundertjährigen Bestehens von »Gräfe und Unzer« schreiben darf, ganz bewusst auf die gute Gräfe-und-Unzer-Tradition, alles in Gramm und Grad, in Schritt-für-Schritt anzugeben, denn so funktionierte meine Evolution zum Genussmenschen nicht. Das Leben schmeckt so unterschiedlich, so individuell, dass ich Sie auffordere: Trauen Sie sich zu, Ihren ganz persönlichen »Geschmack pur« zu entdecken.

Bei dem einen oder anderen Rezept, bei dem eine Mengen- oder Temperaturangabe doch hilfreich erscheint, habe ich Ihnen das natürlich aufgeschrieben, aber nur als kleine Stütze auf Ihrem weiteren Weg hin zu einem Genussmenschen, der sich permanent weiterentwickelt. Denn eines ist sicher: Diese Evolution hört nie auf, jedenfalls bei mir nicht.





Kindheit



# Pfannkuchen mit Pilzen

Pilz-Zeit war Onkel Louis' Zeit. Wenn er, der Einarmige, mit einem Korb voller Waldpilze wie Rotkappen, Hallimasch, Stockschwämmchen, Maronen und Steinpilzen, Wiesenchampignons und Birkenpilzen vor unserer Haustür stand, dann gab es ein Fest für Augen und Gaumen.

---

Für vier Pfannkuchen etwas **Butter** in einer kleinen Pfanne erhitzen, bis sie hellbraun wird und ein nussiges Aroma bekommt. Die Butter etwas abkühlen lassen, dann mit 2 Handvoll **Mehl**, **1 Ei** und etwas **Mineralwasser** zu einem dünnflüssigen Teig verrühren. Je nachdem, wieviel Flüssigkeit Sie unterrühren, werden Ihre Pfannkuchen dicker oder dünner. Ich mag besonders gerne die dünnen Pfannkuchen, dafür darf der Teig die Konsistenz von Kefir oder Vanillesauce haben. Den Teig 30 Min. ruhen lassen.

Die **Pilze** putzen. In wenig **Butter** aus dem Teig goldgelbe Pfannkuchen backen. Nehmen Sie dafür eine gut eingearbeitete, gusseiserne Pfanne; zur Not tut's auch eine beschichtete Pfanne. Die fertigen Pfannkuchen im Ofen bei 100° warmhalten.

Für die Pilzfüllung etwas Butter in einer breiten Pfanne erhitzen, darin feine **Zwiebel- und Knoblauchwürfelchen** mitsamt den Pilzen bei großer Hitze kurz braten, bis die Pilze Farbe annehmen. 1 Schuss **Sahne** dazugießen und alles etwas einköcheln lassen. Die Pilzmischung mit **Salz, Pfeffer** und 1 Spritzer **Zitronensaft** abschmecken. Die Pfannkuchen mit der Pilzmischung füllen, mit **Schnittlauch** bestreuen und sofort genießen.

# Gobi Tandoori mit würzigem Joghurt

Nachhaltig beeindruckt hat mich als Student auch ein indisches Restaurant im Univiertel mit seinen wunderbar einfachen und preiswerten vegetarischen Gerichten.

---

Als Imbiss für zwei bis drei Personen 1 großen **Blumenkohl** in einzelne, nicht zu kleine Röschen teilen. In einem großen Topf reichlich Wasser mit **Salz** und vielen Gewürzen wie beispielsweise **Pfefferkörnern**, **Zimt**, **Kardamomkapseln** und 1 oder 2 **Nelken** aufkochen. Die Blumenkohlröschen darin blanchieren, sie sollen bissfest bleiben. Den Blumenkohl abgießen, sofort kalt abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

300 g **Joghurt** mit fein gehacktem **Knoblauch**, etwas frisch geriebenem **Ingwer** und 1 kräftigen Prise **Garam Masala** würzen und mit **Cayennepfeffer** und **Salz** abschmecken. Klein gewürfelte, frische **Kurkuma** (Gelbwurz) in einer Pfanne in wenig **Öl** anrösten, dann den Würzjoghurt dazugeben. Alles verrühren und über den Blumenkohlröschen verteilen. Mindestens 1 Std. marinieren.

In meinem indischen Lieblingsrestaurant wurde der Blumenkohl immer »am Spieß« serviert, also zuvor auf Schaschlikspieße gesteckt und gegrillt. Sie können die Röschen aber genauso gut mitsamt dem Joghurt in eine ofenfeste Form geben (aufgespießt oder einfach so) und unter dem heißen Backofengrill rösten. Aber Vorsicht: Der Blumenkohl darf nicht zu dunkel werden! Dazu passt Chapati und ein fruchtig-scharfes Chutney.





# Tafelhaus



Nach anderthalb Jahren im legendären »Leopold«, die wie im Flug vergingen, schien es mir an der Zeit, mein eigenes Restaurant zu eröffnen: das »Tafelhaus«. Alles war neu, alles war auf eigenes Risiko und eigene Kosten, ohne Netz und doppelten Boden. Niemand leitete mich an, für alles war ich selbst verantwortlich. Ich hatte nur meine bisherigen Erfahrungen, hatte meinen eigenen Kopf mit eigenen neuen Ideen und die tollen Erinnerungen: die Gerüche der Kindheit, die Gewürze und der Duft des Exotischen während meiner Studentenzzeit, der fast schon sklavische Produktfanatismus in Frankreich mit seiner Nouvelle Cuisine, das klassische Handwerk in Österreich. Und nicht zuletzt die Erfahrungen als Küchenchef des »Leopold«. Mir ging es um den puren Geschmack, nichts sollte ablenken von meinem Angebot. Auf keinen Fall ein Schicki-Laden werden, keine Luxusabteilung der oberen Zehntausend – also ab in ein Industriegebiet! Die direkten Nachbarn waren drei Friedhöfe und ein Autobahnzubringer. Ultrakleine Speisekarte, jeden Tag selbst einkaufen, beste Qualität zu fairen Preisen, das war mein Rezept für wirtschaftlichen Erfolg. Auf der Bühne, sprich im Restaurant: Geschmack pur – auf dem Teller und im Glas. Backstage, sprich im Hintergrund: klare Kalkulationen und sichere Zahlen für die Wirtschaftlichkeit. Das war meine Essenz des bisherigen Lebens, auf die ich meine Zukunft baute. Und dabei ging es immer nur um den Geschmack pur. Mein Salz in der Suppe.



Für alles verantwortlich sein, ob Miete und Steuern, Versicherungen und Investitionen, Ausstattung und Mitarbeiter, Einkauf und Qualität, Angebot und Nachfrage:  
Das ist Geschmack pur! Bild unten: Tafelhaus nach dem Umzug an die Elbe



# Kürbissuppe mit Jakobsmuschel und Kernöl

Inzwischen ist Kürbissuppe wahrlich keine Besonderheit mehr – man findet sie quer durch die Republik in den Töpfen von Restaurant- und Hobbyköchen. Doch in Kombination mit dem süßlichen, feinen Fleisch der Jakobsmuscheln ist sie doch wieder etwas für Festtage!

---

Für vier Personen 1 kleinen **Hokkaidokürbis** waschen, putzen und vierteln. Die Kerne entfernen. Kürbis mit der Schale würfeln. 2 gewürfelte **Schalotten** und 1 gehackte **Knoblauchzehe** in einem Suppentopf in **Butter** farblos anschwitzen. Die Kürbisstücke zufügen und mit **Paprikapulver** bestäuben. So viel **Gemüsebrühe** dazugießen, dass die Stücke bedeckt sind. Alles aufkochen und den Kürbis bei kleiner Hitze zugedeckt weich kochen. Dann 1 Becher **Sahne** angießen und alles weitere 2–3 Min. köcheln lassen. Zum Schluss 1 Schuss **Kürbiskernöl** einrühren. Die Suppe pürieren und mit **Salz**, **Pfeffer** und **Zitronensaft** abschmecken. Wer sie ganz homogen haben will, passiert sie noch durch ein Spitzsieb. Kurz vor dem Servieren 4 **Jakobsmuscheln** in **Olivenöl** scharf anbraten. Die Muscheln sollen Farbe annehmen, aber innen noch glasig sein. Die Kürbissuppe erneut zum Kochen bringen, mit etwas kalter Butter aufmixen und auf vier Suppentassen oder -schalen verteilen. Jeweils 1 gebratene Jakobsmuschel hineingeben. Geröstete **Kürbiskerne** und gehackte **Petersilie** darüberstreuen und noch etwas Kürbiskernöl über die Suppe träufeln.



Kürbissuppe mit Jakobsmuschel



Aromatisieren Sie die Sauce nach Lust und Laune. Ich füge gern Lorbeer und Oliven hinzu, was dem Gericht eine mediterrane Note verleiht. Aber es passt einiges zum anpassungsfähigen Huhn: Mit Apfelspalten schwelgen wir in der Normandie, mit Champignons und Speckstreifen im Elsass und mit gehäuteten Paprika, Knoblauch und Piment d'Espelette im Baskenland.

# Hühnerkeulen mit gebratenem Spargel

Das Schönste an diesem Gericht ist die Sauce!

Berechnen Sie 1 **Hähnchenschenkel** und 1 in Streifen geschnittene **Zwiebel** für jeden. Die Schenkel mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und in einem Bräter in **Butterschmalz** anbraten. Herausnehmen und die Zwiebelstreifen im Bräter farblos anschwitzen.

Die Hähnchenschenkel mit der Hautseite nach oben auflegen.

Mit 1 Glas **Weißwein** (am besten mit dem Wein, den Sie zu diesem Essen trinken möchten) ablöschen. Die Flüssigkeit aufkochen und **Lorbeerblätter** dazugeben. Noch etwas **Brühe** angießen, das untere Drittel der Schenkel soll in der Flüssigkeit liegen.

Die Hähnchenschenkel zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 170° garen. Nach 45 Min. **Oliven** dazugeben. Dann auch den Backofengrill dazuschalten und die Schenkel offen weiterbraten, bis sie schön braun und knusprig sind, das dauert 7–10 Min. Doch werfen Sie immer wieder einen Blick in den Ofen – die Keulen können schnell zu dunkel werden.

Inzwischen pro Person einige Stangen grünen **Spargel** waschen, das untere Drittel auch schälen. Die Stangen 2 Min. in sprudelnd kochendem Salzwasser blanchieren, dann abgießen, kalt abbrausen und trocken tupfen. Kurz vor dem Servieren die Spargelstangen in **Olivenöl** bei starker Hitze rundum anbraten.

Die Hähnchenschenkel mit dem gebratenen Spargel und dem abgeschmeckten Zwiebel-Schmorsud anrichten. Dazu gibt es frisch geröstetes Brot oder Pellkartoffeln.

# Die Essenz meines Küchenlebens

Das Leben auskosten: Wie das gelingt, hat Spitzenkoch Christian Rach schon als Kind gelernt. Da duftete es nach Dampfnudeln, Kartoffelsuppe und Hühnchen auf indische Art, und sehr früh offenbarte sich ihm ein Glücksgeheimnis: Frische Zutaten, mit Freude gekocht, plus die Neugier auf fremde Aromen – das ist der Kompass für ein genussreiches Leben!

Der führte ihn in die Welt der großen Küche, vom ersten Kneipenjob ins eigene Sternerrestaurant, von Hamburg nach Frankreich, von der Elbe bis zur Donau und schließlich ins Fernsehen – und von der frühen Faszination für pure Zutaten bis zur Essenz eines gelungenen Lebens.

**Geschmack pur! tischt in neun Kapiteln Rachs Geschichten und Rezepte auf. Und macht richtig Appetit aufs Leben!**



WG 450 Essen  
ISBN 978-3-8338-8239-5



www.gu.de