

fundango  
kocht







„In meinem oft hektischen Alltag bleibt zum Kochen wenig Zeit. Außerdem haben „wir“ eine Kantine, die uns jeden Mittag mit mehr oder weniger gesunder Hausmannskost verwöhnt. (Na gut, eigentlich gehört sie zum Westdeutschen Rundfunk.) Wenn aber abends doch mal etwas Selbstgezaubertes auf den Tisch kommen soll, koche ich am liebsten Fisch-Spaghetti. Die gehen schnell und schmecken jedem, der es ein bisschen fischig mag.“



## Fisch-Spaghetti

### Zutaten (für 2 Personen)

250 g Spaghetti  
1 Dose Thunfisch in Öl  
1 Dose Sardinen ohne Haut und Gräten in Öl  
1 Glas in Salz und Öl eingelegte Sardellen  
1-2 Schalotten  
1/2 Glas eingelegte Kapern  
1-2 Knoblauchzehen (je nach Geschmack)  
frisches Basilikum



### Zubereitung

Spaghetti kochen. Gleichzeitig das Öl aus den Fischdosen in einer Pfanne erhitzen. Gehackte Schalotten leicht darin anschwitzen. Nach und nach Thunfisch, Sardinen und Sardellen in die Pfanne geben und vorsichtig erhitzen. Nicht kochen oder braten lassen! Kapern und je nach Geschmack frisch gepressten Knoblauch hinzugeben. Würzen und mit frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Nachdem die Teller angerichtet sind, Basilikum zupfen und über den Fisch geben.

Dazu schmeckt ein kühler Weißwein, zum Beispiel ein Weißburgunder von unserem Lieblingswinzer, dem Weinbau der Lebenshilfe Bad Dürkheim.





# Knoblauchhähnchen mit Apfelwein

## Zutaten (für 4 Personen)

1 großes Hähnchen (etwa 1,2 kg)  
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 Messerspitze Cayennepfeffer  
Mehl zum Wenden  
4 EL Olivenöl  
17 Knoblauchzehen  
½ l Apfelwein oder Cidre  
1 Bund Frühlingszwiebeln



## Zubereitung

Das Hähnchen in möglichst gleich große Portionsstücke teilen und die Haut abziehen. Die Stücke salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Das Öl in einem Bräter erhitzen. Die Hähnchenteile darin kräftig anbraten und herausnehmen. Die Knoblauchzehen schälen und im Bratfett goldgelb andünsten.

Die Geflügelstücke möglichst nebeneinander wieder in den Bräter legen. Mit dem Apfelwein aufgießen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 40 Min. schmoren lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und nach 25 Min. in den Bräter legen.

Hähnchen und Zwiebeln herausnehmen und warm stellen. Die Sauce im offenen Topf einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Die Hähnchenteile auf einer Platte anrichten, mit der Sauce übergießen und den Lauchzwiebeln umlegen.

Dazu passen Baguette und ein sommerlicher Gartensalat.

„Haben Sie auch das Gefühl, dass alles immer schneller und kurzlebiger wird? Früher zum Beispiel habe ich mal vier Wochen am Stück mit meiner Familie in einer Finca auf Mallorca Urlaub gemacht. Heute bin ich froh, wenn es für zwei Wochen Ferien reicht. Egal: Mit diesem Essen zaubern Sie mediterrane Atmosphäre auf den Tisch, auch wenn Sie gar nicht im Urlaub sind.“





„Mitte der achtziger Jahre – in der Türkei herrschte gerade das Militär und vieles war touristisch noch nicht so entwickelt wie heute – bin ich einmal sechs Wochen durch das Land zwischen Okzident und Orient gereist. Mit wenig Geld in der Tasche, eingequetscht im Dolmuş oder auch auf dem Beifahrersitz eines einheimischen Lastwagenfahrers, lernte ich das Leben – und das Essen – der sogenannten einfachen Leute kennen. Seit damals esse ich gerne Lammfleisch. An Festtagen wie Ostern serviere ich darum öfter mal eine ganze Lammkeule. In Köln kein Problem, denn hier gibt es – zum Beispiel in der berühmten Mülheimer Keupstraße – eine ganze Reihe original türkischer Schlachter.“

## Lammkeule mit Gemüse

### Zutaten (für 6 Personen)

- 1 Lammkeule mit Knochen (etwa 2 kg)
- 5 Knoblauchzehen
- 6 Zweige frischer Thymian
- 2 EL Dijon-Senf
- 2 EL Olivenöl
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 kg Kartoffeln
- 300 g kleine Zwiebeln
- 2 Möhren
- 1/4 l trockener Weißwein



Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden, Marinierzeit: 2 Stunden

### Zubereitung

Die Knoblauchzehen schälen, zwei davon pressen, die restlichen in dünne Stifte schneiden. Die Lammkeule mit den Knoblauchstiften spicken.

Die Blättchen von den Thymianzweigen streifen. Den zerdrückten Knoblauch mit Thymian, Senf, Olivenöl und Pfeffer zu einer Paste verrühren. Die Lammkeule mit der Paste bestreichen, in Alufolie wickeln und 2 Stunden marinieren. Danach den Backofen auf 220°C vorheizen.

Kartoffeln, Zwiebeln und Möhren schälen und in Streifen schneiden. Alles auf dem Boden eines Bräters verteilen und salzen. Die Lammkeule auf das Gemüse legen und in den Backofen geben. Nach 30 Min. den Weißwein an den Seiten des Bräters angießen und noch einmal etwa 60 Min. garen, die Lammkeule dabei einmal wenden.

Anschließend in Alufolie wickeln und 15 Min. ruhen lassen. Die Keule parallel zum Knochen in Scheiben schneiden. Mit dem Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.