

**[art:projekts]
produktion**

artprojekts Taschenbuch Band 1

art:projekts produktion 2014

2. Auflage 200- 400

Alle Rechte liegen bei art:projekts

Umschlagbild und Layout: Kjell Teske

Texte und Grafiken: Kjell Teske

[http: www.artprojekts.de](http://www.artprojekts.de)

KJELL TESKE

=====
Schlaraffenland

Kochbuch für Künstler

Inhalt:

Vorwort	5
Der Künstlermagen und andere Organe	6 - 7
Die Kochstelle und andere Werkzeuge	8
Einkaufen will gelernt sein, der Künstlerhaushalt	9
Was niemals fehlen darf, Überlebensmittel	10
12 Gerichte unter 5 Euro	12 - 35
5 festliche Gerichte	37 - 47
Richtig Saufen, nicht Ersaufen	48
Alles außer Wein, die Getränkebar	49
Register Rezepte A - Z	50
Appendix	51

Vorwort:

Nach meinem Studium hatte ich mir nichts geringeres Vorgenommen, als dass meine Kunst mich Ernähren sollte. So war ich über einen Zeitraum von zehn Jahren gezwungen mit oftmals weniger als 35 Euro die Woche mir meinen Tisch zu decken. Kulinarische Erfahrungen und praktische Tips möchte ich an all Jene weitergeben, für die das Kochen ebenso wie das Aufspannen der Leinwand oder das Tippen am Computer zum Alltag gehört. Das man mit einem schmalen Geldbeutel trotzdem gut Essen kann, soll sie über die Tatsache trösten, dass das tägliche Zubereiten der Mahlzeiten ebenso Arbeit macht, wie das Kunstschaffen. Für mich war es sozusagen ein tägliches Training, ja vielleicht sogar Voraussetzung für mein künstlerisches Schaffen.

Der Künstlermagen und andere Organe

Der Magen eines Künstlers ist so empfindsam, wie seine Hände oder sein Sehorgan. Der richtige Umgang mit seinem Magen ist daher für den Künstler ebenso wichtig, wie das tägliche Training an der Staffelei. Ich spreche hier von meinen eigenen Erfahrungen und denen meiner befreundeten Kollegen. Die meisten Künstler, die ich kennen gelernt habe, arbeiten aus dem Herzen oder aus dem Kopfe. Bei mir kommt meine Schöpferkraft aus tieferen Regionen, den Eingeweiden und dem Verdauungsapparat. Ein leerer Magen, kann für die schöpferische Arbeit ebenso unproduktiv sein, wie ein voller Magen. Es kommt darauf an, ob die Nahrung auch substanzuell ist, denn schöpferische Arbeit braucht substanzuelle Nahrung. Das Wesen schöpferischer Arbeit ist demnach immer substanzuell und verbraucht so Energien, die in den meisten Lebensmitteln heute nicht mehr vorhanden sind. Substanzuell was heißt das?, probiotische Mineralien oder geheimnisvolle Essenzen?, ich denke es genügt ihnen zu sagen, dass es Lebensmittel seien sollen, die ihrem persönlichen Wachstumsprozesses unterstützen.

Nach meiner Auffassung gibt es eigentlich nur zwei verschiedene Grundtypen von (Künstler) Mägen: den Pferdemagen und den neurotischen Magen, nennen wir ihn einfach, den Erpsenmagen. Um selbst herauszufinden, was für eine art Magen ihren Unterleib füllt machen sie folgendes einfaches Experiment: Nehmen sie 24 Stunden nichts weiter als Tee und Wasser zu sich (wie bei der Blutabnahme). Sind sie nach Ablauf der Fastenzeit am Nachgrübeln was nun ihren Hunger am besten stillt, sind sie im Besitz eines Erpsenmagens. Fressen sie dagegen spontan und hemmungslos den Kühlschrank leer, gelangt die Nahrung in einen Pferdemagen.

Hier kommt augescheinlich der Genuß zu kurz. In dem einen Falle ist das Essen eine übermäßig ritualisierte Zivilisationskrankheit und in dem anderen Falle, ein Füllegefühl, dass nach sechs Stunden mit dem Absinken des Blutzuckerspiegels nachläßt. Dies ist das Spektrum, in den sich ihr Instrument - ihr Künstlermagen befindetet.

Stimmen sie ihr Instrument auf Genuss ein. Das ist eine sinnvolle Grundlage für ihr tägliches Schöpfen und Schaffen. Legen sie sich beim Essen eigene praktische Rituale zu, die sie täglich ohne schweißtrei-

bende Arbeit anwenden können. Essen sie möglichst zu gleicher Tageszeit, am besten nach getaner Arbeit. Wenn sie substanziell gearbeitet haben, erleben sie ein echtes Hungergefühl. Kauen sie ihre Mahlzeit langsam und genussvoll - und danken sie ihrem persönlichen Heiligen, dem Universum, ihrem Galeristen oder Verleger für dieses Speisen. Planen sie ca. eine Stunde Zeit, für die Zubereitung und das Essen ihrer Hauptmahlzeit in ihren Tagesablauf ein. Wenn sie allein Leben und Gesellschaft brauchen, laden sie sich ab und zu jemanden an ihren Tisch z. B. einen Nachbar. Tarrieren sie ihre Sättigung so, dass sie weder müde noch heißhungrig werden. Und wenn sie mal keine Lust zu Kochen haben gehen sie nicht für wenig Geld schlecht Essen, dass macht nur schlechte Laune und verdirbt den Appetit. Laden sie sich lieber bei unkomplizierten Freunden zum Essen ein, z.B. mit einer Flasche Wein.

Die Kochstelle und andere Werkzeuge

Grundbedingung für alle Künstlerbehausungen ist ein Wasseranschluss und eine Steckdose. Damit sind sie in der Lage in einer Garage, einer Fabriketage, oder in einem Dachatelier zu kochen. Was sie an Logistik benötigen, ist eine Spüle (möglichst Doppelspüle), einen Herd, der auch mal ein Zweiplattenkocher sein kann und einen Kühlschrank mit einem drei Sterne Eisfach. An Küchenwerkzeugen sind zu besorgen; ein Schneidebrett aus massiver Buche, ein großes Fleischermesser, ein Wetzstahl, ein grobe Reibe, eine Knoblauchquetsche, ein Römertopf, ein Edelstahlkochtopf mit Deckel, eine feuerfeste Form und eine Beschichtete Pfanne - Ende.

Wenn sie mit dem Kochen fortgeschritten sind, kommen lustige Gerätschaften wie Pürrierstab und Milchaufschäumer hinzu. Reinigen sie stets ihrer Kochgeräte nach den Mahlzeiten. Der Abwasch eines Gelages ist hingegen auch am nächsten Morgen schön. Organisieren sie ihre Kochstelle so, dass links wie rechts neben dem Herd ein halber Meter Ablagefläche vorhanden ist. Verstauen sie ihr Geschirr in der Nähe des Essplatzes, anstatt in einem Oberschrank über der Spüle. Verwenden sie einfaches weisses Geschirr und schlichtes Besteck, das macht die Tischregeln unkompliziert.

Einkaufen will gelernt sein, der Künstlerhaushalt

Als ich zu kochen anfang, habe ich mir angewöhnt regelmäßig auf Wochenmärkte einkaufen zu gehen. Das bunte Treiben der Händler hat mich immer angeregt neue Gerichte auszuprobieren. Ich ging meistens kurz vor Marktende einkaufen, da dann die Preise kräftig purtzelten. Einmal ging ich hungrig einkaufen und kaufte dreimal soviel wie ich benötigte. Machen sie sich lieber eine kleine Einkaufsliste, bevor sie sich ins Getümmel stürzen. Wenn sie von Unterwegs aus einkaufen müssen, setzen sie sich ein Soll von Euro das sie maximal Ausgeben - und halten sie sich auch daran. Das hilft ihnen von unnötigen Schlemmereien abzusehen und setzt auch kreative Kräfte nicht nur beim Kochen frei. Sehen sie es einfach sportlich mit z.b. fünf Euro ein Abendessen für zwei Personen hinzukriegen. Kaufen sie ihre Lebensmittel mit den Jahreszeiten ein, chilenische Weintrauben zu Weihnachten oder frische Feigen zu Ostern müssen nicht unbedingt per Flugzeug auf ihren Teller Landen. Wenn sie die deutsche Küche nicht mögen, was ich gut verstehen kann, dann geben sie ihren Gaumen eine Himmelsrichtung zur der sie sich hinbewegen. Das hilft ihnen ihre Eingeweide kulturell zu verankern. Täuschen sie sich nicht über die die Qualität von Lebensmittel in Supermärkten. Die Regel lautet hier, je abgepackter eine Ware ist, desto industrieller wurde sie hergestellt. Das trifft mittlerweile auf gut neunzig Prozent aller Lebensmittel zu. Kaufen sie kein Obst oder Gemüse im Supermarkt. Auch wenn die Ware im Supermarkt qualitativ ähnlich zum Obsthändler ist, so ist der Gang zum türkischen oder asiatischen Gemüsehändler inspirirender als die celophanierte Wochenauslage beim Discounter. Vermeiden sie den Kauf von Waren mit einem Verfallsdatum von über vier Wochen. Sie vermeiden so unnötige Sammlungen von Konservierungsstoffen und anderem Eingemachten in ihrem Vorratsschränkchen.

Was niemals fehlen darf, Überlebensmittel

Neben der Frischware, die zweimal wöchentlich zu besorgen ist, gehören einige Zutaten und Gewürze zur Grundausrüstung für die Künstlerküche. Zu einem wäre da ausreichend natives Olivenöl und Balsamico Essig, die sie auch günstig im Discounter kaufen können.

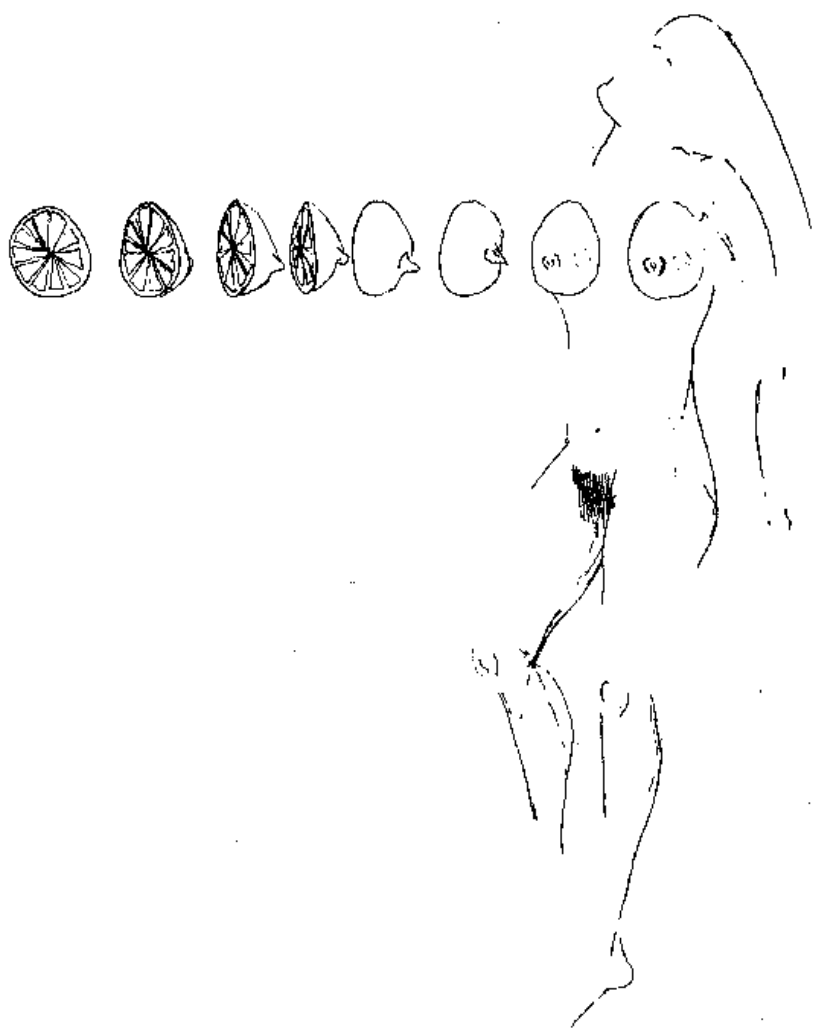
Eine Pfeffermühle gehört ebenso zur Grundausrüstung, wie ein einfacher Espressokocher und ein loses Sieb für Schwarzen oder Kräuter Tee. bei Espressocafe ist darauf zu achten, dass er zu 100 % aus Hochland Arabica Sorten besteht. Bei losen schwarzen Tee beachten sie, dass dieser aus streng kontrollierten Anbau hervorgeht. Schwarzer Tee ist am günstigsten in 1 kg Paketen im Teehandel zu erwerben. Espresso ist am günstigsten als Importware(z.B. spanischer oder portugiesischer). An Kräutern kaufen sie am besten kleine Topfpflanzen von Salbei, Tymian und Rosmarin für ihr Fensterbrett. Sie erhalten diese auf dem Wochenmarkt. Im Winter sollten sie auf gekerbeltete Kräuterware umsteigen. Ausgenommen ist der Salbei denn diesen gibt es auch als winterharte Topfpflanze. An Kräuterpulvern ist ein einfacher Curry, Kreuzkümmel, Chilipulver und rote Paprika zu erwerben. Hingegen sind Knoblauch und Ingwer stets frisch und lose vorrätig zu halten. Unraffiniertes braunes Zucker und jodiertes Salz sollten niemals fehlen, ebenso ein Gemüseextrakt als Gewürzbrühe.

So - nun kann ihnen mit dieser Grundausrüstung nicht mehr viel passieren. Sie sind nun in der Lage, mit geringen Aufwand einfache gehaltvolle Küchenrezepte auszuprobieren.

Zwölf Gerichte, unter Fünf Euro

1. **Zitronenkartoffeln**, reicht für drei Tage
2. **Königsberger Rote Bete**, bei Vollmondnächten
3. **Matjes nordischer Art**, für einsame Stunden
4. **Spagetti Aurora**, Geisternahrung
5. **Thymianauflauf**, der Freundliche
6. **Arme Ritter**, wenn nichts mehr geht
7. **Thunfischlasagne**, die Gesellige
8. **Obstnudel**, Farfalle mit Speck und Feigen
9. **Ingwerforelle**, bei Liebeskummer
10. **Flotte Pelmenis**, bei Depression
11. **Florentiner Polenta**, italienisch für Anfänger
12. **Römischer Salat**, im Kunstherbst





Zitronenkartoffeln, reicht für drei Tage

1 kg festkochende lose Kartoffeln

8 Knoblauchzehen

200g schwarze marokkanische Oliven mit Stein

2 sonnengereifte Zitronen

1 Bund Blattpetersilie

500g römische Eiertomaten

Was heute schmeckt, ist morgen besser, weis der vorrausschauende Esser. Er nehme 1 kilo lose festkochende Erdäpfel und setze sie in einem offenen Topfe im Wasserbad an. Derweil schäle er 8 Knoblauchzehen und drücke sie durch eine Quetsche in eine Schale. Auf das Zehenmus gebe er 8 große Löffel feines Olivenöl und drei Löffel Weinessig. Sogleich presse er den Saft von zwei sonnengereiften Zitronen und gebe diesen mit ordentlich Pfeffer aus der Mühle dazu. Nun hacke er die Schluppen und die Blattpetersilie fein und gebe das Ganze unter Rühren in die Marinade. Sodann nehme er die garen Erdäpfel vom Feuer, entferne die Pelle und schneide sie in fingerdicke Scheiben. Er Drapiere die Kartoffelscheiben abwechselnd mit einer Tomatenscheibe, wie eine reihe Dominosteine, in einer feuerfesten Form. Auf die dampfenden Erdäpfel gib er nun die Marinade, eine handvoll Oliven und lasse das Ganze eine halbe Stunde stehen. Wahlweise mit frischem Weissbrot oder zarten Kalbsschnitzel servieren. Schmeckt am nächsten Tage noch besser.



Königsberger Rote Bete, bei Vollmondnächten

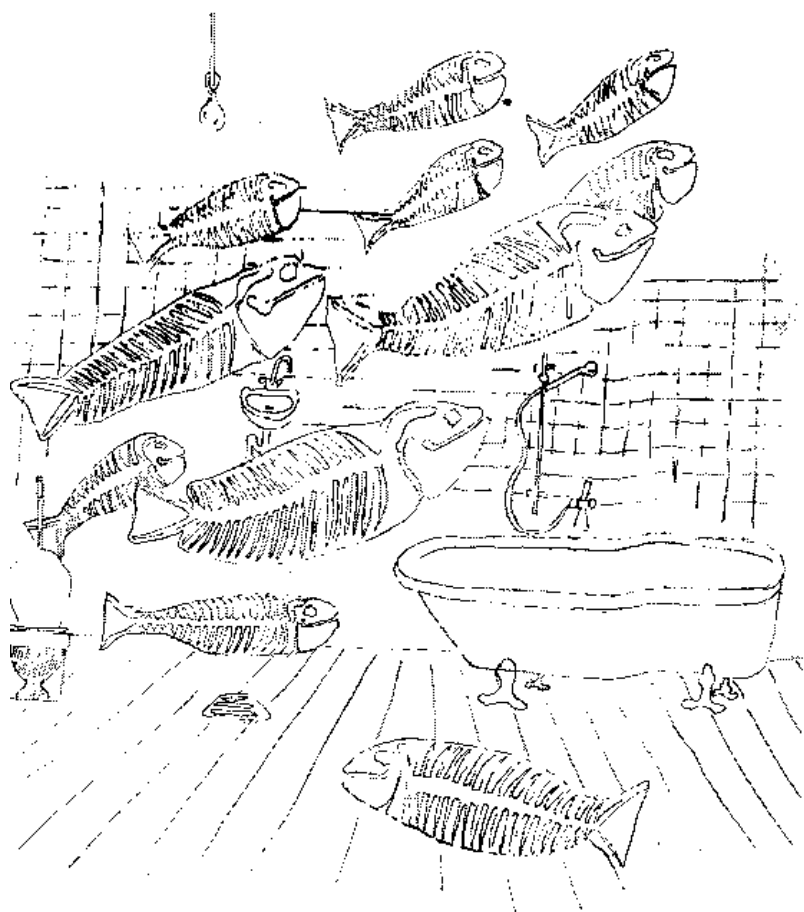
1 kg frische rote Bete

200g mageren Speck

1/4 Liter süße Sahne

1 Bund Blattpetersilie

Er denke an die Landschaft des kurischen Meeres und die Weite der slawischen Steppe. Nun wasche er die rote Bete unter klarem Wasser und lege sie in einem zum drittel mit Wasser gefüllten Kochtopf zum Garen. Die Kochzeit ist ähnlich die der Erdäpfel(Kartoffeln) und ist mit dem Gabeltest zu Ende. Nun schäle er das Knollengewächs rundherum und lasse die entblößten Früchte über eine grobe Reibe in feine Streifen in einem Kochtopf. Er bedenke hierbei, die intensive rote Farbe des Gemüsesaftes auf Schürze und Beinkleid. Nun gebe er unter schwacher Hitze ein drittel Liter Wasser und den schon in feine Scheiben geschnittenden Speck hinzu. Er schmecke mit einer Priesse Salz, zwei Esslöffel Zucker und einem Löffel Weinessig das Ganze ab und lasse es fünfzehn Minuten köcheln. Zu guter letzt gebe er den viertel Liter süße Sahne hinzu, so dass die Suppe eine erlesende Pupur Farbe bekommt. Er serviere die Rote Bete Suppe in einer Schale mit etwas Blattpetersilie. Wahlweise mit Gänseschmalz Stulle servieren.



Matjes nach nordischer Art, für einsame Stunden

250g fangfrischer Matjes (Juni-August)

1/4 Liter süße Sahne

1 Boskop Apfel

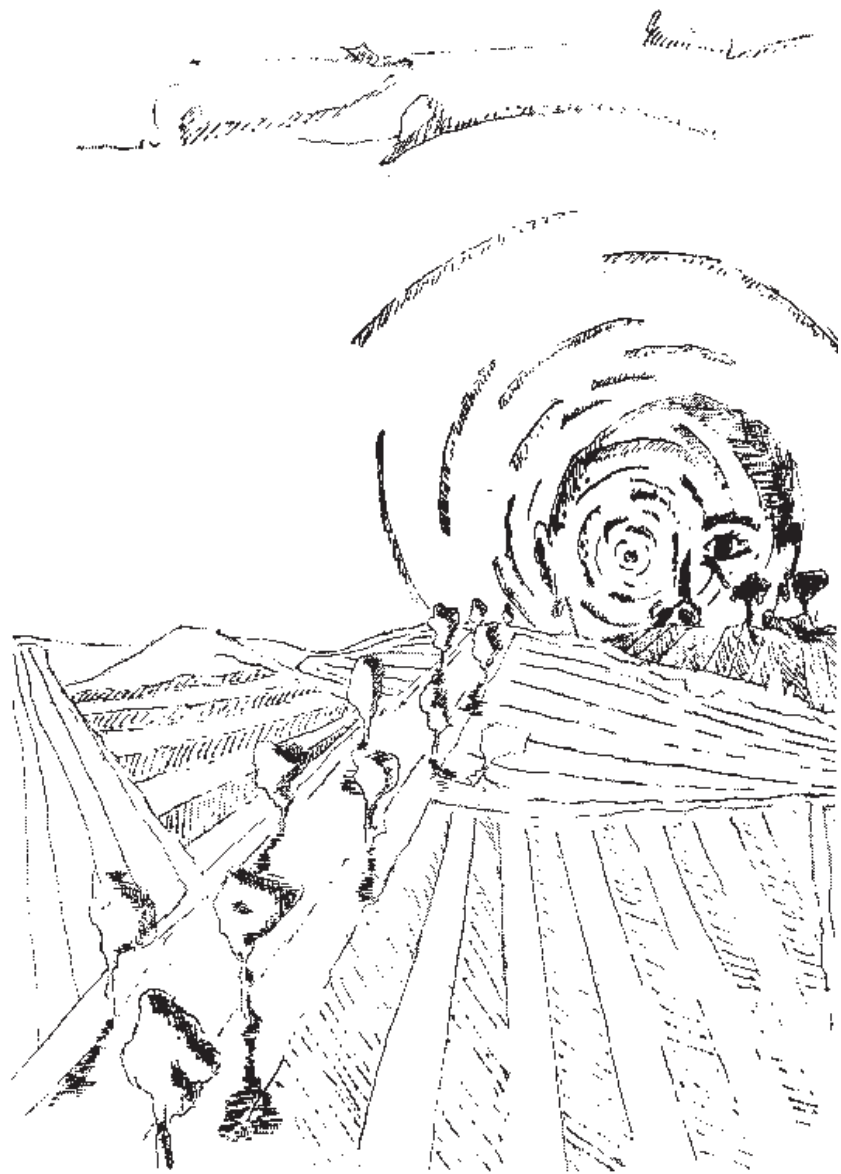
1 Bund Schluppen(Frühlingszwiebeln)

1 Glas Spreewald Gürkchen

1 kg festkochende Kartoffeln

2 Teelöffel Senf

Er bedenke das der Matjes ein männlicher Hering bestimmten Alters ist, der nur in den Hochsommermonaten gefangen wird. So ist frischer Matjes nur von Juni bis August zu bekommen. hat er ihn denn vom Fischhändler bekommen, so lege er den Hering in eine tiefe Schale oder Teller und gieße die Sahne mit den angerührten Senf herüber. So dann schneide er den Apfel in feine Scheiben und gebe dies dem Sahnehering hinzu. Mit einem Teelöffel Weinessig und ein Briese Zucker schmecke er das Ganze ab und lasse es zwei Stunden im Eisschrank gut durchziehen. Zum Servieren koche er die gepellten Kartoffeln und begieße die dampfenden Erdäpfel mit etwas der Marinade. Zuletzt drapiere er eine Handvoll Gürkchen am Tellerrand. Dazu passt ein herbes helles Bier.



Spagetti Aurora, Geisternahrung

500g Spagetti (Hartweizengries)

150g Garnelen

1/4 Liter süße Sahne

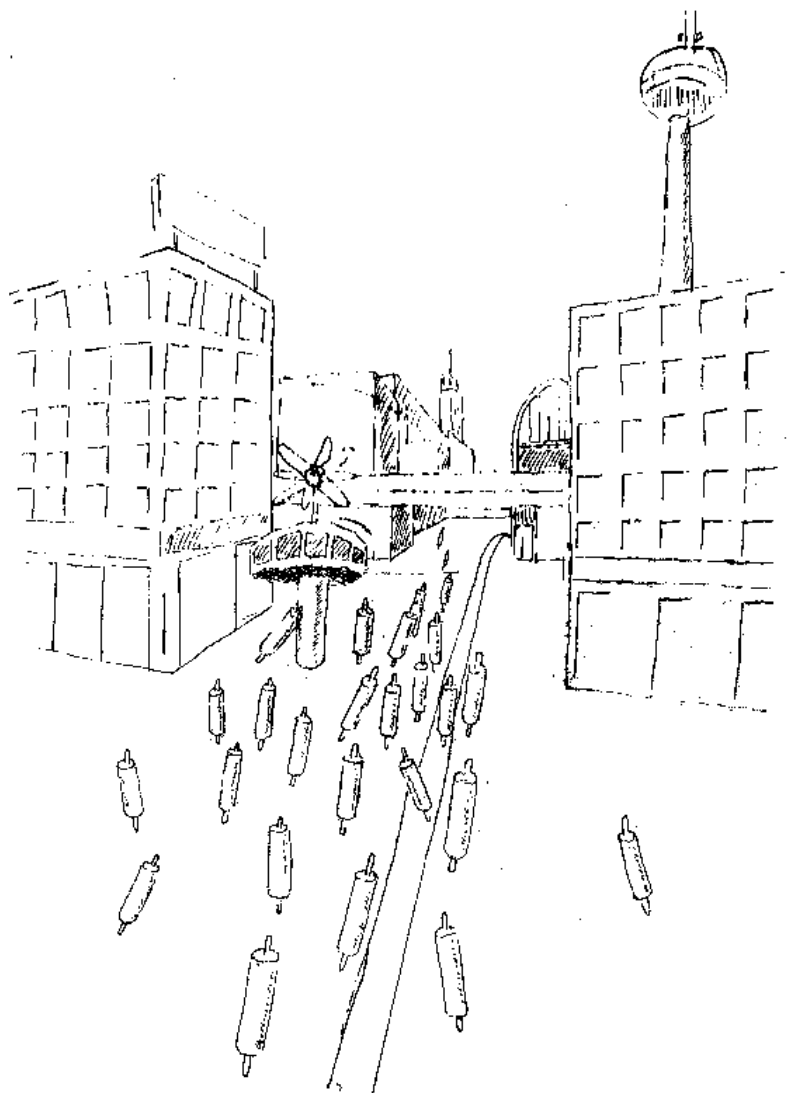
2 Knoblauchzehen

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Esslöffel Cream fresh

etwas Parmesan Käse

Nun denke er an das verlorengegangene Paradies mit all seinem Überfluss an Köstlichkeiten und Verführungen. Fange er nun an, zu kochen ein bescheidenes Mahl zur Besinnung des Geistes. Er setzte die Teigware mit einer Prise Salz und ein Schuss Olivenöl in einem Kochtopf an. Er nehme die Meerestiere, erhitze sie in Ganzen mit der Schale in einer Pfanne aus heißem Olivenöl. So dann schneide er sorgsam den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln in kleine Streifen. Er gebe den Knoblauch in die Pfanne mit mittlerer Hitze und gieße in die Pfanne die Hälfte der süßen Sahne und einen Esslöffel Cream fresh. Denke er nun an seine Gemahlin oder Gatten und gebe der Pfanne die richtige Menge an Pfeffer, Salz und Frühlingszwiebeln hinzu. Nun lasse er sich ein wenig Zeit und reibe den Parmesan in Flocken auf einen Unterteller. Nach dem Gabeltest gieße er die Teigware über ein Sieb und gebe den Nudeln etwas Butter hinzu. Er fasse sich an den Hüften und gebe die erforderliche Menge an Nudeln und Soße in einen tiefen Teller. Zu guter Letzt, streue er den Parmesan über den inneren Tellerrand. Dazu passt ein Glas Joven (spanischer Jungwein).



Thymianauflauf, der Freundliche

500g Spirelli Nudeln

1/4 Liter süße Sahne

150g Kochschinken

2 Knoblauchzehen

1 Mozzarella

1 Bund frischer Thymian

Er denke an seinen Bruder oder Schwester und koche die gedrehte Teigware mit etwas Salz im Wassertopf. Sodann schneide er den Kochschinken und den Knoblauch in feine Streifen und lege sie beiseite . Nun gebe er die garen Spirellis mit dem gerupften frischen Thymian in eine feuerfeste Form. Als dann denke er an sein Hinterteil und gebe Kochschinken und den Knoblauch unter Rühren hinzu. danach gieße er die süße Sahne über das Ganze. Zu letzt schneide er den italienischen Weichkäse(Mozzarella) in Scheiben und bedecke damit die Nudeln. Das Ganze kommt 20 min in den Ofen, bis der Käse goldbraun angebacken ist. Dazu passt ein Glas Crianza (spanischer Wein mit 3 Monaten Fassreifung)



Arme Ritter, wenn nichts mehr geht

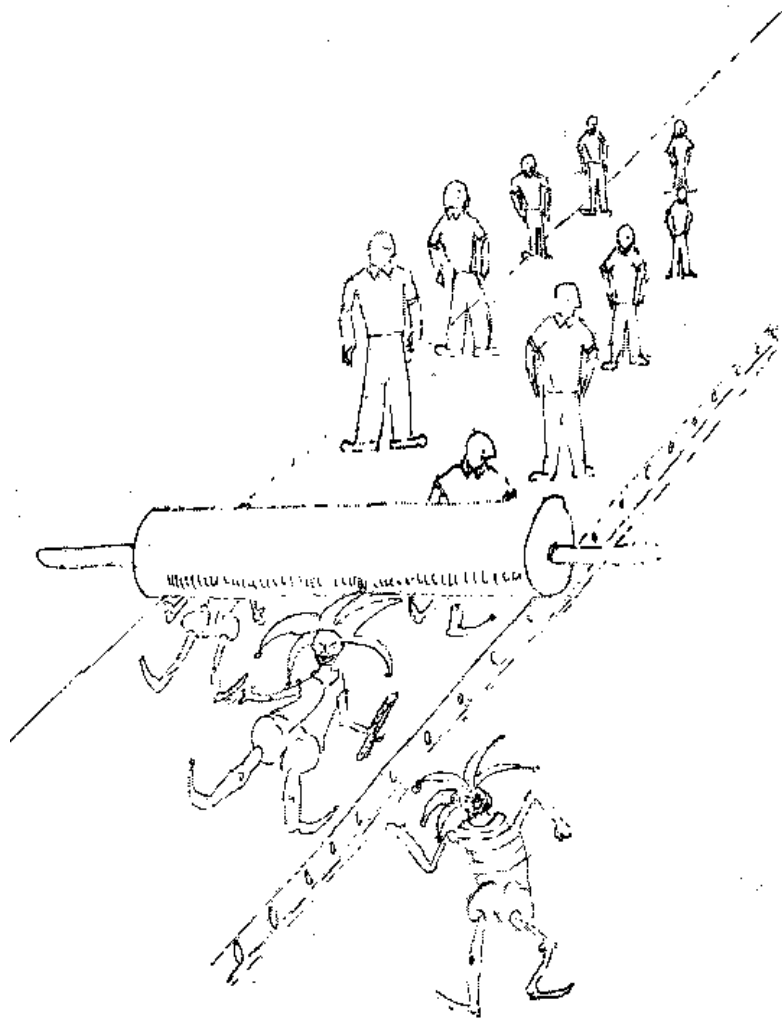
4 Scheiben altes Weissbrot (kein Toastbrot)

2 Eier

ein Schuss süße Sahne

etwas Hagebuttenmarmelade

Er denke an die Kargheit der Kykladen und die Klarheit des libyschen Meeres. So dann erhitze er in seiner Pfanne etwas Butter. Nun nehme er die Scheiben des alten Weissbrotes und wende sie in einem Teller aus rohe gequirllten Eiern und etwas Sahne. Das getunkte Weizenbrot gebe er in die Pfanne und brate es gleichmäßig auf beiden Seiten an, bis es eine goldbraune Farbe hat. Zum Servieren bestreiche er das Ganze mit süßer Marmelade, z.B. Hagebuttenmarmelade. Schmeckt wie Eierkuchen. dazu passt ein Espresso oder ein Kaffedaki.



Thunfischlasagne, die Gesellige

1 Paket Schichtnudeln

1/4 Liter süße Sahne

2 Dosen Thunfisch in Öl(aus nachhaltigem Fang)

1 Bund Schluppen

200g Tomaten

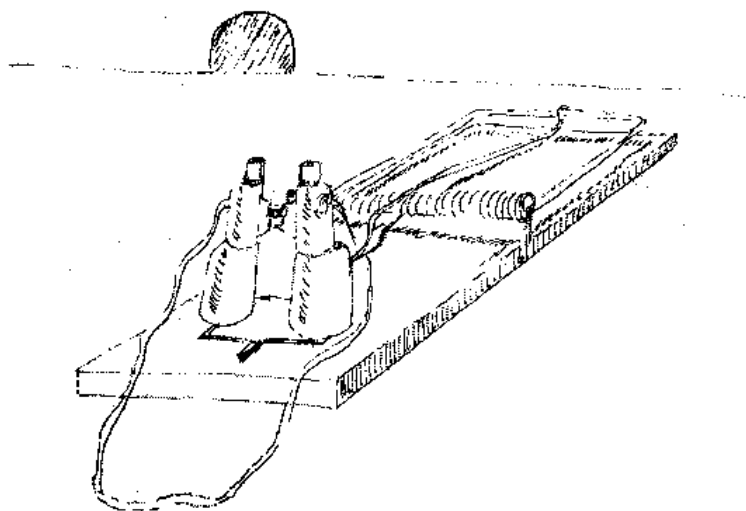
1 handvoll Kapern

1 Knoblauchzehe

1 Mozzarella

etwas Thymian

Er schaue ins grimmige Gesicht seines Nachbarn und bitte ihn zu Tisch. Derweil mische er die Kapern mit dem Thunfisch in einer Schale. Er gebe der Schale kräftig Pfeffer aus der Mühle hinzu. Nun schauer er seinen Gast in die Augen und hacke dabei den Knoblauch und die Schluppen klein und gebe das Ganze mit dem Thymian in die Schale mit dem Thunfisch. Erst jetzt lasse er seinen Gast die Mozzarella und die Tomaten in fingerdicke Scheiben schneiden. Nun nehme er eine feuerfeste Form, wische sie mit Olivenöl aus und schichte abwechselnd eine Nudelschicht und das Gemenge in der Schale auf eine Lage Tomaten. Das Ganze Stapel er so lange bis der obere Rand der feuerfesten Form erreicht ist. Nun gieße er die süße Sahne im ganzen herüber und lasse den Gast die letzte Schicht des Auflaufes mit eine Lage Mozzarellascheiben bedecken. Er gebe den Auflauf ca. 35 min in den Ofen bei 180 Grad Temperatur. Während der Garzeit ein Glas VINO DE ANO (Tischwein) servieren.



Obstnudeln, Farfalle mit Speck und Feigen

250g Farfalle Nudeln(die großen Schmetterlingsnudeln)

150g mageren Speck

2 Frische Feigen

1/4 Liter süße Sahne

etwas frischer Salbei

Er fühle sich etwas krank, habe wohl zu viel geraucht oder getrunken. so besinne er sich auf die Senkrechte seiner Körperachse und wasche die frischen Feigen und den Salbei unter klaren kalten Wasser. er denke dabei an nichts anderes als den frischen Duft der Feigen und des Salbeis. Er schneide die Früchte und das Kraut sorgsam in feinste Scheiben lege sie beiseite. Die Nudeln setzte er nun im Wasserbade mit einer Prise Salz und ein Tupfer Olivenöl an. In einer Pfanne brate er den fein geschnittenden Speck goldbraun an und gebe ihm die geschnittenden Feigen und die süße Sahne hinzu. Er lasse das Ganze etwas köcheln. Nach 8 - 10 Minuten sind die Nudeln gar und die Soße etwas eingedickt. Nun gebe er der Soße den fein geschnittenden Salbei hinzu und serviere die Farfalle mit der Soße in einem tiefen Teller. Dazu passt ein Glas kalter schwarzer Tee mit Zitrone.



Ingwerforelle, bei Liebeskummer

1 küchenfertige Lachsforelle

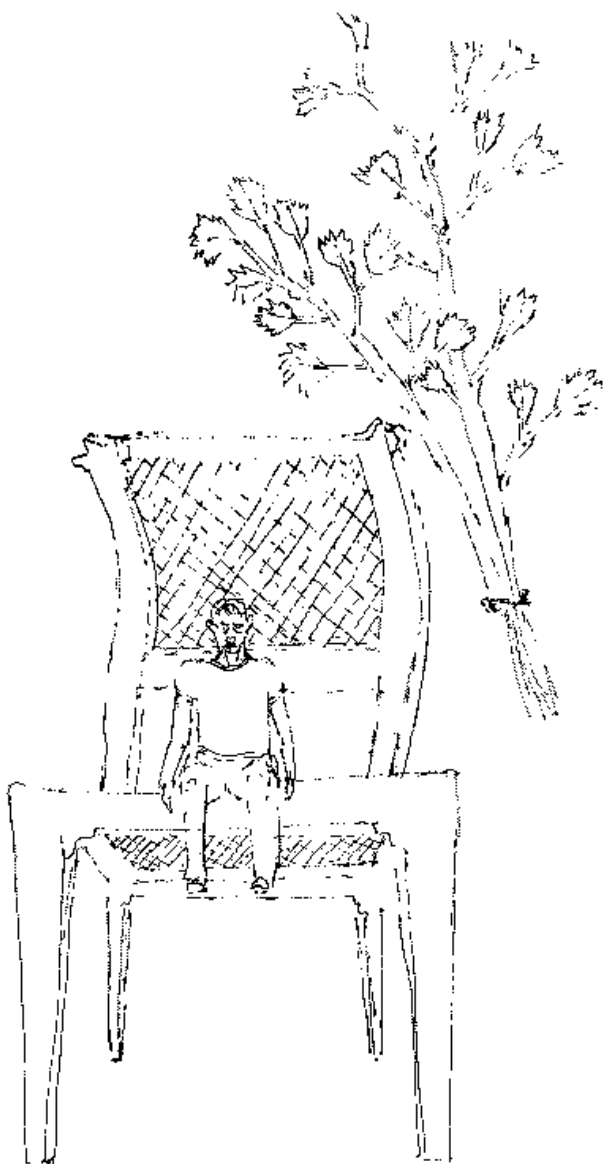
1/2 Ingwerknolle

1 Zitrone

1 Bund Schluppen

1 handvoll Möhren

Er fasse sich an die linke Brust und lausche seinen Herztönen. So denn nehme er die Lachsforelle und wasche sie unter klaren kalten Wasser. Er schaue in die glasigen Augen des Fisches und wälze ihn in einer Priesse aus Pfeffer und Salz. Nun schneide er den Ingwer und die Schluppen in kleine längliche Streifen und fülle damit den Bauch des Fisches bis sich dieser wölbt. Er schneide die Zitrone in hauchdünne Scheiben und bedecke damit den Laib des Fisches. Er wickel den gefüllten Fisch in eine Alufolie und klappe die Enden der Folie an Kopf und Schwanz wie bei einer Windel um. Die Lachsforelle backe er nun bei 180 Grad ca. 35 Minuten im Ofen. Zum Servieren entferne er vorsichtig die Alufolie und reiche dazu auf einem flachen Teller ein handvoll geschälte und geviertelte Möhren.



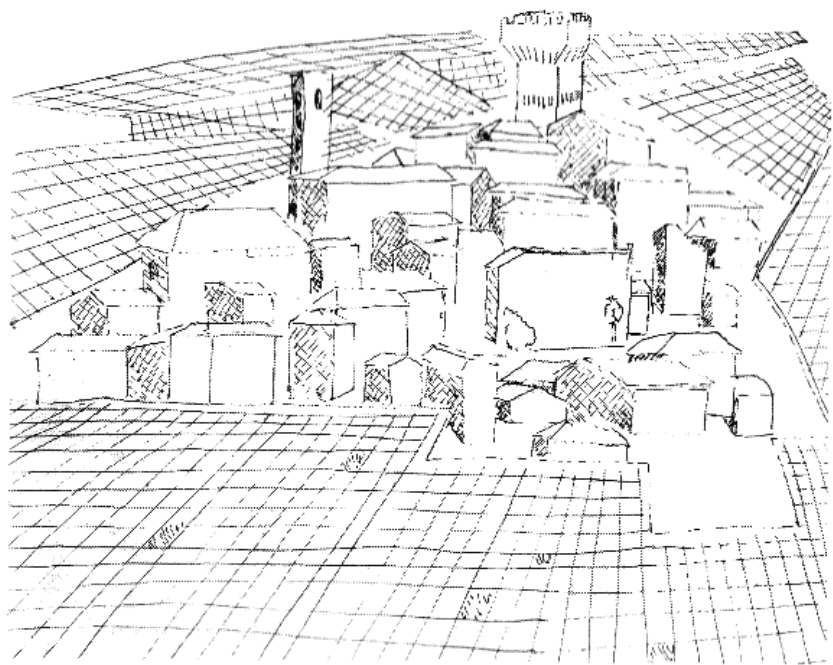
Flotte Pelmenis, bei Depression

250g Schweinefleisch Pelmenis

1 Becher saure Sahne

1 Bund Blattpetersilie

Er weiß, dass sich Schwesterchen Depression in sein Gemüt eingeschlichen hat und nun ihr lähmendes Gift versprüht. Zur Vorsorge hat er hierfür gefrorene russische oder polnische Pelmenis in seinem Eisfach und ein Becher saure Sahne im Kühlschrank. Alles was er tun muss, ist ein Bund Blattpetersilie beim Händler zu besorgen und später einen Topf mit Wasser zu erhitzen. Er gebe die gefrorenen Pelmenis ins Kochende Wasser und schaue zu, wie sie aufgetaut an der Wasseroberfläche hin und her tänzeln. Nach fünf Minuten schöpfe er mit einer Kelle die Teigtaschen aus dem Bade und gebe sie in einen tiefen Teller. Er wasche die Petersilie, rupfe sie mit den Fingern klein und gebe sie zusammen mit der sauren Sahne über die Teigtaschen. Beim Servieren eine Kerze anzünden.



Florentiner Polenta, italienisch für Anfänger

200g Maismehl

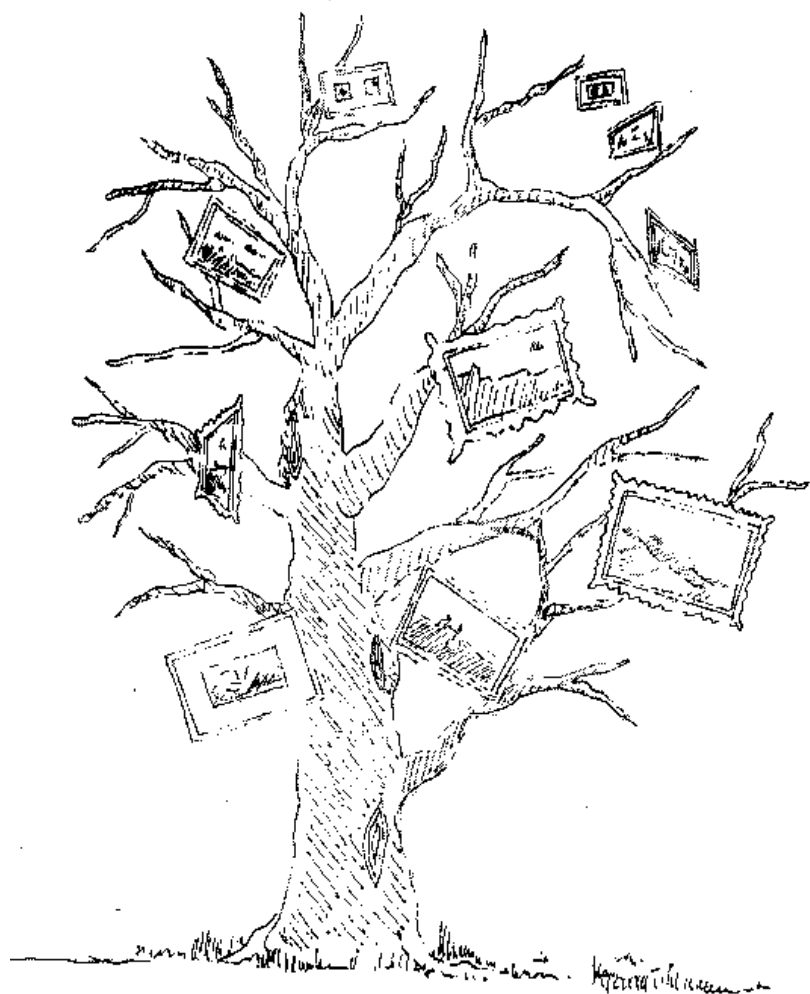
200g mageren Speck

1 Bund frisches Rosmarin

1 Stück Parmesan

etwas Butter

Er denke an die Einfachheit der Florentinischen Paläste und koche sich ein andächtiges, toskanisches Bauerngericht. Er erhitze 1/2 Liter Wasser in einem großen Topfe und warte bis das Wasser siedet. Gleichzeitig schneide er den Speck in kleine Würfel und rupfe den Rosmarinstrauch. Das Rosmarin hexel er mit dem großem Messer klein und brate die Speckwürfel in der Pfanne knusprig. Er gebe unter starkem Rühren das Maismehl in dem Topfe und rühre beständig 3 Minuten weiter. Kurz darauf gebe ein Viertel eines Butterpaketes, den Rosmarin und den Speck in den Maisbrei. Nun stürze er die Polenta in eine mit Olivenöl ausgestrichende Form(kann auch ein Backblech sein) Er verteile die Polenta gleichmäßig und reibe den Parmesan in groben Flocken über die Speise. Das Ganze lasse er eine halbe Stunde erkalten. Nun kann er wie bei einer Pizza mit einem großen Messer die Polenta schneiden und servieren. Zur Polenta passt jede Form von Geflügel. Sie kann auch am nächsten Tage mit etwas Butter aufgebraten werden und macht richtig satt.



Römischer Salat, im Kunstherbst

1 Römersalat

1 Endiviensalat

150g Eier Tomaten

1 Ei

150g mageren Speck

100g marokkanische Oliven

1 Bund Frühlingszwiebeln

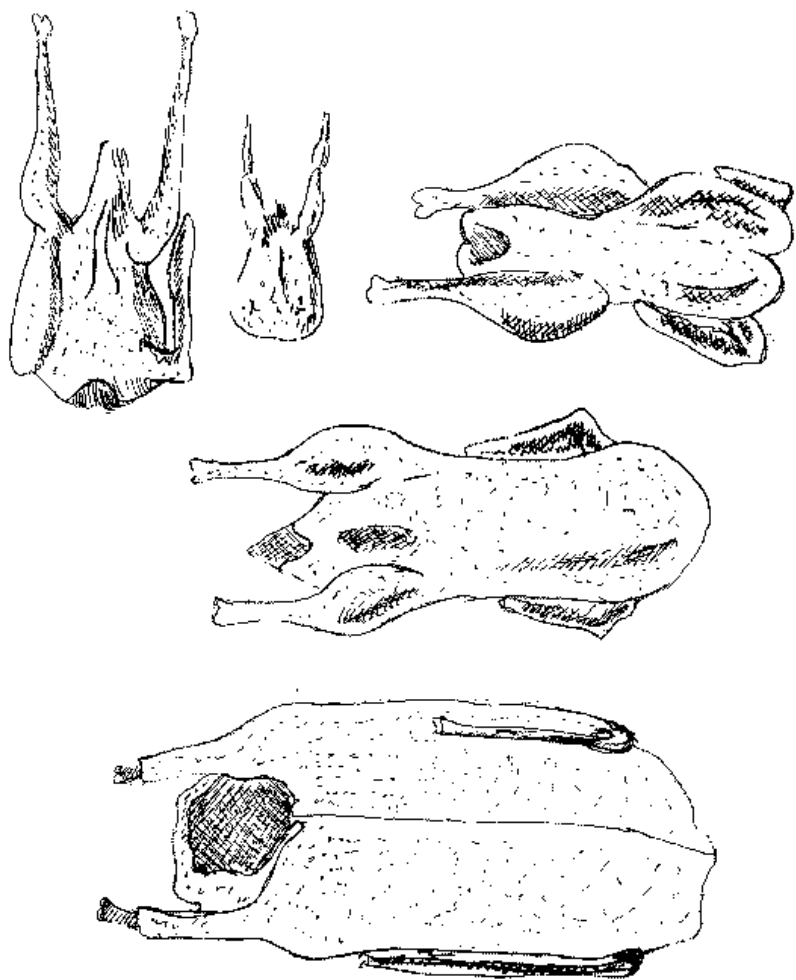
etwas Honig

Beobachte er die bunten Blätterwerke vor seiner Haustüre und besuche er seine Lieblingsgalerie. Stärke er sich aber zuvor mit einem leichten Essen. So entferne er den Stil der Salate und rupfe sie in handflächen große Stücke klein. Nun wasche er das Blätterwerk unter klaren kalten Wasser. Den nassen Salat wickel er in ein Geschirrhandtuch und schleudere ihn Kopfüber auf dem Balkon mit viel Schwung trocken. Die Tomaten und die Frühlingszwiebeln schneide er mit dem Messer klein lege sie beiseite. Er gebe den Salat in eine große Schüssel und bereite eine Vinaigrette aus Olivenöl, Basamico Essig, Pfeffer aus der Mühle, einer Priese Salz und etwas Honig in einer Schale vor. Er gebe die Tomaten, die Frühlingszwiebeln und die Oliven mit der Salatsoße in die Schüssel mit dem Salat. Nun brate er den in Streifen geschnittenden Speck goldbaun in der Pfanne an und gebe ihn mit dem Bratfett über den Salat. Zu guter letzt koche er ein weichgekochtes Ei, entferne die Schale und schlage es über den Salat. Dazu passt ein Glas Chianti Classico und frisches Weissbrot.

Fünf festliche Gerichte, für Gäste

1. **Wachteln mit Pflaumensoße**, Essen mit Freu(n)den
2. **Huhn in Cidre**, wenn es Draußen heiß ist
3. **Vietnamesische Glücksrollen**, bei Galeristenbesuch
4. **Wildlachs in Kokosöl**, für feste Feste
5. **Oktopussalat**, nur im Freien





Wachteln in Pflaumensoße, Essen mit Freu(n)den

4 küchenfertige Wachteln

100g getrocknete Pflaumen

150g mageren Speck

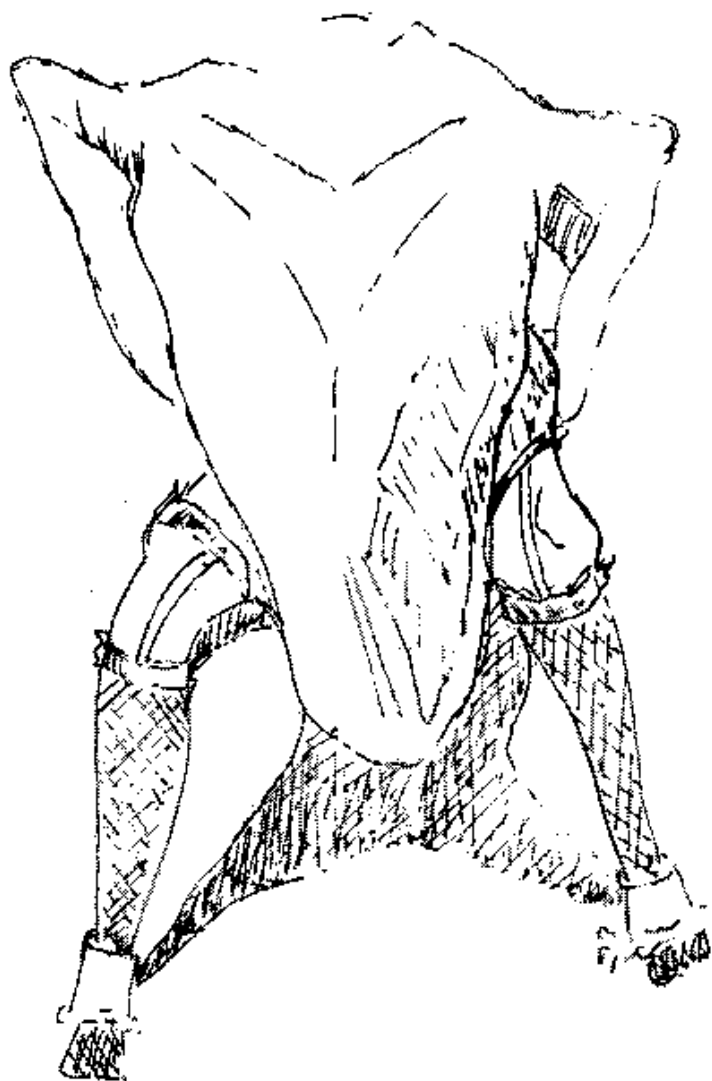
1 Bund Frühlingszwiebeln

250g Tomaten

1/8 Liter trockenden Rotwein

etwas Maismehl

Klein ist die Wachtel aber fein, ein Essen mit Freunden soll so sein. Das gerupfte Federtier ist gründlich unter warmen Wasser zu waschen und mit Küchenkrepp wieder trocken zu legen. Er erhitzte in einem Römertopf das Öl der Olive und wende das Geflügel auf einem Teller voller Maismehl und Pfeffer und salze das Getier. Er schneide den Speck und die jungen Zwiebeln klein und fülle mit je einer Pflaume die Bäuche der Wachteln. So dann brate er die Tiere in dem heißen Öl kurz auf allen Seiten an, bis der Maismehlmantel schön knusprig geworden ist. Nun stelle er die Temperatur des Herdes auf kleine Flamme und gebe den Rotwein, die Tomaten, die restlichen Pflaumen und die Speckwürfel in den Topfe mit den Wachteln - und schließe den Deckel. Er lasse das ganze eine halbe Stunde auf dem Herd köcheln und genieße dabei ein Glas des restlichen Weines mit seinen Freunden. Zum Ende der Garzeit gebe er die Frühlingszwiebeln hinzu und warte noch 5 Minuten vor dem Servieren. dazu passt ein Flasche Reserva Wein (spanischer Wein mit mind. 1 Jahr Fassreifung)



Huhn in Cidre, wenn es Draußen heiß ist

1 küchenfertiges Perlhuhn

1 Liter herben Cidre

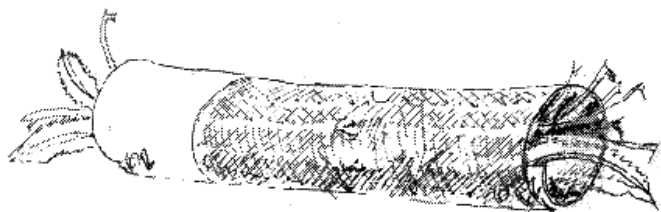
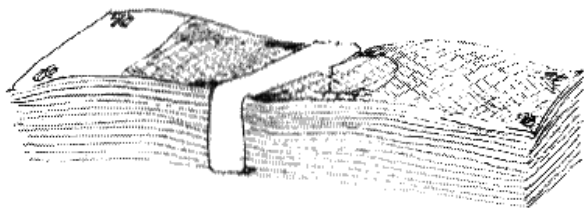
1 Bund Schluppen

150g marokkanische Oliven

2 Granny Smith Äpfel

2 Esslöffel Honig

Er denke an den braunen Teint der Fellachen und an die saure frische von immergrünen Äpfeln. So nehme er das Perlhuhn und wasche es gründlich unter kaltem Wasser und tupfe es mit Küchenkrepp trocken. Er schäle die Äpfel entferne die Gehäuse und halbiere sie. Das wilde Federtier reibe er ein, mit einer Marinade aus Öl, Pfeffer und ein wenig klaren Honig. Er schneide die Schluppen bis zur grünen Spitze in kleine Streifen. Nun fülle er das Huhn mit den halbierten Äpfeln und einer handvoll Frühlingszwiebeln. Er brate es rundherum Kräftig im Römertopfe an. Er vergesse nicht ein wenig Öl und ein 1/4 Liter Cidre in den Topfe zu geben und Schiebe diesen dann in den Ofen bei 150 Grad. Nach dem akademischen Viertel gebe er die Oliven und die restlichen Äpfel bei und wende das Geflügel. Von nun an braucht das Huhn seine ganze Aufmerksamkeit. So begieße er es in kurzen Abständen mit der Cidresoße aus dem Topfe. Nach einer halben Stunde Garzeit gieße er nochmals 1/8 Liter Cidre in den Topfe und gebe die restlichen Frühlingszwiebeln hinzu. Er entferne dabei den Deckel des Topfes und wende das Huhn abermals bis fünfzehn Minuten weiterhin vergangen sind. Zum Essen mit dem Fingern reiche er Papierservierten und ordentlich Weissbrot. Dazu passt ein Glas des trockenden Cidres und 2-3 geladene Gäste.



Vietnamesische Glücksrollen, bei Galeristenbesuch

5-7 runde Reismehlblätter (aus einem Asialaden)

300g Hühnerbrust

250g frische Sojasprossen

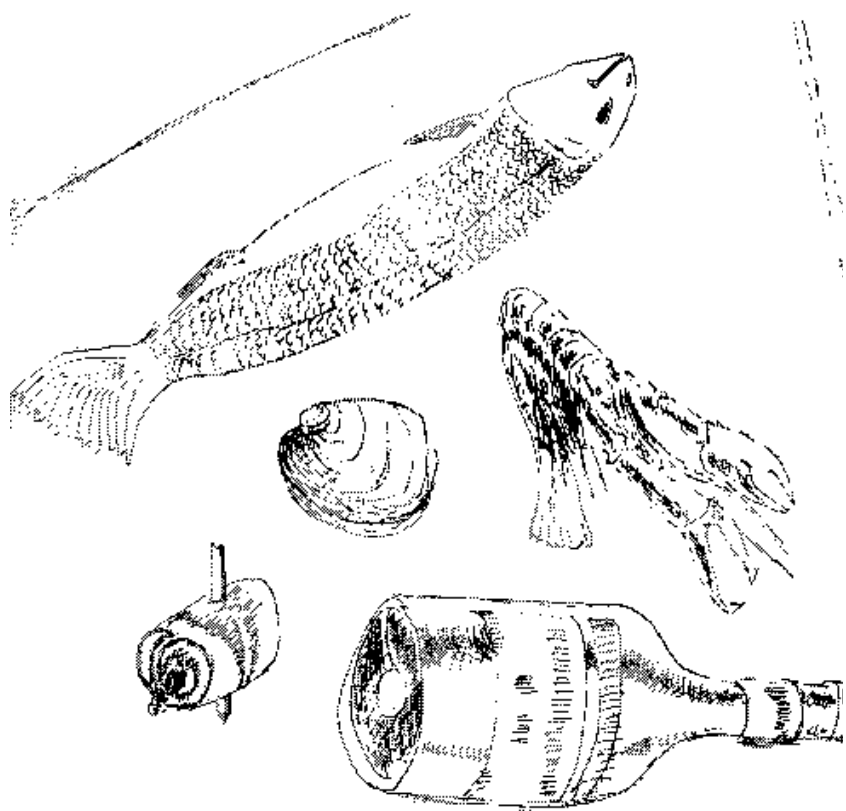
150g Cashkerne

3 Karotten

1/4 Chinakohl

2 Chili Schoten, 1 Bund Thaibasilikum, 1 Fl. Fishsauce

Er schneide die Hühnerbrust mit einem stillen Gebet in kleine Streifen und brate sie in Pflanzenöl in einer Pfanne knusprig. Er lege das gebratene Hühnerfleisch zur Seite und lasse sie auf dem Zutatenteller erkalten. Er nehme die Cashkerne und röste sie mit sehr wenig Öl in der Pfanne, bis angedunkelt sind. Er hacke die Nüsse klein und lege sie auf den Zutatenteller. Nun schneide er den gewaschenden Chinakohl in kleine Streifen und Schäle die Karotten. Er halbiere die die geschälten Möhren und schneide sie der länge nach in feine Streifen und lege zu den Zutaten. Er wasche die Sprossen des Sojas und das Thaibasilikum und lege es zu den Zutaten. Nun nehme er ein tiefen großen Teller und fülle ihn mit Wasser und lege vorsichtig einzeln die runde Reispapierblätter zum Anweichen hinein. Derweil nehme er eine kleine Schale und gebe im Verhältnis 1/5 etwas Fishsauce zu Wasser und die zerriebene Chillischoten hinein. Nun hat er endlich alle Zutaten zusammen , dass nun das Rollen der Glücksrollen beginnen kann. Er nehme ein angefeuchtetes Reisblatt und nehme von jeder Zutat ein wenig in die mitte des Reisblattes, welches flach auf einem Teller liegt und Rolle das ganze wie ein dicke Zigarre zusammen. Er klappe die beiden Enden der Glücksrolle um. Nun dippe er zum Essen die Glücksrolle in die Fishsauce. Hierzu braucht man kein Besteck und es passt ein grüner Tee.



Wildlachs in Kokosöl, für feste Feste

1 tiefgefrorenen küchenfertigen ganzen Wildlachs ca 1 kg

2 sonnengereifte Zitronen

1 Bund Karotten

500g Tomaten

1/2 Ingwerknolle

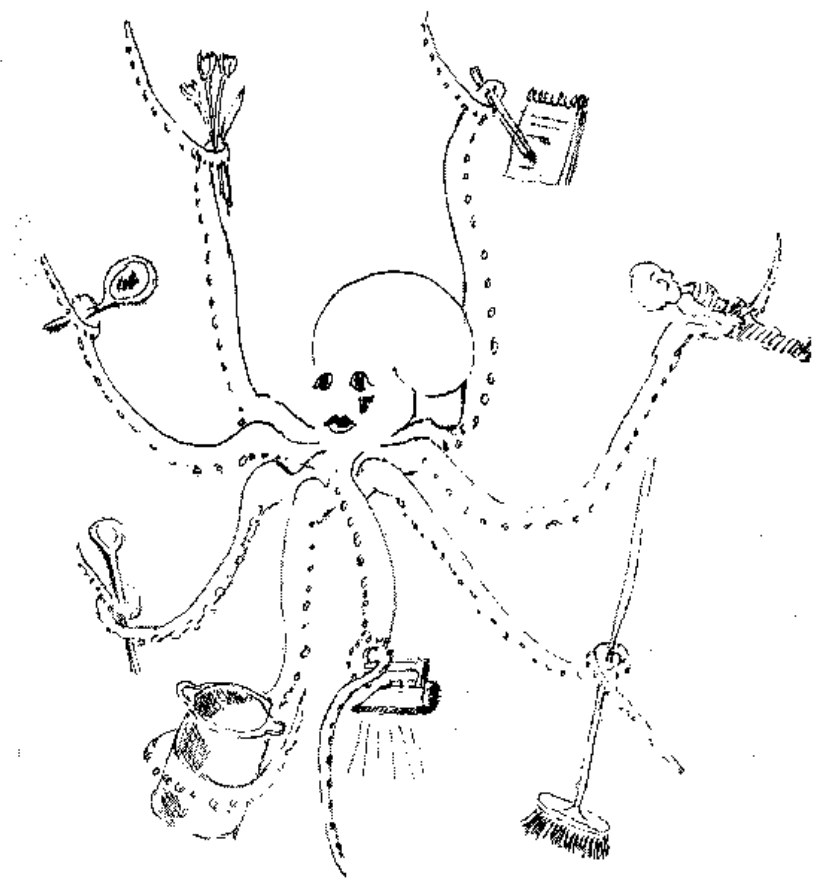
2 Dosen Kokosöl ca. 150ml

1 Lauchstange

2 Bund Schluppen

1 Packung Basmati Reis

An einem Tag wo sich ein Jahr rundet, sollten sie nicht allein bleiben. So kochen sie ein Mahl für 4 - 6 Personen. Sie kaufen am Tage zuvor, einen tiefgefrorenen Wildlachs und lassen ihn auf einem großen Teller im Kühlschrank auftauen. Ist der Tag gekommen, so nehme er sein Backblech aus dem Ofen und kleide es mit Alufolie gänzlich aus. Den Fisch wasche er er gründlich unter kalten Wasser, pfeffere und salze ihn und lege das Schuppentier diagonal auf das Backblech. Jetzt putze er das Gemüse, schneide es in kleine Streifen und verteile es großzügig über das Backblech mit dem Fische. So dann schneide er den Ingwer und die Zitronen in hauchdünnen Scheiben und bedecke damit die Schuppenhaut des Fisches. Er nehme nun das Kokosöl und giese es mit einer Tasse warmen Wassers über das Blech und bedecke es zur Gänze mit Alufolie. Nun schiebe er den eingepackten Fisch unter mittlerer Temperatur mit ca. 150 Grad in den Ofen. Er lasse den Fisch nun 1 Stunde Garen. Zum Servieren koche er noch 4 Tassen feinsten Basmati Reis mit ein wenig Currypulver der Farbe wegen. Dazu passt ein spritziger Weisswein z.B. Tramin oder Vino Verde.



Oktopussalat, nur im Freien

1 ganzen Oktopus Vulgares ca. 1 kg

1 Römersalat

1 Endiviensalat

1 Bund Karotten

1 Bund Schluppen

200g marokkanische Oliven

500g römische Eiertomaten

etwas Senf und Honig

Er denke an die Freiheit des Seemanns und die Tiefe des atlantischen Ozeans. Er kaufe bei seinem Fischhändler den Oktopus und wasche ihn unter klarem kaltem Wasser. Er setze in dem größten Topfe, den er besitzt, ein Wasserbad mit etwas Salz an. Darin koche er den Oktopus 10 Minuten lang, bis die Muskeln des Tieres steif geworden sind. Er feuere seinen Holzkohlen Grill an und achte darauf, dass er sich im Freien befindet (mit dem Grill). Nun zerschneide er den Oktopus in grillfertige Portionen und marinieren das Tier mit einer Emulsion aus Öl, Pfeffer und Honig. Nun grille er die Arme und anderen Teile des Oktopus. Jetzt ist viel Zeit zum Salat und Gemüse putzen. Den Salat rupfe er klein und gebe ihn in eine große Schüssel oder Schale. Das Gemüse schneide er zu gabelfertigen Portionen und gebe es dem Salat mit samt den Oliven hinzu. Nun rühre er eine Vinaigrette an, aus 8 Löffeln Olivenöl, 2 Löffeln Weinessig, schwarzen Pfeffer, Salz, 4 Esslöffel Senf und 4 Esslöffel klarem Honig und gebe sie über den Salat. Vergaß er nicht die Arme des Oktopus auf dem Grill zu wenden?, nach ca. einer 3/4 Stunde ist der Oktopus knusprig geworden und kann nun von ihm in fingerdicke Scheiben geschnitten werden. Er mische den Salat mit dem Oktopus und der Salatsoße gut durch und serviere ihn mit ordentlich Weissbrot, am besten mit einem Baguette. Dazu passt ein Glas Gran Reserva (spanischer Wein mit mind. 3 Jahre Fassreifeung)

Richtig Saufen, nicht Ersaufen

Der Genuss von Alkoholika, wie Wein und Bier, ist dem Mitteleuropäer so geläufig, wie sein Cafe zum Frühstück. Saufarien und morgendlicher Kater werden in allen Gesellschaftsschichten mit vorgehaltender Hand toleriert. Dabei wird vergessen, dass die Herkunft von Wein und Bier aus klösterlicher Andacht hervorgeht und als ein geselliges Stimulansmittel eingesetzt wurde. Genau hier liegt jedoch die Gefahr des Ersaufens im Alkohol, als Betäubungsmittel ohne jeden Genuss. versuchen sie Wein und Bier als erlesende Getränke anzusehen, die wie andere Luxusartikel auch, als kostbar anzusehen sind. Das verhindert dass sie die Achtung vor diesen Getränken verlieren und sie hemmungslos konsumieren. Sind sie in Gesellschaft wo getrunken wird, achten sie auf die Trinkrituale ihrer Gesprächspartner, in aller Regel wissen sie, mit wem sie es zu tun haben. Verzichten sie weitgehend auch auf Weingenuss in Nachtlokalen, denn dort werden meist nur minderwertige Weine zu überhöhten Preisen angeboten. Wenn sie nach der Arbeit durstig sind, muss es nicht immer ein Feierabend Bier sein, trinken sie einfach kaltes Leitungswasser oder kalten schwarzen Tee. Heben sie sich ihren Alkoholgenuss zum Essen auf. Ein Glas Wein oder ein Bier zur täglichen Mahlzeit sollte hier genügen. Vermeiden sie Besuche in Lokalen, wo der Barkeeper ihnen unaufgefordert ein neues Glas Bier hinstellt oder die Kellerin des Lokals sie alle 10 Minuten fragt, ob sie nochwas trinken wollen. Das Fördert zwar den Umsatz des Lokals hat mit Genuss von Alkoholika jedoch nichts zu tun. Kaufen sie sich lieber eine gute Flasche Wein bei ihrem Weinhändler genießen sie ein Glas Wein zu ihrer Mahlzeit. Verschließen sie danach den Wein mit dem Korken. Ein ordntlicher Wein hält sich so problemlos 3 Tage lang. Wenn sie jedoch mal mehr getrunken haben als sie vertragen können, was mal vorkommen kann, dann versuchen mit ihrer Zunge über ihre Oberlippe zu fahren. Wenn sie sich taub oder pelzig anfühlt, sollte sofort mit dem Alkoholgenuss aufhören, denn sie sind betrunken.

Alles außer Wein, die Getränkebar

Neben Alkohol haben auch andere Getränke - heiß wie kalt - Wirkung auf unsere Stimmungen. Hier eine Auswahl stimulierender Getränke:

Die Heißgetränke

1. Schwarzer Tee mit Ingwer und Sahne

bei großer Kälte, wirkt reinigend und wärmend

Ingwer klein schneiden und losen Schwarzen Tee beimischen, etwas Sahne

2. Espresso mit Kardamombohnen

bei Verstimmungen, wirkt aufhellend für das Befinden

zwei Gewürzbohnen aufbrechen und dem Espresso beimengen

3. Grüner Tee mit Ingwer und Limonen

bei Müdigkeit und Drücken im Kopfe

eine Limette und etwas Ingwermus in den grünen Tee begeben

Die kalten Getränke

1. Zitronenwasser

bei großer Hitze, wirkt Durst stillend

zwei ausgepresste Zitronen auf 1 Liter Wasser, Eis

2. Frappe`

bei Mattheit, wirkt stark anregend

Etwas Nescafépulver(Original) mit Wasser und Eis versetzen und im Cocktailshaker mixen, in einem hohen Glas servieren, ein schuss Milch

3. Phillipo

bei starker körperlicher Arbeit, wirkt schweißhemmend

kalter Jasemintee mit braunen Zucker und Limettensaft, Eis

Rezeptregister von A - Z:

A

Arme Ritter 23

E

Espresso mit Kardamombohnen 49

F

Florentiner Polenta 33

Flotte Pelmenis 31

Frappe` 49

G

Grüner Tee mit Ingwer 49

H

Huhn in Cidre 41

I

Ingwerforelle 29

K

Königsberger Rote Bete 15

M

Matjes nach nordischer Art 17

O

Obstnudeln 27

Oktopussalat 47

P

Phillipo 49

50

R

Römischer Salat 35

Grüner Tee mit Ingwer 49

S

Schwarzer Tee mit Ingwer 49

Spagetti Aurora 19

T

Thunfischlasagne 25

Thymianauflauf 21

V

Vietnamesische Glücksrollen 43

W

Wachtel in Pflaumensoße 39

Wildlachs in Kokosöl 45

Z

Zitronenkartoffeln 13

Zitronenwasser 49

Appendix

Der Beruf des Künstlers ist einer, wie jeder Andere auch, behaupte ich. Sein Know-How liegt in der Gestaltung von kreativen Prozessen. Eine schwere, Kräfte zehrende Arbeit, die eine gehaltvolle Ernährung bedarf. Ich hoffe mit diesem kleinen Buch ein wenig dazu beizutragen, dass das geläufige Vorurteil - vom guten hungernden Künstler - eine frohe Wandlung erfährt.

Kjell Teske, Berlin im Januar 2014

www.artprojekts.de