

# INHALT

Einleitung	6
Liebe deine Speisekammer	8
Liebe deinen Gefrierschrank	12
Grow your own „...lass' es wachsen“	14
<b>FAST FOOD</b>	<b>24</b>
.....	.....
Fast Food Tipps	26
Flottes Frühstück	28
Schnelles Mittagessen	48
Sommer-Quickies	130
Hatties und Apples Tipps zum Kochen mit den Kids	166
Teatime & Elevelenses	176
Desserts	188
Party Food	202
<b>SLOW FAST FOOD</b>	<b>210</b>
.....	.....
Langsames Garen & Eintöpfe	216
Schmorbraten	228
Garen in der Folie	242
Kühlschranksnacks	246
Konservierter Geschmack	250
<b>BONUS FEATURES</b>	<b>276</b>
.....	.....
Cocktails	278
Hinter den Kulissen	282
Von Bauernhöfen unseres Vertrauens	284
Nachhaltigkeit	285
Rezepte von LEONs Restaurantmanagern	286
Der Big Chill	290
Schubladen voller Wünsche	292
Natürliche Ernährung	294
Index	296

## WILLKOMMEN BEI NATÜRLICH FAST FOOD

Als wir 2004 mit Leon anfangen, stellten wir uns vor, wie ein Schnellimbiss im Himmel aussähe: ein Lokal, in dem frische, leckere Gerichte voller Stolz serviert werden. Mit Hilfe vieler Menschen, besonders von Allegra und Benny, sind wir unserem langfristigen Ziel, vielen Menschen das beste Essen zu servieren, ein bisschen näher gekommen. Mit diesem Buch hoffen wir, Ihnen ein Stück von diesem Himmel nach Hause zu bringen. Wir wollen es allen, egal wie gut sie kochen können, leicht machen, Köstliches zu essen.

Das Buch hat zwei Teile. Im ersten, Fast Food, geht es um Gerichte, die in spätestens 20 Minuten auf dem Tisch stehen. Der zweite, Langsames Fast Food, enthält Speisen, die im Voraus zubereitet und schnell aufgewärmt werden können, wenn man sie braucht: Ihre ganz privaten Fertiggerichte.

Dies ist kein Bildband zum Anschauen. Wir wollen, dass es benutzt, verschmiert, hier und da eingegrissen wird und dass manche Seiten später zusammenkleben.

Henry und John

### *Zu den Autoren*

Wir haben dieses Buch in der ersten Person Plural geschrieben, weil es die Frucht unserer gemeinsamen Lenden ist. Es steht für alles, was unserer Ansicht nach beim Essen eine Rolle spielt.

In Wirklichkeit bringen wir natürlich alle unterschiedliche Dinge mit an den Tisch. Die allgemeinen Passagen haben wir zusammen geschrieben, aber bei den Rezepten funktioniert die Sache so: Henry kocht und John isst.

Henry ist in einem Gourmet-Haushalt aufgewachsen (seine Mutter ist die Kochbuchautorin Josceline Dimbleby) und spielte mit der Idee, Koch zu werden. Nach der Uni arbeitete er eine Zeit lang bei dem großen Bruno Loubet, kam aber zu dem Schluss, dass er in der Küche zu viel Chaos anrichtete, um einen Beruf daraus zu machen. Trotzdem kennt er viele Tricks – wie man Sachen so schnell klein hackt, dass ein Messer nicht zu sehen ist –, und er kann ein Festmahl für 20 Personen herbeizaubern, ohne in Schweiß zu geraten. Kochen ist seine erste Liebe, und rund zwei Drittel der Rezepte in diesem Buch sind von ihm. Aber sie hätten nicht ihren unverwechselbaren Leon-Charakter ohne ...

John – den Esser. Obwohl er ein starkes grünes Hühnercurry macht (s. S. 106), ist John von einer fast grotesken Bescheidenheit, was seine Kochkünste angeht. „Als ich meiner damaligen Freundin Katie das erste Mal anbot, für sie zu kochen“, beichtet er, „bin ich mit einer Knorrsuppe bei ihr zu Hause aufgetaucht“. In der Zwischenzeit hat Katie einen ehrlichen Mann aus ihm gemacht – und sein Geschmack hat sich unglaublich verbessert. Johns Ernährungsbewusstsein ist für die Leon-Philosophie ausschlaggebend gewesen. Er glaubt, dass es Geheimnisse gibt, die nicht geheim bleiben sollten – etwa der glykämische Index, der schädliche Einfluss von Zucker, gutes und schlechtes Fett, das häufige Auftreten von Weizen-, Gluten und Laktoseintoleranz. John hat einen feinen Gaumen und ist bei Verkostungen von unschätzbarem Wert. Bei Leon vertritt er den Gast, lässt sich Gerichte einfallen, die den Leuten gut schmecken und gut tun.



*John und Henry, Dezember 2009*



# SAMSTAGSPFANNKUCHEN

Für einen köstlichen weizenfreien Start ins Wochenende.

Portionen: 4  
Zubereitungszeit: 15 Minuten  
Garzeit: 15 Minuten  
♥ WF

**3 Eier**  
125 g **Buchweizenmehl**  
1 großer TL **Honig**  
eine großzügige Prise **Backpulver**  
140 ml **Biomilch**  
**Meersalz**

1. Eier trennen. Eigelb in eine große Schüssel geben und Buchweizenmehl hinzufügen.
2. Honig, Backpulver und eine Prise Salz hinzufügen und gut durchmischen. Langsam Milch zufügen, bis ein glatter Teig entsteht. All dies kann am Vorabend erledigt werden.
3. In einer separaten Schüssel das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben.
4. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, die Mischung vorsichtig hineingeben und beide Seiten je 2–3 Minuten Seiten backen.



Bei den Pfannkuchen-Toppings können Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Hier sind drei von unseren Favoriten:

- **Luxus:** karamellierte Äpfel und Sahne. Einen Klecks Butter in der Pfanne erhitzen, gewürfelte Äpfel hinzufügen (1 Apfel pro Person), eine Prise Zimt und etwas Zucker hineinstreuen und goldbraun backen. Vom Herd nehmen und etwas Crème double darunter rühren.
- **Fruchtig:** Blaubeeren, Bananenscheiben und Agavensirup.
- **Johns Schokoladenpfannkuchen:** John liebt es, Schokolade mit allem Möglichen zu kombinieren. Dieser Mix ergibt ein überraschend leckeres Frühstück: Bananen, geraspelte Bitterschokolade (70% Kakaotrockenmasse) und Agavensirup.



Samstagspfannkuchen mit karamellisierten Äpfeln und Sahne



# VEGETARISCHE GERICHTE *Grundsätzliches*

Wir haben unsere vegetarischen Gerichte relativ weit vorne im Buch aufgenommen, weil vegetarische Kost für uns inzwischen mehr und mehr das Herzstück eines guten Mittag- oder Abendessens ist. Dafür gibt es viele Gründe: Vegetarisches Essen fördert die Gesundheit und erspart Nutztieren jede Menge Stress. Schon unsere Mutter wusste, dass Gemüse gut für uns ist. Doch der beste Grund, vegetarisch zu essen, ist natürlich, dass es richtig zubereitet unglaublich lecker sein kann.

Statt Fleisch oder Fisch als Herzstück eines Hauptgerichts zu betrachten, können Sie den Versuch wagen und drei oder vier herzhaft vegetarische Speisen mit einer kleinen Menge Fleisch als Beigabe servieren.

Wie Sie das Beste aus Ihrem Gemüse herausholen können, steht in den nachfolgenden Tipps.

## Tipps für die Zubereitung von vegetarischen Leckerbissen

**Denken Sie in Farben:** Kulinarischer Genuss beginnt mit dem Auge. Überlegen Sie, wie Gemüse mit verschiedenen Farben zu einer Speise kombiniert werden kann. Auf den folgenden Seiten gibt es viele farbenfrohe Kombinationen, darunter feuerrotes Chili mit grünem Brokkoli, orangefarbene Möhren mit Roter Bete, oder Gartenbohnen mit roten Tomaten und goldbraunem Knoblauch.

**Denken Sie wie ein Architekt:** Auch Form und Struktur der Speisen beeinflussen den Genuss. Möhren müssen nicht immer in runde Scheiben geschnitten werden. Versuchen Sie es mal mit anderen Formen. Malen Sie sich aus, wie die Gemüse in Kombination miteinander aussehen und wie sie sich im Mund anfühlen werden.

**Denken Sie in Strukturen:** Allgemein herrscht die Ansicht, dass alle Gemüsearten knackig serviert werden sollten. Wir sind anderer Meinung. Brokkoli, Gartenbohnen, Feuerbohnen und Möhren können Dressings und Gewürze besser aufnehmen, wenn sie etwas weicher gekocht werden.

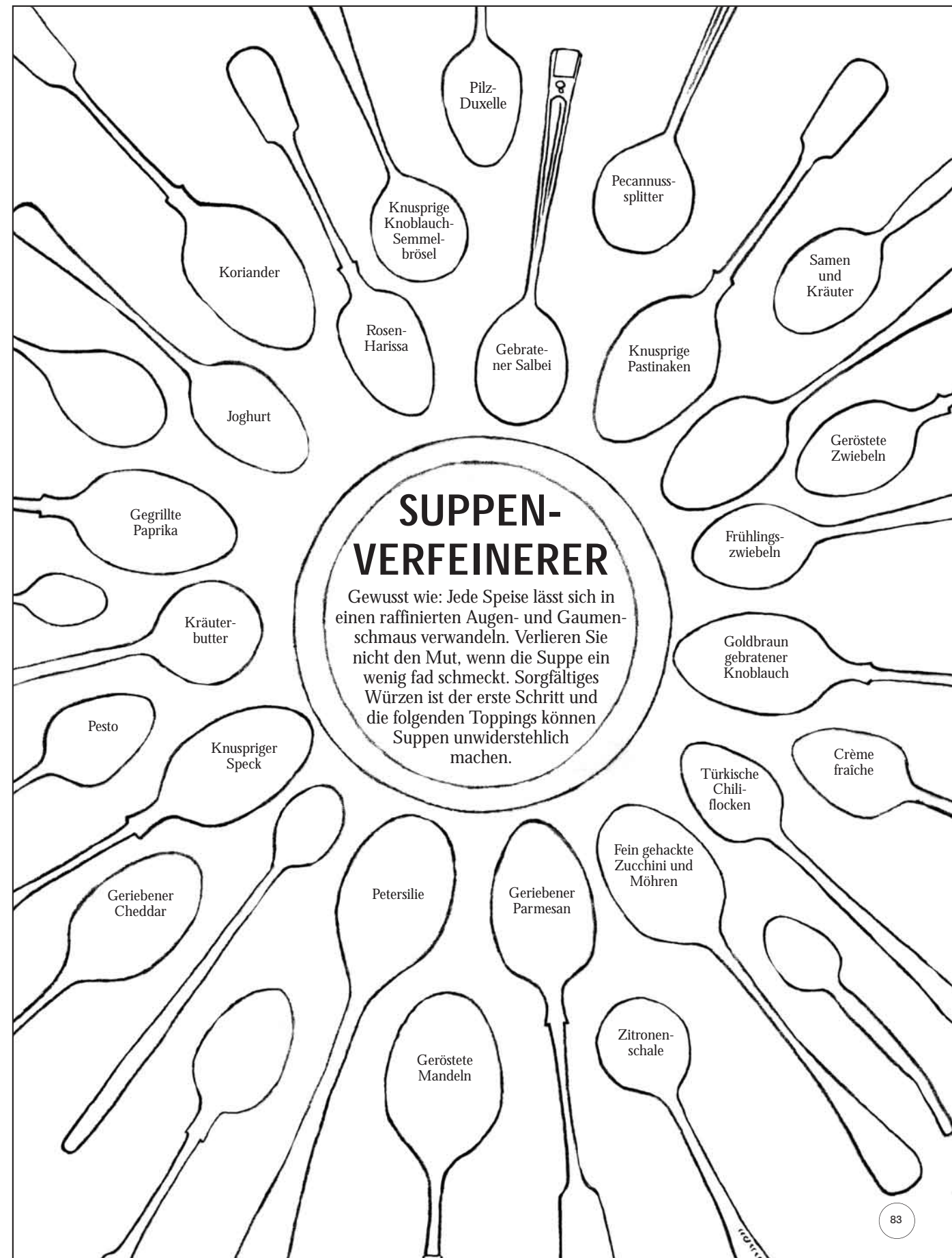
**Denken Sie dekorativ:** Ein knackiges Topping macht aus jedem Gemüsegericht etwas Besonderes. Wir mögen besonders geröstete Nüsse (Mandeln, Pinienkerne, Cashew- und Haselnüsse), goldbraun gebratenen Knoblauch oder Schalotten, geröstetes Brot sowie Parmesanhebeln.

**Denken Sie an Geschmacksverstärker:** Damit meinen wir nicht Natriumglutamat, sondern natürliche Geschmacksverstärker wie Oliven, Chilis, Kapern, Sardellen, Sojasauce oder Harissa. Geben Sie Ihrem Gemüse den geschmacklichen Kick.

**NATURAL FAST FOOD**

Im Uhrzeigersinn von oben nach unten: Knackig gebackener Blumenkohl mit Kurkuma; Möhren & Rote Bete mit gerösteten Mandeln, Violetter Brokkoli mit Bohnen & Haselnüssen







**DER KÜHLSCHRANK IST LEER.**

**SIE HABEN VERGESSEN, AUF DEM HEIMWEG IN DEN LADEN AN DER ECKE ZU GEHEN.**

**SIE HABEN NICHT GENUG BARGELD FÜR EINEN LIEFERSERVICE.**

**DIE FOLGENDEN REZEPTE SICHERN IHR ÜBERLEBEN BIS ZUM NÄCHSTEN TAG.**

**HIER SIND UNSERE VORRATSKAMMER-KLASSIKER.**

## PENNE MIT ERBSEN

Die Zutaten für dieses Gericht würde man vermutlich sogar in einem Atomschutzbunker finden. Dieses schlichte, aber leckere Essen ist perfekt für einen gemütlichen Fernsehabend.

Portionen: 4  
Zubereitungszeit: 5 Minuten  
Garzeit: 15 Minuten  
♥ ♡

2 **Zwiebeln**  
3 **Knoblauchzehen**  
2 Stangen **Lauch**  
4 Esslöffel **Olivenöl**  
1 daumengroßer Klecks **Butter**  
400 g **Penne**  
200 g tiefgefrorene **Erbsen**  
Saft von 1 **Zitrone**  
**Parmesankäse** zum Abschmecken  
**Meersalz** und **frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**



1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Lauchstangen von Stielen und Blättern befreien und in dünne Scheiben schneiden.
2. Das Olivenöl und die Butter bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln hinzugeben und einige Minuten weich werden lassen.
3. Den Lauch und den Knoblauch dazu geben, verrühren und mit geschlossenem Deckel bei sehr niedriger Hitze garen lassen. Ab und zu umrühren und sicherstellen, dass der Lauch nicht braun wird. Falls nötig, ein wenig Wasser hinzugeben (oder Weißwein, falls verfügbar).
4. In der Zwischenzeit die Nudeln zum Kochen bringen. Zwei Minuten bevor die Nudeln fertig sind, die Erbsen und den Zitronensaft zum Zwiebel-Lauch-Mix geben und bei mittlerer Hitze weiter schmoren lassen, bis die Erbsen so gerade eben durchgegart sind. Mit Gewürzen abschmecken.
5. Fertig gegarte Nudeln abgießen, in den Topf zurück geben, das Gemüse hinein rühren, in Schüsseln füllen, großzügig mit Parmesan bestreuen und servieren.



**TIPP**

- Falls Sie keinen Lauch vorrätig haben: Pilze oder rote Paprika eignen sich auch sehr gut.

Penne mit Erbsen (links)  
Spaghetti Puttanesca (rechts)

# GEFÜLLTES PICKNICK-BROT

Ein toller Picknick-Snack! Bei der Füllung sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Portionen: 8  
Zubereitungszeit: 10 Minuten  
Garzeit: 0 Minuten

1 mittelgroßer **runder Laib Brot**  
½ Glas **Pesto**  
200–300 g **Frischkäse**  
100–200 g **Salami**  
1 große **rote Paprika**  
100 g **sonnengereifte Tomaten**  
100 g **Parmaschinken**  
1 große Handvoll **frische Spinatblätter**  
**Meersalz** und **frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**



1. Einen relativ flachen Deckel vom Brotlaib abschneiden und den Laib innen aushöhlen. Den Brotdeckel beiseite legen.
2. Die Innenseite des Laibs mit einer dünnen Schicht Pesto bestreichen.
3. Den Laib nun schichtweise in folgender Reihenfolge füllen: Frischkäse, Salamischeiben, Paprikastreifen, Tomaten, Parmaschinken und Spinat. Die Zutaten währenddessen mit Salz und Pfeffer bestreuen. Mit Klarsichtfolie abdecken und beschweren.
4. Für mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.
5. Den Brotdeckel wieder auf den Laib setzen. Das gefüllte Picknick-Brot kann entweder so serviert oder zuvor im heißen Backofen 5 Minuten aufgebacken werden. In beiden Fällen gut in Folie einpacken – und schon ist es fertig für den Picknick-Ausflug. Zum Servieren wie eine Torte in Stücke schneiden.



## TIPPS

- Das Picknick-Brot am besten 12 Stunden vor dem Ausflug zubereiten.
- Der Brotlaib kann mit nahezu allem gefüllt werden.
- **Vegetarische Variante:** mit geröstetem Butternusskürbis, gegrillten Zucchini, gerösteter roter Paprika, gerösteten Pilzen, Spinatblättern, Pesto und dünnen Parmesanscheiben.
- **Fisch-Variante:** mit Räucherlachs, Rucola, sonnengereiften Tomaten, Blattsalat, Zitronensaft, schwarzem Pfeffer und Crème fraîche.
- **Fleisch-Variante:** mit Huhn, Mayonnaise, Blattsalat, Tomaten und Speck.
- Auch sämtliche Antipasti aus dem Kühlregal können verwendet werden: Artischockenherzen in Öl, gegrillte Paprika und Zucchini, marinierte Pilze, Sardellen usw. Ihrer Experimentierfreude sind keine Grenzen gesetzt.



Nat, Daisy, Eleanor, Natasha, Clemmie, Mabel, Wilf, George & Arthur, 2009

Vor Jahren entdeckte ich ein ähnliches Rezept wie dieses in einem australischen Haushaltsmagazin. Inzwischen versuchen wir, so viel Zeit wie möglich in Nord-Norfolk (meiner alten Heimat) zu verbringen und machen von Brancaster aus oft Touren mit unserem kleinen Boot. Zum Frühstück gibt es Spiegeleier und Speck vom Butangaskocher, und zum Mittagessen dann das gefüllte Picknick-Brot, das ich am Abend zuvor zubereitet habe. Pure Magie! **Apple**





## Eine bunte Sammlung mit coolen Drinks

### KALTER GURKEN-LIMETTEN-DRINK

Sieht nicht nur unglaublich köstlich und erfrischend aus, sondern schmeckt auch so.

Ergibt 2 Liter (ohne Eis)  
♥ ✓ WF MF GF V

1 **Salatgurke**  
1 **Limette**  
1,5 Liter **kaltes Wasser**



1. Die Salatgurke schälen und die Schalen wegwerfen. Mit dem Sparschäler das Gurkenfleisch in lange flache Spiralen schälen und die Gurke dabei ständig drehen. Die Gurkenspiralen direkt in eine Glaskaraffe geben und immer weiter schälen, bis zu den kleinen Kernen.
2. Den Limettensaft und anschließend das Wasser mit viel Eis dazugeben.

### KALTE MELONENSCHORLE

Ergibt 1,4 Liter  
♥ ✓ WF MF GF V

1 reife **Cantaloupe-Melone**  
Saft von 2 **Limetten**  
1 Liter **kaltes Sprudelwasser**



1. Die Melone schälen und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden und in einem Mixer mit dem Saft von 1 Limette vermischen.
2. Durch ein Sieb in eine Glaskaraffe gießen und soviel Saft wie möglich dabei durchpressen.
3. Mit Sprudelwasser auffüllen und servieren.

### KALTE ERDBEERSCHORLE

Ergibt 1,4 Liter  
♥ ✓ WF MF GF V

300 g **Erdbeeren**  
6 **frische Pfefferminzblätter**  
Saft von 1 **Zitrone**  
2 EL **Honig**  
1 Liter **kaltes Sprudelwasser**



1. Alle Zutaten bis auf das Wasser in einem Mixer vermischen.
2. Je nach Wunsch Eis in den Mixer geben.
3. In eine Glaskaraffe füllen, Sprudelwasser hinzufügen und servieren.

## GEORGE PICKARDS SCHINKEN-KÄSE-MUFFINS

Ein toller Snack für Kinder, wenn sie aus der Schule kommen. Viel gesünder als zuckerhaltige Kekse!

Ergibt: 12  
Zubereitungszeit: 15 Minuten  
Garzeit: 20 Minuten

6 Scheiben **Schinken**  
190 g **Cheddar**  
75 g **Butter**  
1 **Ei**  
250 ml **Milch**  
300 g selbst aufgehendes **Mehl**  
½ TL **Paprikapulver**  
1 Prise **Meersalz**

1. Den Backofen auf 190°C vorheizen. Eine Muffin-Form leicht einfetten.
2. Den Schinken in 1 cm große Stücke schneiden und den Cheddar reiben oder grob hacken. Butter in Stücke schneiden. Das Ei in eine Schüssel schlagen, mit der Milch verquirlen.
3. Mehl, Paprikapulver und Salz in eine große Rührschüssel sieben und die Butter von Hand mit dem Mehl vermischen, bis der Mix wie Semmelbrösel aussieht.
4. Schinken und Käse hinzufügen, Ei-Milch-Masse hinzugießen und gründlich vermischen.
5. Mit einem Löffel in die Muffin-Form geben und 20 Minuten im Ofen backen.
6. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



George kocht sehr gerne. Dieses Rezept lernte er in der Schule und er hat diese Muffins schon oft allein daheim in unserer Küche gemacht. Leider sind sie immer sehr schnell weg – sie sind einfach zu lecker!  
*Apple*

FRAUNDE & FAMILIE  
REZEPTE



## HENRYS SCHNELLER SCHOKOLADENKUCHEN

Mein erster selbstgebackener Kuchen. Die Premiere fand statt, als ich etwa 15 Jahre alt war.

Portionen: 8  
Zubereitungszeit: 10 Minuten  
Garzeit: 30 Minuten  
✓ WF GF V

8 mittelgroße **Eier**  
400 g **Schokolade** (70% Kakaoanteil)  
150 g **Butter**  
2 EL **Kastorzucker** (feiner Zucker  
mit 0,35 mm Korngröße)  
350 ml **Crème fraîche**  
Schale von 1 **Zitrone**  
1 Prise **Meersalz**

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen und 2 runde Kuchenformen von 18 cm Durchmesser mit Butter einfetten. Die Eier trennen, Eigelb und Eiweiß in zwei separate saubere Schüsseln geben. Die Eigelbe mit einer Prise Salz verquirlen.
2. Schokolade und Butter in einer großen hitzefesten Schüssel über einem Topf mit siedendem Wasser schmelzen. Die Schokolade nicht zu heiß werden lassen. Einige Minuten auskühlen lassen, dann die Eigelbe unter die Schokoladen-Butter-Masse heben.
3. Das Eiweiß steif schlagen, dann den Zucker hinzumixen. Vorsichtig unter die Schokoladen-Eigelb-Masse heben. Die Masse in die Kuchenformen füllen und 15 Minuten im Ofen backen. Anschließend auf einem Kuchengitter (oder im Kühlschrank) auskühlen lassen.
4. In einer sauberen Schüssel die Crème fraîche mit der Zitronenschale vermischen und diese Mischung als Sandwichmasse zwischen beide Kuchenhälften geben.
5. Für die Kuchendekoration ein Stück Pappe in eine Form (z. B. ein Herz) schneiden, auf die Mitte des Kuchens legen und den Kuchen dann mit Puderzucker bestäuben. Nach Entfernen der Pappe erscheint die Form als hübsche Silhouette.

### TIPP

- Dies ist eher ein Kuchen für Erwachsene; Kindern ist er wahrscheinlich nicht süß genug. Wenn der Kuchen süßer sein soll, können Sie die Zuckermenge bis auf das Dreifache erhöhen.



Meine Mutter bereitete früher oft einen ganz ähnlichen Kuchen zu, der über die Jahre abgewandelt wurde. Dieser dunkle Schokoladenkuchen ist zuckerarm, nahrhaft und lässt sich ganz einfach zubereiten.  
*Henry*

