

SHANE MCMAHON

# JAHRESZEITEN- KÜCHE



Mit 60 saisonalen  
Rezepten durchs Jahr



SHANE MCMAHON

# JAHRESZEITEN- KÜCHE



Mit 60 saisonalen  
Rezepten durchs Jahr



**südwest**



# Inhaltsverzeichnis

VORWORT 7

EINFÜHRUNG 9

Regional einkaufen heißt auch, sich um seine Region kümmern 9

Exoteneinsatz für Handschrift und Kreativität 13

Verfügbarkeit und Schönheit bedeuten nicht Qualität 13

Tägliche Helfer für die frischen Produkte 14

Was ist frisch? 15

Wie bleibt Frisches frisch? 17

REZEPTE

Frühling 18

Sommer 56

Herbst 98

Winter 136

ANHANG

Produkte 178

Unbekanntere Zutaten 180

Kochmethoden und -geräte 182

Grundrezepte 184

Rezeptregister 186

Dank 191

Vita & Impressum 192



Shane

# Vorwort

Kochen bedeutet für mich Kreativität, Hemmungslosigkeit und gute Laune. Ich liebe es, nach den besten Produkten zu suchen. Jeder, der mich kennt, weiß: Ich bin absolut produktverliebt. Tomaten, die ehrlich nach Tomaten schmecken, oder Stachelbeeren, die mich an meine Oma in Österreich erinnern – tolle Produkte machen mich glücklich, geben mir einen Kick.

Als ich Anfang 2009 nach vielen Lehr- und Wanderjahren in der Sternegastronomie und nach der Selbstständigkeit mit meiner Kochschule die Möglichkeit hatte, mein eigenes Restaurant zu eröffnen, war mir klar: Ich will keine feste Speisekarte haben. Bei mir muss jeden Tag Bewegung sein in der Küche. Spannung. Fantasie. Ich war mir von Anfang an sicher: Wenn ich ein Restaurant aufmache, dann koche ich ausschließlich ehrliche und raffinierte Überraschungsmenüs. Mir war und ist es wichtig, dabei immer auf die saisonalen Produkte zu reagieren. Ob das in der Münchner Großmarkthalle ist, in der Natur oder bei meinen geschätzten Lieferanten.

Es macht mir Spaß, meine Gäste positiv zu überraschen. Welch schöneres Kompliment gibt es als: »Normalerweise esse ich kein Fleisch und keinen Fisch – aber bei dir – ja da machen wir eine Ausnahme.« Der Großteil meiner Gäste lässt

sich ein auf ein kulinarisches Eldorado. Es ist eine Welt der saisonalen Küche. Eine Regionalküche, kombiniert mit Ideen und Gewürzen aus aller Welt. Genau diese Vielfalt, die Globalisierung, bietet uns Köchen heutzutage viele Chancen. Mein Kochstil ist ehrlich und frech zugleich.

In die Entstehung dieses Buches habe ich viel Herzblut gesteckt. Ich wollte ein anderes Saisonkochbuch auf den Markt bringen. Es soll ein Nachschlagewerk sein für alle Kreativen, die die Bodenhaftung in Sachen Regionalität nicht verloren haben. Back to nature mit einem Twist Mondänität. Eine saisonale, hemmungslos ehrliche Aromen-Baukasten-Küche nach dem Motto: »Weniger ist mehr.«

Bitte verstehen Sie meine Rezepte gerne auch als reine Inspiration. Als grobe Richtschnur. Mit fortschreitender Erfahrung und Gespür kann man jedem Rezept seine persönliche Note verleihen. Lokale Gegebenheiten wie die Qualität und die Verfügbarkeit der Lebensmittel und der persönliche Geschmack spielen dabei immer eine Rolle.

Ich hoffe, meine Rezepte werden Ihnen gefallen und machen Lust – Lust auf saisonale Kreativität. »Just cook it!«





# FrISChe Produkte sind das A und O jeder Küche

Eines muss man ganz klar sagen: Produkte sind das A und O für jedes Gericht. Jedes frische Produkt schmeckt eben dann am besten, wenn es in seiner Saison geerntet wird.

Damit ist man automatisch auch sofort beim Thema Regionalität. Natürlich haben Erdbeeren in Afrika oder Neuseeland auch eine Saison, wenn es bei uns keine mehr oder noch keine gibt. Aber es ist nicht so schwer, sich zu überlegen, in welchem Zustand diese Früchte geerntet werden müssen, damit sie bei uns angelangt reif sind. Mal ganz abgesehen von der Umweltbelastung durch den Transport.

Die Verwendung saisonaler Produkte bedeutet auch, dass man sich richtig auf die nächste Saison freuen kann. Wenn der erste Spargel kommt, dann die Erdbeeren, die Kirschen, im Herbst der Kürbis. Gerade in den Wintermonaten hat man natürlich nicht sehr viel Auswahl an Obst oder Früchten für die Desserts, selbst wenn man in der jeweiligen Saison davor fleißig eingeweckt hat. Das gilt genauso für Gemüse und Salate. Wenn der Winter vorbei ist, freut man sich wirklich und ist froh, wieder neue Produkte zu haben, die auch die eigene Kreativität wieder ganz neu fordern. Zum Beispiel liebe ich im Winter Schwarzwurzeln, aber wenn es Frühling wird, kann ich sie meist nicht mehr sehen. Dann kommt der Spargel. Den gibt es zwar mittlerweile auch jedes Jahr früher, weil die Felder extra beheizt werden. Aber ich warte lieber auf den ersten offiziellen Spargelstich. Oder Rhabarber. Den bekommt man aus Holland inzwischen das ganze Jahr über. Für mich ist der wahre Rhabarber je-

doch dieser grobe, bei dem zwei Drittel grün sind und der nur ein bisschen rot ist. Der schmeckt zwar leicht säuerlich, für mich ist er aber gerade dadurch perfekt. Zu warten, bis all diese Produkte wieder da sind, das ist eine Riesenvorfreude. Auch auf das Wild im Herbst oder die eingelegten Zwetschgen zum Rumtopf im Winter. Ich würde mich tatsächlich nie trauen, im Dezember eine Erdbeere auf den Teller zu tun. Für mich bedeutet saisonale Küche auch, dass ich über das ganze Jahr eine schöne Mischung an Produkten zur Verfügung habe, die sich immer wieder verändert. Das betrifft ja auch Fleisch und Fisch. Jagdsaison, Brutzeiten, Laichzeiten, das alles beeinflusst die Verfügbarkeit der Produkte. Aber wenn wir uns danach richten, dann schätzen wir sie auch wieder wert, dann, wenn wir sie endlich wieder kochen oder essen können.

Was ich wirklich schade finde: Heutzutage ist immer alles verfügbar, und viele Leute merken gar nicht mehr, dass es nach nichts schmeckt.

## Regional einkaufen heißt auch, sich um seine Region kümmern

Regional einkaufen ist für mich daher ein absolutes Muss. Dabei geht es mir auch darum, zunächst im Kreis München und Bayern, dann in Süddeutschland, vielleicht auch einmal in Österreich die kleinen Unternehmer zu unterstützen. Da hat man einen persönlichen Draht zu den Menschen, die ihre Produkte meistens noch selbst ausliefern. Und es heißt: »Servus, wie geht's? Was habt ihr denn heu-



te?« Man hat noch mit Menschen von Angesicht zu Angesicht zu tun, nicht mit Einkaufslisten.

Natürlich stehen mir als Gastronom teilweise andere Einkaufsquellen und Lieferanten zur Verfügung als dem normalen Kunden. Aber auch der kann zum Beispiel ein ganz tolles Lamm bei einem guten Metzger in der Nähe bekommen. Das Poltinger Lamm, das ich beziehe, ist nicht das einzige gute Lamm auf der Welt. Es ist nur für mich besonders, mit allen Begleitumständen und durch den persönlichen Kontakt. Aber auch als Privatmensch kann man gute Geschäfte, Höfe und Händler finden. Man muss eben nur ein bisschen suchen. Diese Mühe muss man sich schon machen. Und sich beraten lassen. Es gibt beispielsweise auch gutes Fleisch aus Irland oder sogar Neuseeland. Da kann ich nur empfehlen: Wenn man die Wahl zwischen regionalem oder europäischem oder internationalem Fleisch hat, dann sollte man dieses selbst probieren. Und sich bei gleicher Qualität für das Produkt aus der nächsten Umgebung entscheiden. Schon alleine die Transportkosten müssten ja eigentlich auf den Preis gehen. Und wenn nicht ... dann muss man einmal über die Gründe nachdenken.

Was ich wirklich sehr traurig finde: Durch die Globalisierung und die Macht der Verbraucher und deren Wunsch nach einem niedrigen Preis werden soundso viele Tonnen in Lebensmittel-»Fabriken« zu viel produziert und dann weggeworfen, soundso viele Tonnen Tier werden unnötig geschlachtet. Wenn ich dagegen zum Beispiel in

der Region meinen Fisch bestelle, dann werden meine und die Bestellung der Kollegen und die Erfahrung aus vielen Jahren zusammen kalkuliert und nur der tatsächliche Bedarf geschlachtet. Das ist ein Punkt. Natürlich ist auch der Geschmack entscheidend, aber bei gleichem Geschmack würde ich immer den Lieferanten wählen, den ich kenne. Ich gebe zu, dass ich auch mal auf Übersee ausweiche. Wer tut das nicht, gerade in so einem Restaurant wie dem meinen. Das hat auch mit der Neugierde auf andere Produkte zu tun. Abgesehen davon kann man eben nicht immer Bachforelle oder Saibling auf der Karte haben, ich brauche auch mal Steinbutt und Rotbarbe. Diese »Exoten« sind also immer eine schöne Abwechslung – aber sollten es in Maßen bleiben.

Aber genauso wie ich sollte sich auch der normale Kunde einfach bewusst machen, dass er, wenn er von einem kleineren Produzenten kauft, eben auch die regionale Landwirtschaft unterstützt. Und dass er damit auch dafür sorgt, dass weniger Lebensmittelabfall durch Überproduktion entsteht. Es ist nicht so schwierig, einen guten Metzger, einen guten Obst- und Gemüsehändler, einen guten Bäcker in der Nähe zu finden. Dort sollte man sich auch wirklich erkundigen, woher das Fleisch, das Gemüse oder das Geflügel und die Eier kommen. So baut man sich selbst ein Lieferantennetzwerk auf. Das ist übrigens nicht unbedingt teurer, als unbesehen zur Packung aus dem Regal zu greifen. Und: Qualität hat immer ihren Preis. Das muss man sich bewusst machen. Wer niedrige Preise zahlt, erhält niedrige Qualität.



Shane McMahon

### **Jahreszeitenküche**

Mit 60 saisonalen Rezepten durchs Jahr

Gebundenes Buch, Pappband, 192 Seiten, 21,0 x 26,0 cm

ISBN: 978-3-517-09408-3

Südwest

Erscheinungstermin: April 2017

Genuss im Einklang der Jahreszeiten

Wenn Shane McMahon kocht, geht er erst mal auf den Markt und lässt sich inspirieren von dem, was gerade Saison hat. Um diese Produkte herum kreiert er seine Gerichte, frei nach seinem Motto: Die Fantasie ist die Königin der Kochrezepte. Im vorliegenden Kochbuch präsentiert Shane McMahon 60 Lieblingsgerichte mit den saisontypischen Produkten aus Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Zudem besucht er seine Lieblingslieferanten wie den Fischzüchter oder den Schafzüchter, mit deren Erzeugnissen er so gerne kocht.

 [Der Titel im Katalog](#)