

einfach gut leben

Essen to go

Selbstgemacht und köstlich
Ideal zum Mitnehmen

Martina Schurich



Dort-Hagenhausen-Verlag

Das Sandwich und seine kuriose Geschichte

Das Sandwich ist nicht etwa eine Erfindung unserer modernen Zeit: Man könnte meinen, dass die Existenz der belegten Brote auf unsere aktuelle Esskultur und heutige Ernährungsgewohnheiten zurückzuführen ist – tatsächlich existiert der kleine, verführerische Imbiss schon sehr viel länger.

Während des Zweiten Weltkrieges wurden die alliierten Soldaten von Amerika aus mit Brot versorgt. Für den Transport entwickelte man Kastenbrote, die Seite an Seite im Schiffsbauch stapelbar waren: Diese Form prägt heute noch das klassische Sandwich.

London, 18. Jahrhundert: Zu dieser Zeit gab es hier den „Beefsteak Club“, dem einige hohe Herren und Künstler angehörten. Sie trafen sich im Zeichen der Freiheit, um zu essen, reden und gesellig zu sein, ihr Motto hieß „Beef and Liberty“. Im Jahr 1762 trafen sich die 24 Mitglieder jeden Samstag um fünf Uhr nachmittags. Zu dieser Gruppe gehörte auch John Montagu (1718–1792). Er besaß den Adelstitel „Earl of Sandwich“, der bis heute existiert. Dieser Earl war Erzählungen zufolge ein leidenschaftlicher Spieler von „Cribbage“, einem englischen Kartenspiel. Montagu wollte sein Spiel wohl auch nicht zum Essen unterbrechen und verlangte schließlich, dass man seine Mahlzeit zwischen zwei Brotscheiben legen sollte. Die Köche servierten ihm daraufhin gesalzene Beefsteak-Stücke zwischen zwei gerösteten Brotscheiben. Seine Mitspieler beobachteten das und orderten schließlich „dasselbe wie Sandwich“.

Sicher waren belegte Brote vorher schon einmal in irgendeiner Form ausprobiert worden, aber erst durch den Earl of Sandwich wurde diese Art von Mahlzeit gesellschaftsfähig und einem größeren Publikum bekannt. Das Sandwich kam groß in Mode – zunächst in England und in den USA, später auf der ganzen Welt.

Besonders in den Vereinigten Staaten, aber auch in Italien feierte das Sandwich schließlich einen beeindruckenden Siegeszug. Dort erfand Gabriele D’Annunzio im Jahr 1925 die italienische Bezeichnung für Sandwich: „Tramezzino“. Der Name bedeutet „dazwischen“ und beschreibt die saftigen, frischen Zutaten zwischen zwei Scheiben Brot. In der Turiner Bar „Caffè Mulassano“ auf der Piazza Castello gab es damals das erste Tramezzino im Stil des englischen Sandwiches. Heute gibt es dort eine Auswahl mit über 40 verschiedenen Sorten. Die wohl bekannteste und beliebteste Variante ist mit einer feinen Thunfischpaste versehen, die ganz leicht ins Brot zieht und ein unvergessliches Geschmackserlebnis bietet.

Das heute in England erhältliche Sandwich „Original 1762“ besteht aus Roastbeef, Cheddar-Käse und Meerrettichsoße. Mittlerweile gibt es dazu weltweit unzählige Varianten aus den verschiedensten Brotsorten und Zutaten.



FÜR 1 SANDWICH

2 EL Quark
2 EL frisch gehackte Petersilie
1–2 EL frisch gehackter Basilikum
1 EL Olivenöl, Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 Scheiben Sandwich- oder
Kastenbrot
2–3 Scheiben Käse
12 Scheiben Salatgurke

Sandwich mit Kräuterquark

■ Den Quark mit Petersilie, Basilikum, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Beide Brotscheiben damit bestreichen. Eines der Brote zuerst mit Käse, dann mit Gurkenscheiben belegen. Das zweite Brot darauflegen und vorsichtig etwas festdrücken. Mit einem scharfen Messer diagonal oder der Länge nach halbieren.





Gemüse-Wraps

FÜR 2 PORTIONEN

Für den Teig

150 ml Milch
1 Ei
100 g Mehl
Salz
2 Stängel Koriander
oder Petersilie
Olivenöl

Für die Füllung

1 Zucchini
Olivenöl
Salz
3–4 Stängel Basilikum
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
1 kleiner Radicchio
1–2 EL Balsamico
1 Tomate
4 Salatblätter
4 EL ARTISAN-
Mayonnaise (Rezept
auf Seite 39) oder
Joghurt-Senf-Soße

Wenn ich Pfannkuchen zubereite, brate ich meistens gleich ein paar mehr, als ich gerade brauche. Am nächsten Tag befülle ich sie dann mit allerlei Gemüse, Kräutern und Soße – und esse sie unterwegs, eingerollt als „Wrap“.

■ Für die Wraps Milch, Ei, Mehl, Salz und die fein gehackten Korianderblätter mit einem Schneebesen gut verrühren. Jeweils 1–2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig portionsweise 4 dünne Wraps ausbacken. Auf einen Teller legen und nach Wunsch warm stellen.

■ Die Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl einige Minuten braten, bis die Zucchini weich ist. Mit 1–2 EL Olivenöl pürieren, salzen und mit dem klein geschnittenen Basilikum würzen.

■ Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Chilischote putzen, waschen, nach Wunsch die Kerne entfernen und die Chili in feine Ringe schneiden. Den Radicchio waschen, trocken schleudern, vierteln und den Strunk keilförmig heraus-schneiden.

■ In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Chili unter Rühren darin anbraten. Den Radicchio nur kurz und bei geringer Hitzezufuhr mitbraten, dabei einmal wenden. Mit Balsamico ablöschen und die Pfanne von der heißen Herdplatte ziehen.

■ Die Tomate waschen, den Stielansatz keilförmig herausschneiden, die Tomate in kleine Würfel schneiden. Die Salatblätter waschen und trocken schleudern.

■ Jeden Wrap mit 1 EL Mayonnaise bestreichen und 1 Salatblatt darauflegen. Das Zucchini-püree darauf verteilen, den Radicchio und die Tomatenwürfel darübergeben. Die Wraps fest einwickeln, den unteren Rand umknicken und zum Mitnehmen stabil in Folie verpacken.

TIPPS

Durch das Erhitzen verliert der Radicchio schnell seine leuchtend rote Farbe – der Geschmack und die knackige Konsistenz bleiben jedoch erhalten! Wem Radicchio zu bitter ist, karamellisiert ihn beim Braten mit etwas Zucker oder ersetzt ihn durch ein anderes Gemüse, beispielsweise Zucchini, Paprika und Pilze. Kinder mögen die Wraps gerne mit Brokkoli oder Romanesco und Mais.



Tipps zum Mitnehmen

... für den Sommer

Damit das selbst gemachte Essen auch lecker bleibt, ist gerade im Sommer eine passende und schützende Verpackung wichtig. Im Büro, am Strand oder im Auto müssen die Leckereien in einer isolierenden Box oder Tasche vor Hitze geschützt werden. Ein bewährter Tipp ist, am Vorabend eine Plastikflasche voller Wasser einzufrieren und diese am folgenden Tag mit im Gepäck zu verstauen. Das kühlt Proviant wie Sandwiches, Gemüse, Obst – und dient zugleich als erfrischendes Getränk. Wählen Sie zudem Lebensmittel aus, denen die Hitze nicht so leicht etwas anhaben kann. Dazu zählen gekochtes Gemüse und zubereitetes Obst oder Rezepte mit Hartkäse. Fisch und Fleisch halten dagegen weniger lange durch. Auch mancher Salat eignet sich sehr gut zum Mitnehmen (siehe dazu Seite 74) – wenn er gekühlt wird und man das Dressing gesondert in einem Schraubdeckelglas transportiert.

Sollen Speisen warm gehalten werden oder im Sommer vor Hitze geschützt werden, eignen sich isolierende Behälter. Kommt es darauf nicht an, gibt es zahlreiche Verpackungsmöglichkeiten – aus dem eigenen Haushalt oder im Handel.

... für den Winter

Auch im Winter sind isolierende Behälter oder Taschen ideal. Für einen Ausflug im Schnee verpacke ich die kleinen Köstlichkeiten sorgfältig, damit sie auch Stunden später noch eine angenehme und wohltuende Temperatur besitzen. Dazu gibt es heißen Tee mit Pfefferminze und Salbei. Sandwiches passen gut in den Winter – oder natürlich Suppen und Eintöpfe, die sich wie Tee gut in einer weithalsigen Thermoskanne transportieren lassen. Damit kann man sogar Brühwürste wie Wiener oder Frankfurter Würstchen frisch zubereiten: Das heiße Wasser aus der Thermoskanne über die Würstchen gießen, einige Minuten ziehen lassen – und schon hat man heiße, knackige Würstchen! Wenn Sie dann das Brötchen zuvor noch mit Ketchup und Senf bestreichen, ist der Hotdog im Nu fertig. Besonders Kinder lieben dieses Essen, das im Winter auch gleich noch die Hände wärmt. Auf Obst als Proviant verzichte ich meist während der kalten Jahreszeit; dafür nehme ich immer ein paar Kekse oder einige Stücke Schokokuchen in Kastenform mit – als süßen Abschluss.

Suppen – gestern und heute

Eine wohltuende Suppenmahlzeit genießt man am besten in Gesellschaft. Füllen Sie doch einfach mehrere Portionen in eine größere Thermoskanne und überraschen Sie Ihre Arbeitskollegen!

„Komm, iss mit mir einen Teller Suppe!“ – bei so einer Einladung wird einem gleich ganz wohl ums Herz. Mit einer Suppe verbinden wir Wärme und Zufriedenheit. Die meisten Menschen können spontan eine persönliche Lieblingssuppe benennen, sei es eine Kartoffel-, Kürbis-, Tomaten- oder Hühnersuppe. Die wärmende Wirkung kommt dabei nicht nur über die Temperatur zustande. Sowohl die traditionelle chinesische Medizin (TCM) als auch die traditionelle europäische Heilkunde (TEH) lehren uns, dass Gemüsearten wie Fenchel, Lauch, Rote Bete oder Kürbis wärmende Eigenschaften besitzen. Auch viele Gewürze wirken thermisch, sie können also im Körper Wärme erzeugen. Dazu zählen typische Wintergewürze wie Kardamom, Ingwer, Nelken, Anis, Kümmel, Chili, Wacholder, Rosmarin, Thymian, Majoran oder Zimt.

Das Wort „Suppe“ geht in Europa auf ähnliche Begriffe zurück: „supen“ oder „supfen“ wird heute mit schlürfen, saugen oder saufen übersetzt. Bis heute sind die Bezeichnungen ähnlich: soup (englisch), soupe (französisch), zuppa (italienisch) oder sopa (spanisch). Die ersten Suppen wurden schon in der Steinzeit gekocht: In einem wasserdichten Stück Leder köchelten sie über glühenden Steinen. Im Mittelalter verzehrte man in den frühen Morgenstunden eine breiähnliche, warme Suppe aus Getreideschrot und weiteren pflanzlichen Anteilen. Diese einzige warme Mahlzeit schenkte die nötige Kraft für den Tag. Hafergrütze oder Porridge (siehe Seite 86) sind heute noch verbreitete „Überbleibsel“ aus dieser Zeit.

Später entwickelte sich das Essen der einfachen Leute zu einer beliebten Speise in vornehmen Häusern und am Hof – serviert in prachtvollen Terrinen aus Gold und Silber. Diese Entwicklung begann in Spanien und Frankreich, wo die Suppenrezepte verfeinert und schließlich auf prunkvolle Weise kredenzt wurden. Auch noch in unserer Zeit gehört zur Eröffnung eines festlichen Dinners oft eine feine Consommé (klare Suppe), die erst im 19. Jahrhundert erfunden wurde. Zu Zeiten der Industrialisierung und in der Nachkriegszeit wurde die Suppe wiederum ein lebenswichtiges Arme-Leute-Essen. In Deutschland entstanden ab 1960 Suppenbars: Das sind kleine Restaurants, die ausschließlich eine Auswahl an Suppen anbieten. Bis heute wird überall auf der Welt von Arm und Reich Suppe gegessen – als Vorspeise, Hauptmahlzeit oder Imbiss zwischendurch.

Die Zubereitung einer guten Suppe ist einfach: Ähnlich wie beim Eintopf werden Zutaten wie Gemüse, Getreide, Fleisch oder Fisch mit Gewürzen zusammen in Wasser, Milch oder Wein gekocht. Diese Zubereitungsform eignet sich aufgrund ihrer Vielfältigkeit auch hervorragend zur Resteverwertung. Das genussvolle Geheimnis liegt immer in der Geduld, die Suppe möglichst lange köcheln zu lassen – bis sich alle Einzelteile miteinander zu einem köstlichen Ganzen verbunden haben.

Ähnlich wie Eintöpfe oder Currys eignen sich Suppen sehr gut als „Essen to go“. Dicht verschlossen kann man sie überall hin mitnehmen, am besten in einer Thermoskanne oder einem anderen isolierenden Gefäß. Zusammen mit einem Sandwich oder einem kleinen Dessert kann eine Suppe auf diese Weise auch unterwegs ein wesentlicher Bestandteil eines abwechslungsreichen Mittagessens sein.



Rezepte

ARTISAN-Burger 38
ARTISAN-Mayonnaise 39
Asiatischer Tomatensalat 71
Auberginencreme 66

Baguette mit Ei und Tomate 34
Baguette mit Pfifferlingen und frischem Majoran 72
Bohnensalat, feinwürzig 78
Brokkolisalat, orientalisches 81
Buchweizen-Eintopf mit Kasslerfleisch 151
Chicorée, karamellisiert mit Brotwürfeln und Ei 136

Ciabatta mit Auberginencreme 67
Curry mit Blumenkohl und Bulgur 60
Curry mit Schwarzem Rettich 148

Dillpfannkuchen, gefüllt 152

Feigensalat mit Schafskäse 77
Feijoada, brasilianisch 153
Fenchelsalat, pikant 79
Fisch-Lasagne 90
Frühlingsuppe mit Bärlauch 22

Gemüse-Curry 126
Gemüsesuppe mit Amaranth 50
Gemüse-Wraps 95
Gersten-Risotto mit Huhn und Salbei 106
Gerstensalat, pikant mit Spargel und Mozzarella 48
Glasnudeln, rot 113
Grießnockerl, grasgrün mit Kohlrabi 46
Grüne Bohnen in Tomatensoße mit Bulgur 150
Gurkensuppe, kalt 73

Herbstrollen aus Blätterteig und Weißkohl 114
Hirseschmarrn mit karamellisiertem Apfel 88
Hokkaido-Aufstrich 98
Huhn auf Vorrat kochen 102
Huhn im Papier 68
Huhn: Lieblingsstück mit Röstgemüse 103
Hühnersandwich mit Mango-Chutney 107
Hühnersuppe 104

Karottenpuffer mit Schnittlauchsoße 53
Kartoffel-Bohnen-Curry 128
Kartoffelsalat mit Frühlingsgemüse 52
Kartoffelsalat mit Maiskolben 92

Kohlsuppe, herzhaft oder pikant 29
Kräuterreis als Knödel oder Fritters 26
Kürbisspalten, gebacken mit Bulgur und Schafskäse 116

Lauchküchlein mit Karottensalat 25
Linsen-Reis-Puffer mit Wintersalat 149
Linsensuppe, gelb mit Kokosmilch 130
Liptauer Brotaufstrich 42

Mangoldauflauf mit Mohn 59
Marmeladepolster 161
Maroni-Suppe mit Apfel und Wintergewürzen 160

Paprika, gefüllt mit Quinoa 118
Pastinaken-Chips mit Linsen und Roter Bete 56
Porridge-Frühstück 87

Rinder-Hackbraten 158
Rindfleisch auf Vorrat kochen 154
Rindfleischsalat, pikant mit Mayonnaise 155
Rindfleischsalat, sauer mit Kürbiskernöl 155
Rindfleischsuppe 154
Rosenkohl-Quiche 138
Rosmarinknödel mit Champignonragout 162
Rotkohl mit Salbei-Polenta 120

Salat mit Avocado, Tomaten und Mozzarella 76
Sandwich mit Frischkäse und Lachs 35
Sandwich mit Knusperspeck und Avocadopüree 41
Sandwich mit Kräuterquark 40
Sandwich mit Makrele und Paprika 41
Sandwich mit Tomatenmayonnaise und Kräutern 32
Sellerieschnitzel in Kräuterpanade 100
Suppe, exotisch mit gebackenen Kartoffelspalten 142

Taboulé mit Buchweizen 80
Tomaten-Käse-Sandwich 32
Tomaten-Kokos-Suppe 144

Wintergemüsesuppe 145
Wirsing, lauwarm mit Speck und Meerrettich 134
Wirsingintopf mit Gerstengraupen 131
Wraps mit Hühnerfleisch 105

Zucchini, gebraten mit Zitronen-Couscous und Linsenpaste 62

Bildnachweis

Martina Schurich

U4 klein links, klein rechts, S. 4 beide, 5 beide, 6 beide, 7, 20 beide klein, 22 beide, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 31, 33, 34, 35, 39, 42, 47, 49, 50, 51, 52, 53, 54 beide klein, 57, 58, 60 beide, 61, 63, 64, 66, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 76, 77, 78, 79, 81, 82 beide, 83, 85, 86, 89, 91, 92, 94, 96 beide klein, 98, 99, 100, 101, 103, 104, 105, 109, 111 alle, 112, 113, 114 beide, 115, 117, 119, 120, 121, 127, 129, 130, 135, 137, 139, 143, 144, 145, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 155, 157, 159, 161, 162

Stockfood

U1, U4 klein mitte, S. 8 alle, 10 beide, 11, 12, 15, 17, 19, 20 groß, 37, 40, 45, 54 groß, 65, 75, 93, 96 groß, 107, 123, 125, 132 alle, 141, 147, 157, 164, 165

ISBN 978-3-86362-021-9

Projektleitung, Redaktion und Lektorat: Julia Genazino

Layout und Gestaltung: Christine Paxmann text • konzept • grafik, München

Alle Rezepte dieses Buches wurden mit Sorgfalt zusammengestellt und überprüft.
Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Copyright © 2014 Verlags- und Vertriebsgesellschaft Dort- Hagenhausen Verlag- GmbH & Co. KG, München

Printed in Italy 2014

Verlagswebsite: www.d-hverlag.de



Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Dort-Hagenhausen-Verlags.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© Dort-Hagenhausen-Verlag, Potsdam (2016)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.d-hverlag.de.