

**Nordisch zu Tisch**



MIKKEL KARSTAD

FOTOS ANDERS SCHÖNNEMANN

# Nordisch zu Tisch

— Einfache  
Rezepte zum  
Genießen mit  
Freunden und  
Familie

PRESTEL

MÜNCHEN • LONDON • NEW YORK



6

**Vorwort**

8

**Sommergrillfest**

42

**Sonntagsbrunch**

82

**Familienlunch**

122

**Abendtafel**

158

**Weihnachtsfestmahl**

198

**Geburtstagsparty**

238

**Index**

# Vorwort

Meine Frau und ich lieben es, jede Menge Freunde und Verwandte an unserem Tisch zu versammeln, tolle Gespräche zu führen, gemeinsam gut zu essen und eine schöne Zeit miteinander zu verbringen. Diese Freude am geselligen Beisammensein möchten wir auch an unsere Kinder weitergeben, und wir nutzen jede Gelegenheit für genussvolle Stunden mit unserer Familie.

In diesem Buch stelle ich viele meiner Lieblingsgerichte vor, die sich hervorragend für ein leckeres Essen zusammen mit Gästen eignen. Die Rezepte präsentiere ich als sechs Menüvorschläge für verschiedene Anlässe und Feierlichkeiten im Jahresverlauf: ein sommerliches Garten-grillfest mit frischen Köstlichkeiten der Saison, ein ausgiebiger, herzhafter Sonntagsbrunch nach einer fröhlichen Partynacht, ein geselliger, leichter Lunch im großen Familienkreis, eine relaxte Abendtafel unter der Woche mit lieben Freunden, ein festliches Weihnachtessen voller Familientraditionen und ein lebhaft-buntes Geburtstagspicknick im Grünen.

So wie jedes Menü einem anderen Anlass folgt, hat auch jedes seine eigene Stimmung, einen ganz speziellen Vibe – und auch einen expliziten kulinarischen Schwerpunkt. Viele Gerichte sind skandinavisch inspiriert, andere haben mediterrane, nahöstliche oder asiatische Einflüsse. Sie alle spiegeln die kulinarischen Erfahrungen wider, die ich im Laufe meines Lebens gesammelt habe und die meine Art zu kochen geprägt haben. Hier möchte ich sie mit anderen Menschen teilen, denen das Kochen, das Gastgeben und vor allem das gemeinsame Genießen ebenso am Herzen liegt wie mir.

Physische Begegnungen mit anderen Menschen, mit Freunden und Familie sind mir enorm wichtig. Sie sind unglaublich wertvoll und sozusagen das Salz in der Suppe unseres Lebens. Viele Menschen fühlen sich leider im Alltag so eingespannt, dass sie kaum Zeit zum Kochen finden, geschweige denn Gäste einzuladen. Wenn man es aber geschickt anstellt, lassen sich solche Treffen auch in einen hek-

fischen Alltag integrieren. Daher gibt es für jedes Menü in diesem Buch ausführliche Hinweise, sowohl bei den jeweiligen Rezepten als auch am Ende jedes Kapitels, wie und wann sich die einzelnen Gerichte vorbereiten lassen. Das kann zum Beispiel schon ein paar Tage im Voraus geschehen oder am Vormittag vor dem Eintreffen des Besuchs. So hat man die Hände weitgehend frei, wenn alle aufkreuzen, und kann auch als Gastgeber das gemeinsame Essen entspannt genießen.

Und es muss ja nicht immer ein aufwendiges und ausgefallenes Menü sein, wenn man sich zum gemeinsamen Essen trifft! Hauptsache, man sieht sich und verbringt eine gute Zeit zusammen. Man kann es auch so organisieren, dass jeder etwas zum Essen beisteuert. Oder man kocht gemeinsam. Es gibt so viele Möglichkeiten ...

Ich möchte Sie auch ermutigen, mit den Menüvorschlägen zu experimentieren und die Rezepte nach Ihren eigenen Vorlieben zusammenzustellen. Lassen Sie ruhig das eine weg und fügen Sie etwas anderes hinzu. Variieren Sie die Mengen, je nachdem, wie groß Ihr geplantes Festmahl werden soll und wie viele Personen kommen.

Noch ein allgemeiner Hinweis: Soweit nicht anders angegeben, beziehen sich die Ofentemperaturen auf Ober-/Unterhitze; bitte beachten, dass jedes Gerät eine andere Leistung erbringt. Und: Generell wird jedes Gericht nur so gut wie die verwendeten Produkte – verarbeiten Sie daher möglichst immer Bio-Ware.

Auf jeden Fall hoffe ich, dass meine Rezepte Sie dazu anregen werden, öfter mal zum Essen einzuladen und mehr Zeit mit den Menschen zu verbringen, die Ihr Leben bereichern.

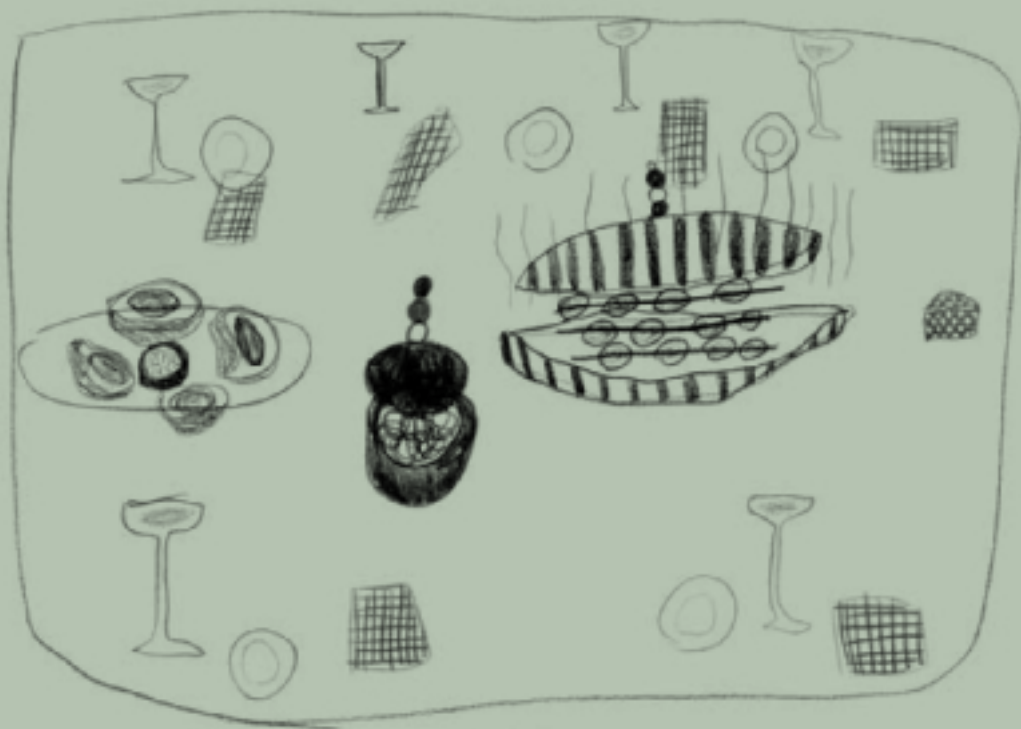
**Guten Appetit!**

— Mikkil Karstad





# Sommergrillfest



16	Brombeersaft mit Gin und Tonic
19	Frittierte Ostseegarnelen mit Johannisbeersalz
20	Geröstetes Sauerteigbrot mit Pfifferlingen und Mais
23	Grillspieße vom Schweinenacken mit Hagebuttenchutney
26	Tomatentarte mit Frischkäse, gesalzenen Zwiebeln und Kräutern
29	Zucchinihälften vom Grill mit Ricotta, Haselnüssen, Minze und Estragon
30	Gelbes Erbsenpüree mit Majoran und gegrillten Radieschen
32	Gegrillte Salatherzen mit Kimchi-Dressing, Tang und Sesam
36	Trifle mit Zwetschgen, Amaretti und Schlagsahne
40	Sommergrillfest – Menüplanung und Vorbereitung

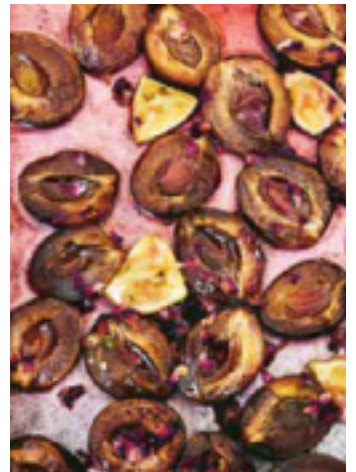


Lagerfeuer, Brennholz, Rauch und Gegrilltes sind Wörter, die mein kulinarisches Herz höher schlagen lassen. Diese Art des Kochens und Genießens möchte ich auf jeden Fall auch an meine Kinder weitergeben.

Beim Grillen über einem reinen Holzfeuer erreicht man sehr hohe Temperaturen, wodurch das Grillgut ein ganz außergewöhnliches Grill- und Raucharoma entwickelt. Vor allem Fisch, Meeresfrüchte und Gemüse profitieren von dieser Zubereitungsart. Sie sind im Handumdrehen gar und strotzen vor Geschmack und Frische.

Wichtig ist dabei, das Holz so klein wie möglich zu hacken, damit das Feuer ständig mit neuen Holzscheiten versorgt werden kann und die Hitze konstant bleibt. Ist das Brennholz zu groß, schwankt die Temperatur stärker und es ist schwieriger, den Garvorgang gut zu kontrollieren. Das Holz sollte nur noch glühen, denn die Flammen selbst sind zu heiß und würden das Grillgut nur außen verbrennen.

Hier kommt mein Menüvorschlag für einen entspannten sommerlichen Grillabend mit frischen Zutaten der Saison, die man zusammen mit der Familie oder mit Freunden genießen kann. Machen Sie es sich am wärmenden Feuer gemütlich, das glücklicherweise gleichzeitig auch die lästigen Mücken fernhält!









# Brombeersaft mit Gin und Tonic

## ERGIBT 8 GLÄSER

200 g Brombeeren (frisch oder tiefgekühlt)  
200 g Zucker  
5 Stängel Minze  
Abrieb und Saft von 1 Bio-Zitrone  
200 ml Gin  
400 ml Tonic Water  
Eiswürfel

Brombeeren, Zucker, Minzestängel sowie Zitronenabrieb und -saft mit 200 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Dann 2–3 Minuten kochen, vom Herd nehmen und 15–20 Minuten unbedeckt zimmerwarm ziehen lassen.

Saft durch ein feines Sieb abgießen und im Kühlschrank vollständig abkühlen lassen.

Zum Servieren acht Gläser mit ein paar Eiswürfeln füllen. In jedes Glas 25 ml Gin und 50 ml Tonic Water sowie  $\frac{1}{8}$  des Brombeersafts gießen.

Sofort servieren, als Begrüßungsdrink oder auch zum Essen. Auch ohne Gin schmeckt dieses Getränk köstlich erfrischend.

## PREP-TIPP

Man kann den Saft auch ein paar Tage im Voraus zubereiten und bis zur Verwendung im Kühlschrank lagern; am besten in einer verschließbaren, zuvor sterilisierten Flasche.







# Frittierte Ostseegarnelen mit Johannisbeersalz

FÜR 4 PERSONEN

1 l Traubenkernöl  
400 g frische Ostseegarnelen  
50 g Kichererbsenmehl  
10 g gefriergetrocknete schwarze  
Johannisbeeren  
2 g Meersalz

Traubenkernöl in einem Topf langsam auf 160 °C erhitzen.

Garnelen in ihrer Schale im Kichererbsenmehl wenden, dabei nur leicht bemehlen und überschüssiges Mehl wieder abschütteln.

Damit das Öl nicht allzu sehr abkühlt, die Garnelen portionsweise ins heiße Öl tauchen und jeweils etwa 1 Minute frittieren. Sie sollten außen goldbraun und knusprig, innen schön saftig sein. Mit einem Schaumlöffel aus dem Öl heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. So sämtliche Garnelen frittieren. Gegebenenfalls die Temperatur zwischendurch wieder hochregeln.

Schwarze Johannisbeeren und Salz in einem Mörser oder einer Gewürzmühle zu einem feinen roten Pulver verarbeiten.

Frittierte Garnelen mit Johannisbeersalz bestreuen und sofort als lauwarmen Snack vor dem Grillfest servieren.