



Marianne Pfeffer Gjengedal
Klaudia Iga Pérès

FEMMETASTIC!

Legendäre Frauen und ihre Lieblingsgerichte

SIEVEKING
VERLAG

Marianne Pfeffer Gjengedal
Klaudia Iga Pérès

Aus dem Norwegischen
übersetzt von
Ricarda Essrich und Daniela Stilzebach

FEMMETASTIC!

Legendäre Frauen und ihre Lieblingsgerichte

SIEVEKING
VERLAG

INHALT

Vorwort	9	Anna Pawlowna Pawlowa (1881–1931)	99
Marie Antoinette (1755–1793)	11	Zwei verschiedene Mini-Pawlowas	103
Kirsch- oder Heidelbeer-Marshmallows	16	Blinis	108
Torte à la Charlotte russe	19	Austern auf klassische Art	112
Alaska-Eistorte	20	Kammuscheln mit Mangosalsa	113
Schwarzwälder Kirschtorte XXL	24	Kammuscheln mit Speck	113
Macarons mit Schokoladencreme oder Karamell ..	29	Hummer	116
Kleine Marzipanfrüchte	30	Coco Chanel (1883–1971)	119
Jane Austen (1775–1817)	35	Französisches Nugat	127
Cottage Loaf	43	Nuss-Tuiles	128
Rosenkohl mit Mandeln und Speck	44	Choux à la crème	131
Gebatene Artischocken mit Minze	47	Knusprige Schokoladenröllchen	132
Glasierter Schinkenbraten	48	Karamell-Cognac-Trüffel	134
Shepherd's Pie	51	Schokoladentrüffel mit Malibu,	
Yorkshire Pudding	52	weißer Schokolade und Kokos	137
Oda Krogh (1860–1935)	55	Pamela Lyndon Travers/Mary Poppins (1899–1996) ...	139
French 75	61	Afternoon Tea/Five o'Clock Tea	147
Absinth	62	Victorian Sponge Cake	147
Glühwein	65	Manchester Tartes	148
Geröstete Maronen	66	Lamingtons	151
Wie komponiert man eine atemberaubende		Apfel-Zuckerstangen	152
Käseplatte?	69	Honigkugeln	155
Crostini mit gebackenen Trauben		Sandwich zum Tee	156
und Ziegenkäse	70	Russischer Tee	156
Gefüllte Datteln	73	Astrid Lindgren (1907–2002)	161
Feigen mit Blauschimmelkäse und Prosciutto	74	Pfannkuchen für eine kleine Familie	169
Sigrid Undset (1882–1949)	77	Pfefferkuchen	170
Frisch aufgegossener Kaffee	84	Semlor - Schwedisches Faschingsgebäck	173
Rustikales Topfbrot	86	Blaubeersuppe	174
Gerstenbrot	89	Köttbullar	177
Haferbrei mit Dulce de leche	90	Reibekuchen mit Speck und kalt gerührten	
Selbst gemachte Butter	93	Preiselbeeren	178
Gerstengrütze	94	Kalbsbraten	181
Sauerrahmgrütze	97	Eisbein mit Wurzelgemüsepuree	183

Frida Kahlo (1907–1954)	185	Liza Carihfield Dalby (geb. 1950)	271
Rosinenlikör	191	Gyoza	277
Backpflaumen mit Mandelfüllung	194	Udon-Miso-Nudelsuppe	278
Macarrones – Zimtkaramell	194	Sake – Nihonshu	280
Pekanküsse	197	Sushireis/Shari	281
Mexikanische Kekse	198	Teriyaki-Lachs mit Spinat	282
Karamellpopcorn	201	Tonkatsu	285
Heiße Gewürzschokolade	202	Onigiri	286
Zimtgebäck mexikanischer Art	205	Temari-Sushi	289
Julia Child (1912–2004)	207	Björk Guðmundsdóttir (geb. 1965)	291
Julias Truthahn	212	Fischsuppe	296
Carottes glacées/Glasierte Möhren	217	Lammkoteletts	299
Pommes de terre sautées/Sautierte Kartoffeln	218	Rote-Bete-Rösti mit Graved Lachs	301
Crème renversée au caramel/Gestürzter		Kleinur	302
Karamellpudding	223	Fleischsuppe mit Lamm	305
Marilyn Monroe (1926–1962)	225	Kochbrot	307
Knuspermüsli	231	Ziemlich grobe Fischburger	309
Amerikanische Pancakes	232	Danksagung	313
Bircher Müsli mit Beeren	235	Literatur	314
Gewürzmuffins	236	Register	316
Sättigender Frühstückssmoothie	239		
Cashewbutter	240		
Omelett im Brot	245		
Sophia Loren (geb. 1934)	247		
Pasta mit Käsesauce	253		
Spaghetti alla trapanese	254		
Spaghetti mit Fleischbällchen	257		
Pizza	258		
Tomatenbruschetta	263		
Cannelloni mit Spinat und Ricotta	264		
Risotto mit Sommergemüse	267		
Hähnchen Cacciatore	268		

Diese Bilder geben Ihnen einen Einblick in unsere Arbeit an diesem Buch. Wir haben versucht, uns in die von uns porträtierten Frauen hineinzusetzen. Und während der Aufnahmen fühlten wir uns tatsächlich für einen kurzen Moment wie sie. Vielleicht hört sich die Idee, uns in diese Frauen »zu verwandeln«, verrückt an – das dachten wir selbst ganz oft. Vor allem aber waren wir sehr gespannt und voller freudiger Erwartung.







PUDER UND PASTELL

Ein Satz, den sie nie gesagt hat, machte Marie Antoinette weltberühmt: *»S'ils n'ont pas de pain, qu'ils mangent de la brioche!«* – »Wenn sie kein Brot haben, sollen sie doch Kuchen essen!« Von wem der Ausspruch stammt, ist bis heute noch nicht geklärt, aber von Marie Antoinette war er wohl nicht. Findige politische Gegner legten ihr diese Worte in den Mund, um Unzufriedenheit im Volk zu schüren. So viel Macht kann also von einem fälschlich zugewiesenen Zitat über Backwaren ausgehen.

Koch oder Konditor bei Marie Antoinette zu sein muss eine Herausforderung, aber zugleich auch eine unglaublich spannende Aufgabe gewesen sein – Speisen und Desserts zuzubereiten, die vor all dem Glanze der Architektur, Einrichtung und Mode des Rokokos bestehen konnten. Die Königin selbst war umgeben von Puderwolken, Pastellfarben, Gold, Diamanten und verschwenderischem Luxus. Die Gerichte sollten einer anspruchsvollen Hofgesellschaft munden und immer wieder alle überraschen. Beim Hofzeremoniell war es von zentraler Bedeutung, bei großen Feierlichkeiten sollte es Macht und Reichtum des Königreichs demonstrieren. Im prunkvollen Schloss Versailles von Ludwig XIV. bogen sich die Tische jahrzehntelang unter extravaganten Speisen. Es kam mitunter vor, dass beim Anschneiden von riesigen Torten Vögel herausflogen, und aus Süßigkeiten wurden ganze Miniaturgärten geschaffen – das muss für die weltbesten Konditoren ein Traumjob gewesen sein.

Marie Antoinette, die später das verschwenderische Rokoko geradezu verkörpern sollte, wurde am österreichischen Hof als



GERSTENBROT

Für 3 Brote

Gerste ist das in Norwegen am häufigsten angebaute Getreide, wird aber am wenigsten gegessen. Obwohl es sich um eine tolle Getreideart mit einem hohen Gehalt an Ballaststoffen und Antioxidantien handelt, wird fast die komplette Ernte zur Herstellung von Bier oder Tierfutter verwendet.

Das Getreide wird seit über 10 000 Jahren angebaut. Die Wachstumsphase ist kurz, und es gedeiht auch unter kargen Wachstumsbedingungen, weshalb es bis weit in das 19. Jahrhundert hinein die wichtigste Getreidesorte in Norwegen war. In der Vergangenheit wurde viel Gerste verarbeitet, doch heute hat man fast vergessen, wie gut sie schmeckt. Dies ist ein alltagstaugliches Rezept für ein rustikales und saftiges Gerstenbrot.

TEIG 1

500 ml Wasser

500 g Gerstenmehl

120 g Sonnenblumenkerne

TEIG 2

400 ml Wasser

3 EL neutrales Öl

3 TL Salz

4 EL Zuckerrübensirup

25 g frische Hefe

700 g Weizenmehl (Type 405), gesiebt

Haferflocken (nach Geschmack)

Die Zutaten von Teig 1 zusammenrühren und 30 Minuten stehen lassen. Den Teig in eine Küchenmaschine geben und die flüssigen Zutaten von Teig 2 hinzufügen. Gut verrühren, anschließend Weizenmehl und Salz hinzufügen. 10 Minuten kneten, bis der Teig elastisch ist. Mit Klarsichtfolie oder einem Geschirrtuch abdecken, bis der Teig zu doppelter Größe aufgegangen ist.

Gerstenmehl auf der Arbeitsplatte verteilen und den Teig darauf geben. Den Teig dritteln und jeden Teil mehrfach zur Mitte hin einklappen, bis er straff ist. Die Teiglinge umdrehen und zu Broten formen, anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Zudecken, bis sie zur doppelten Größe aufgegangen oder groß und elastisch sind. Die Brote mit etwas Wasser beträufeln und nach Geschmack mit ein paar Haferflocken bestreuen, dann mehrmals schräg einschneiden. Bei 220 °C etwa 40 Minuten backen, bis sie hohl klingen, wenn Sie gegen die Unterseite klopfen. Auf einem Rost abkühlen lassen.

KNUSPRIGE SCHOKOLADENRÖLLCHEN

10–15 Stück

Dieses Gebäck ist mächtig, dekorativ und nicht ganz einfach in der Zubereitung. Also beim Zusammenrollen der Kekse einmal tief durchatmen, dann klappt es sicher.

280 g Zucker

3 Eier

1 Prise Salz

130 g Weizenmehl (Type 405)

etwas Butter oder neutrales Öl

400 g dunkle Schokolade, gehackt

200 g Crème fraîche

Schokoladenstreusel

Den Ofen auf 200°C vorheizen. In eine Schüssel zuerst den Zucker, dann die Eier und das Salz geben und gründlich verquirlen. Das Weizenmehl in die Schüssel sieben und unterrühren, bis der Teig glatt ist. Backbleche mit Backpapier auslegen und das Papier mit Butter oder neutralem Öl einfetten. Darauf Teigkreise mit einem Durchmesser von 10 cm geben. Pro Kreis 1 EL Teig nehmen und mit der Rückseite des Löffels gleichmäßig verstreichen. Sorgen Sie für reichlich Abstand zwischen den Kreisen. Am besten backen Sie nur 4 Stück auf einmal, damit Sie es schaffen, sie aufzurollen, bevor sie fest werden. Im Ofen etwa 5 Minuten backen, bis sie an den Rändern goldgelb sind. Einen Keks nach dem anderen mit einem Pfannenwender vom Blech nehmen und zu kleinen Zigarren mit einem Durchmesser von 2–3 cm formen, solange sie noch heiß sind. Nehmen Sie entweder den runden Stiel eines Kochlöffels oder eine Cannoli-Form zu Hilfe. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Die Schokolade vorsichtig über einem Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen und glatt rühren. Dann Crème fraîche unterziehen. Die Creme etwas abkühlen lassen, anschließend in einen Spritzbeutel füllen. In die Zigarren spritzen und die Enden in Schokoladenstreusel tauchen.

Sofort servieren.





MARY POPPINS IN DER KÜCHE

Als ich in die Grundschule ging, entdeckte ich ein Buch über Mary Poppins in der Bibliothek. In diesem Buch reist Mary Poppins auf dem Ostwind und landet mit furchtbarem Getöse vor der Haustür der Familie Banks. Sie rutscht das Geländer in den ersten Stock hinauf und fängt an, ihre Siebensachen aus einer magischen Handtasche auszupacken. Die Tasche sieht leer aus, doch Mary Poppins holt daraus einen Schrank voller Kleider, ein Feldbett, Toilettenartikel und einen faltbaren Stuhl hervor. Außerdem nimmt sie eine Flasche Medizin aus der Tasche, von der alle Kinder etwas einnehmen müssen. Für Michael, den Ältesten, schmeckt sie nach Erdbeereis, für Jane, die Zweitälteste, nach Zitronensaft, und für die Zwillingssbabys ist es Milch. Auch Mary Poppins nimmt einen Löffel voll, und bei ihr schmeckt das seltsame Gebräu nach Rumpunsch! So beginnt der erste Band einer ganzen Reihe von Büchern, in denen Mary Poppins und die vier Kinder viele Abenteuer erleben. Abenteuer, bei denen das Essen stets eine wichtige Rolle spielt.

Im ersten Kapitel hat Mary Poppins frei. Mit ihrem Freund, dem Streichholzmann, steigt sie direkt in ein Bild hinein, das dieser auf die Straße gemalt hat. Und plötzlich befinden sie sich auf einer sonnigen Lichtung, auf der ein grüner Tisch steht. Darauf türmen sich Himbeertörtchen, und es gibt Tee für Mary sowie einen Teller voller Schnecken für den Streichholzmann. Im zweiten Kapitel nimmt sie die beiden älteren Kinder mit zu ihrem Onkel Mister Schopf. Er hat Geburtstag und für diesen Anlass eine große Tafel gedeckt, mit Bergen von Butterbroten, Kuchen, Kokosmakronen, Tee und einem großen Königskuchen mit Rosinen und rosa Zuckerguss. Als Mary Poppins und die Kinder eintreten, schwebt Mister Schopf unter der Decke. Er erklärt, immer wenn sein Geburtstag auf einen Freitag fällt, muss er besonders viel lachen, und dabei füllt sich sein Körper mit Lachgas, bis er schwebt. Darüber müssen auch die Kinder lachen – so heftig, dass sie schließlich ebenfalls unter der Decke schweben, wohin Mary Poppins

BLAUBEERSUPPE

Für 2 Personen

Michel spielt mit Stelzen im Garten von Frau Petrell, während der Rest der Familie auf ihrer verglasten Veranda sitzt und Blaubeersuppe isst. Da stürzt Michel direkt durch die große Fensterscheibe. Er landet mitten in der Blaubeersuppe, und es regnet Glasscherben und Blaubeersuppe auf die ganze Veranda. Frau Petrell ist sich sicher, dass ein Komet eingeschlagen ist, und wird ohnmächtig. Mutter Alma und Vater Anton eilen davon, um kaltes Wasser zu holen, doch Michel findet, dafür ist keine Zeit, und schüttet den Rest der Suppe in Frau Petrells Gesicht. Und tatsächlich, diese ist blitzschnell wieder auf den Beinen!

500 g frische oder tiefgekühlte Blaubeeren

50 g Zucker

300 ml Wasser

1 Vanilleschote, längs halbiert

1 EL Kartoffelstärke

EINLAGE

etwa 100 g Blaubeeren

250 g Sahne

Die Blaubeeren waschen und mit dem Zucker in einen Topf geben. Tiefgekühlte Beeren dürfen ohne Waschen in den Topf. Das Wasser und die Vanilleschote hinzufügen. Aufkochen und zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Nach Bedarf mit zusätzlichem Zucker abschmecken. Die Suppe durch ein Sieb abseihen, und die Beeren dabei leicht zerdrücken, sodass sie möglichst viel Saft abgeben. Die Kartoffelstärke in etwas Wasser auflösen und damit die Suppe sofort abbinden. Sie sollte nicht sämig sein, sondern nur leicht gebunden. Abkühlen lassen und mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die Blaubeersuppe mit ganzen Blaubeeren und leicht geschlagener Sahne servieren.





DIE WELT DER GEISHAS

Eine Geisha oder Maiko hat die Aufgabe, ihre Gäste den ganzen Abend über mit Tanz, Musik, Trinkspielen und Konversation zu unterhalten. Sie muss den Kunden ihre volle Aufmerksamkeit widmen und dafür sorgen, dass immer genug Sake fließt. Sie selbst kann währenddessen nichts essen und darf nur trinken, wenn sie jemand dazu einlädt. Ich habe daher Speisen ausgesucht, die sich im Alltag schnell zubereiten lassen und die eine Geisha leicht zu sich nehmen kann, bevor sie für einen Auftrag aus dem Haus eilt. Sie braucht viel Zeit, um sich fertig zu machen, doch ich hoffe, dass sie es trotzdem schafft, ein paar Happen perfekt gekochten Reis, Teriyaki-Lachs oder Gyoza zu essen, während die weiße Schminke trocknet oder eine Assistentin kurz etwas holen geht. Falls sie wirklich wenig Zeit hat, entscheidet sie sich vielleicht für eine schnelle Miso-Suppe, oder sie genießt wenigstens im Taxi noch ein paar Onigiri. Ein leerer Magen ist jedenfalls nicht zu empfehlen, denn sie wird an einem solchen Abend wahrscheinlich viele Schalen Sake trinken und muss trotzdem in der Lage sein, die perfekte Geisha zu geben.

Die Welt der Geishas ist für uns verschlossen, sie verbirgt sich hinter einem Schleier aus Geheimnissen und Mythen. Der wichtigste Grundsatz einer Geisha lautet: Sprich niemals über die Zusammenkünfte, an denen du teilnimmst. Die Kunden – nicht selten hochrangige Politiker oder Geschäftsleute – müssen sich unbeobachtet fühlen und frei reden können, während sie sich eine



ROTE-BETE-RÖSTI MIT GRAVED LACHS

Für etwa 10 Rösti

Leckere Rösti mit Senfsauce und Graved Lachs. Perfekt als Vorspeise oder als kleine Beilage.

250 g rohe Rote Bete
100 g Möhren
1 Zwiebel
2 EL Weizenmehl (Type 405)
Salz und Pfeffer
1 Ei
Sonnenblumenöl
300–450 g Graved Lachs

DRESSING

1 EL körniger Senf
1 EL Dijonsenf
2 EL gehackter Dill
5 EL Rapsöl
1 EL Wasser
einige Sprossen und etwas Dill zum Servieren

Alle Dressingzutaten miteinander verrühren, mit Klarsichtfolie abdecken und beiseitestellen.

Die Rote Bete und die Möhren schälen und grob raspeln. Am besten eine Küchenmaschine mit einer Raspel verwenden, die lange, dünne Streifen schneidet. Dann hält die Masse beim Braten optimal zusammen. Das geraspelte Gemüse auf Küchenpapier legen. Die Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Mit der Roten Bete und den Möhren mischen. Weizenmehl, Salz, Pfeffer und Ei untermischen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Röstimasse hineingeben, dabei pro Rösti 2 Esslöffel der Masse verwenden. Die Masse wie einen Reibekuchen platt drücken. Bei mittlerer Hitze einige Minuten braten, bis die Ränder goldgelb sind. Schnell wenden und auf der anderen Seite goldgelb braten. Die fertig gebratenen Rote-Bete-Rösti auf Küchenpapier legen.

Den Graved Lachs in dünne Scheiben schneiden und auf den Rote-Bete-Rösti anrichten, mit Dressing beträufeln und mit Sprossen und Dill garnieren.