

ars vivendi

FRUIT

REVOLUTION

70 ÜBERRASCHENDE REZEPTE MIT OBST



RALF MACKERT

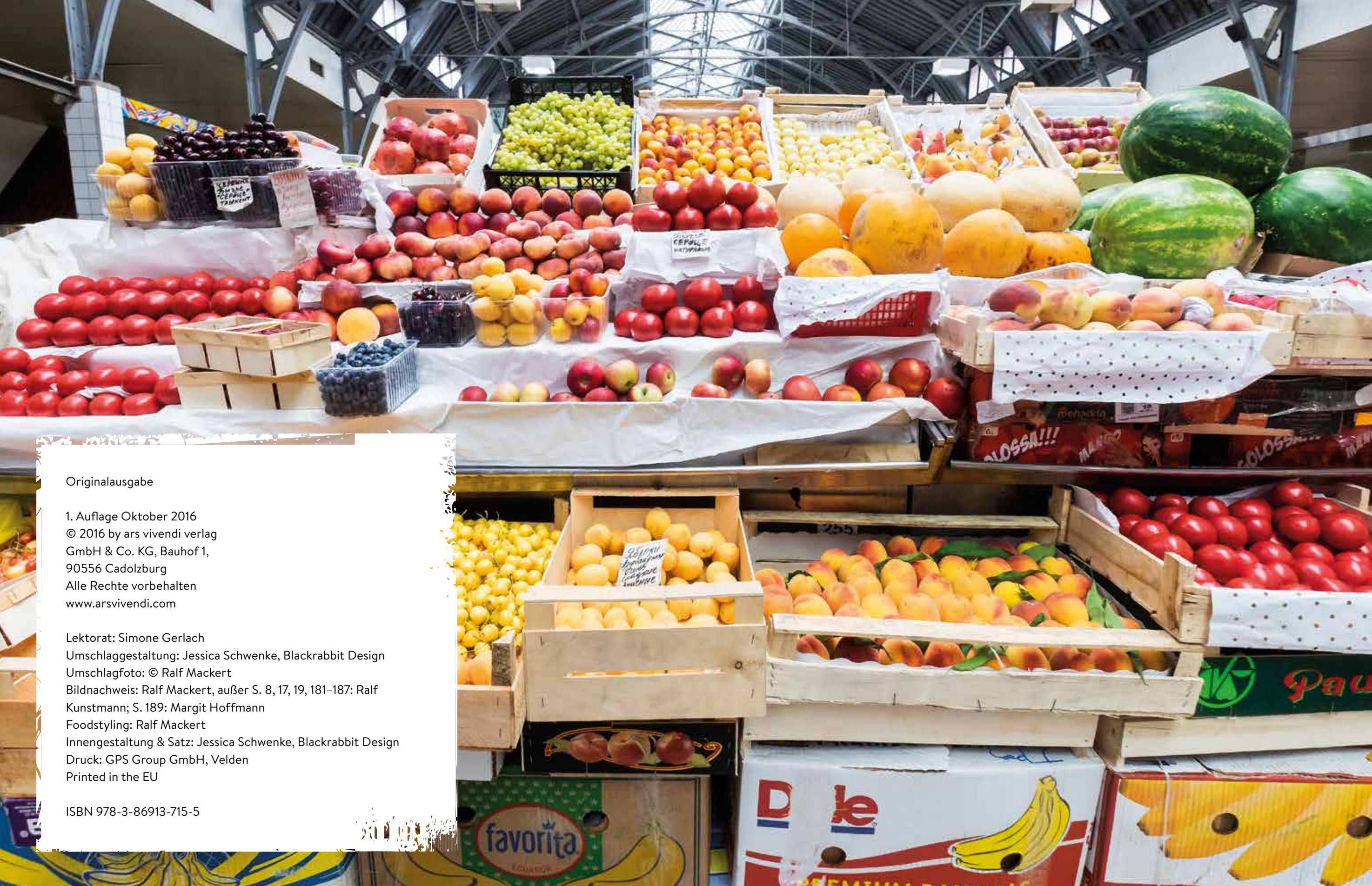
ars vivendi

FRUIT

REVOLUTION

70 ÜBERRASCHENDE REZEPTE MIT OBST

RALF MACKERT



Originalausgabe

1. Auflage Oktober 2016
© 2016 by ars vivendi verlag
GmbH & Co. KG, Bauhof 1,
90556 Cadolzburg
Alle Rechte vorbehalten
www.arsvivendi.com

Lektorat: Simone Gerlach
Umschlaggestaltung: Jessica Schwenke, Blackrabbit Design
Umschlagfoto: © Ralf Mackert
Bildnachweis: Ralf Mackert, außer S. 8, 17, 19, 181-187: Ralf
Kunstmann; S. 189: Margit Hoffmann
Foodstyling: Ralf Mackert
Innengestaltung & Satz: Jessica Schwenke, Blackrabbit Design
Druck: GPS Group GmbH, Velden
Printed in the EU

ISBN 978-3-86913-715-5

INHALT

6

ECHT JETZT?

8

KÜCHENBASICS

20

VORSPEISEN

52

SUPPEN

62

HAUPTGERICHTE

122

DESSERTS

142

SALSA, BUTTER
& PICKLES

156

GRUNDREZEPTE
& BEILAGEN

180

EINKAUFSTIPPS
& REGISTER

184

MAKING-OF

188

ÜBER DEN AUTOR

190

DANKE

ECHT JETZT?

Echt jetzt, noch ein neues Kochbuch auf dem Markt? Muss das sein? Brauchen wir das?

Ja, dieses brauchen wir unbedingt. Denn es geht hier um eine Revolution, genauer gesagt um eine Revolution der Früchte – the Fruit Revolution begins!

Warum? Ich bin immer wieder verwundert, wie wenig verbreitet das Kochen mit Himbeeren & Co. im riesigen Rezeptuniversum ist. Schon zu meiner Zeit als Küchenchef wusste ich die überraschend aromatischen Geschmackserlebnisse mit den unterschiedlichsten Früchten zu schätzen. Sie bringen durch ihre Süße und Säure sehr interessante Nuancen ins Spiel und runden oftmals altbekannte Gerichte perfekt ab. Und zudem sind sie auch noch gesund! Meine Kochkursteilnehmer sind oft überrascht, was sich aus Obst alles zaubern lässt. **Wohlfühlessen, sogenanntes Soulfood, ist ja in aller Munde, aber Nudelsalat mit Nektarinen? Probieren Sie es aus!**

Wichtig war mir, dass alle Rezepte einfach nachzukochen sind, denn es soll ja Spaß machen und gelingen. Also keine Angst vor kompliziert aussehenden Gerichten – sie sind es nicht!

Einige Rezepte hier im Buch wurden zusammen mit den Teilnehmern des »Making of Fruit Revolution« entwickelt und getestet, was für uns alle eine spannende und leckere Erfahrung war.

Wir hatten viel Spaß, haben mutig experimentiert und verzückt geschlemmt. Viele Eindrücke davon finden Sie im Buch auf den Making-of-Seiten.

Wie es dazu kommt, dass auch die Fotos von mir stammen? Ganz einfach: Ich brauchte vor einigen Jahren Foodfotos für meine neue Website und hatte mich nach Fotografen umgesehen. Doch dann dachte ich mir: »Warum nicht selbst einen Versuch starten?« Gesagt, getan. Auf meine Bilder bekam ich sehr viele positive Rückmeldungen, und ich stellte fest, dass mir die Fotografie richtig Spaß machte.

Als dann Anfang des Jahres der *ars vivendi verlag* bei mir anklopfte, setzte dies den Startschuss für mein erstes eigenes Buch. Das Ergebnis halten Sie in den Händen.

Lassen Sie sich ein auf eine abenteuerliche Geschmacksreise. Probieren Sie nach Lust und Laune, erleben Sie die frechen Früchtchen von einer neuen Seite und genießen Sie außergewöhnliche und bisher unbekannte Kombinationen.

Paul Machet





KÜCHEN BASICS

FLEISCH

DER RICHTIGE UMGANG

WASCHEN

In meinen Kochkursen bekommen die Teilnehmer immer wieder große Augen, wenn ich auf die Frage, ob man Fleisch wäscht oder nicht, »**Um Himmels willen, nein!**« antworte.

Diese Vorbereitungsart stammt noch aus einer Zeit, in der Kühlschränke und Kühlfahrzeuge nicht selbstverständlich waren, d. h. als es noch keine geschlossene Kühlkette gab. Auch Vakuummiermaschinen waren damals noch nicht in Gebrauch.

Früher wurde Fleisch in einem kühlen Raum so lange aufgehängt, bis sich eine erste, schleimig-glitschige Schicht bildete. So wusste man, dass das Fleisch lange genug abgehangen war. Diese Schicht musste damals natürlich entfernt werden. Durch die heutige durchgängige Kühlkette wird die Entstehung dieser Schicht von vornherein vermieden, wodurch Waschen nicht mehr notwendig ist.

Der nächste, wesentliche Grund ist Folgender: Fleisch bzw. Muskeln bestehen aus einzelnen Fasern. Zwischen diesen Fasern sammelt sich beim Waschen Wasser, das Fleisch saugt sich sozusagen voll.

Dadurch ist ein vernünftiges Anbraten nicht mehr möglich, denn das aufgesogene Wasser läuft beim Anbraten in die Pfanne, und das Fleisch fängt an zu kochen, anstatt zu braten.

Da man Fleisch heutzutage ohnehin meist vakuumiert oder frisch beim Metzger kauft, braucht es nur noch trocken getupft zu werden. Ich verwende dafür Küchenpapier oder ein frisch gewaschenes Küchentuch. Ist es bereits trocken, kann man darauf auch verzichten.

VORBEREITEN

Fleisch sollte vor der Verarbeitung immer erst **Zimmertemperatur** annehmen, damit es zart bleibt. Wird Fleisch kühlshrankkalt angebraten, verfallen die Muskelfasern in einen Schockzustand und das Fleisch kann zäh werden. Die beim Aufwärmen entstehende »Schwitze« vor dem Braten abtupfen.

WÜRZEN

Die Frage, wann man Fleisch am besten würzt, ist leicht zu beantworten. Auf Gewürze sollte vor dem Braten grundsätzlich verzichtet werden. Sie verbrennen lediglich. Salz hingegen ist ein Mineral, das hohe Temperaturen ohne Probleme aushält.

Ob man Salz nun vor oder nach dem Braten an das Fleisch gibt, ist Geschmacksache. Die Bedenken, Salz entziehe dem Fleisch Wasser und mache es zäh, können zerstreut werden. Natürlich sollte es nach dem Salzen nicht noch eine Stunde lang herumliegen. Reibt man das Fleisch jedoch erst kurz vor dem Braten mit Salz ein, gibt man ihm gar keine Chance, Wasser zu ziehen.

Möchte man Fleisch mit anderen Aromen würzen, sollte man es erst kurz vor dem Garende mit Gewürzen oder Marinaden bestreichen. So behalten sowohl die Gewürze ihr intensives Aroma als auch das Fleisch seinen Eigengeschmack.

GAREN

Beim Fleischgaren arbeite ich nach der sogenannten Sous-Vide-Methode, allerdings ohne Wasserbad. Im Original benötigt man dafür ein Vakuumiergerät und zugehörige Beutel. Doch mit meiner Vorgehensweise kann dies jeder auch zu Hause mit den einfachsten Mitteln bewerkstelligen. Man braucht lediglich ein einfaches **Fleischthermometer**, das man in fast jedem Supermarkt kaufen kann.

Für die Zubereitung von rosa (medium) gegartem Fleisch den Backofen auf 60 °C (Heißluft) vorheizen. Es ist sehr wichtig, die gewünschte Temperatur mithilfe eines Thermometers zu kontrollieren und sie, wenn nötig, zu korrigieren. Ich habe über die Jahre festgestellt, dass die eingestellte Temperatur sehr oft von der tatsächlichen abweicht, unabhängig von Hersteller und Modell. Für medium gegartes Fleisch ist jedoch die korrekte Temperatur von 60 °C entscheidend für optimales Gelingen.

Also: Temperatur kontrollieren! Wenn man den Dreh raus hat, kann praktisch nichts mehr schiefgehen.

Das Fleisch auf einen leicht eingebuttrten Teller legen, mit Frischhaltefolie möglichst luftdicht abdecken und in den Ofen stellen. Keine Sorge, die Folie schmilzt nicht, sie hält ohne Probleme Temperaturen von 80–90 °C stand. Sie ist unbedingt notwendig, da sie das Fleisch vor dem Austrocknen bewahrt.

Wer sie weglässt, dörft das Fleisch, anstatt es zu garen. Das Fleisch je nach Größe etwa 1 Stunde (bei 200 g) oder länger im Ofen lassen. Je größer und dicker die Stücke, desto länger die Garzeit. Ist die Kerntemperatur einmal erreicht, kann das Fleisch beliebig lange bei konstanter Temperatur im Ofen gelassen werden, an der Garstufe ändert sich dadurch nichts. Nur unterschiedliche Temperaturen beeinflussen die Eiweißgerinnung im Fleisch. Für die verschiedenen Garstufen (Rare, Medium Rare, Medium, Medium Well, Well Done) ist also nicht die Zeit, sondern die Kerntemperatur entscheidend. Wer sein Fleisch lieber blutiger möchte, gart es bei lediglich 45–50 °C. Wer es eher durch mag, erhöht die Temperatur auf maximal 70 °C.

Sobald die Kerntemperatur erreicht ist, kann das Fleisch theoretisch schon verzehrt werden. Für ein ansprechenderes Äußeres sowie schmackhafte Röstaromen sollte es jedoch noch kurz angebraten werden. Dafür eine Pfanne (am besten ohne Beschichtung) stark erhitzen. Sobald sie zu dampfen beginnt, etwas Pflanzenöl zugeben. Das Fleisch kurz mit einem Küchenpapier trocken tupfen, rasch mit Salz einreiben und in der Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend sofort servieren.

Der große Vorteil dieser Variante ist, dass man das Fleisch beliebig lange im Backofen lassen und somit optimal vorbereiten kann, da mit der Außentemperatur gearbeitet und das Fleisch lediglich vortemperiert wird.

An dieser Stelle sei auch das Geheimnis gelüftet, wie bei großen Veranstaltungen mit 100 oder 200 Gästen alle gleichzeitig perfekt rosa gebratene Barbarie-Entenbrust oder Rinderfilet serviert bekommen können. Das Fleisch wird hier in einem sogenannten Konvektomaten (Heißluftdämpfer) gegart und nur zum Schluss in etwas Butter oder Öl, manchmal auch mit Kräutern, angebraten. So erhalten alle Gäste zur selben Zeit ein perfekt gebratenes Stück Fleisch.

***TIPP:** Die Pfanne ist übrigens nicht die einzige Möglichkeit für das Finish von Steaks. Auch für die nächste Grillparty kann das Fleisch auf diese Weise im Ofen vortemperiert und dann auf dem Grill kurz scharf angebräunt werden. So hat man im Sommer immer perfekt rosa gegarte Steaks vom Grill mit tollem Röstaroma.*



KRÄUTER

DER RICHTIGE UMGANG

WASCHEN

In meinen Kochkursen ernte ich immer wieder Erstaunen und Unglauben, wenn es um die Vorbereitung frischer Küchenkräuter geht, denn ich verzichte darauf, Kräuter zu waschen, außer wenn sie sichtbar sandig oder anderweitig stark verschmutzt sind.

Der wichtigste Grund dafür ist, dass man neben vermeintlichem Schmutz vor allem das Aroma abwäscht. Und da sich Schädlingsbekämpfungsmittel und andere Giftstoffe, die nicht nur über die Blätter, sondern auch über die Wurzeln aufgenommen werden, ohnehin nicht allein mit Wasser abwaschen lassen, sollte man nach Möglichkeit immer Bio-Kräuter verwenden.

ZUGEBEN

Kräuter sollten möglichst immer erst am Schluss zugegeben werden, damit ihr Aroma voll zur Geltung kommt. Es gilt: Soll die Küche gut riechen, die Kräuter am Anfang unterrühren, soll das Essen aromatisch schmecken, die Kräuter erst kurz vor dem Servieren zugeben. Außerdem sollte das Gericht anschließend nicht mehr aufgekocht werden, damit neben dem Aroma auch die Farbe nicht verloren geht.

ZERKLEINERN

Ich empfehle stets, die Kräuter mit einem scharfen Messer fein zu schneiden. Beim Hacken wird das Aroma der Kräuter schon während des Vorgangs herausgedrückt, und die ätherischen Öle »würzen« dann das Messer und das Schneidebrett, das Essen aber nur noch wenig.

MIT STÄRKE ABBINDEN

Ich binde am liebsten mit Maisstärke ab.
Dies hat mehrere Gründe:

1. Maisstärke sorgt bei Saucen oder Jus für einen schönen Glanz.
2. Mit Maisstärke kann das Problem der immer häufiger auftretenden Glutenuunverträglichkeit ganz einfach umgangen werden.
3. Maisstärke macht Saucen bzw. Suppen im Gegensatz zu Mehl beim Abbinden nicht trüb. Mit Mehl erhalten sie stets einen Rahmsaucencharakter, da Mehl das Licht anders bricht und die Sauce milchig wird. Zudem verleiht Mehl Saucen anfangs einen mehligem Geschmack, welcher erst nach 20 Minuten Köcheln allmählich wieder verfliegt. Da sich die Flüssigkeit während des Köchelns weiter reduziert, muss man beim Abbinden mit Mehl somit neben der Menge auch die Zeit berücksichtigen, damit die Sauce zusätzlich zum Geschmack am Ende auch die gewünschte Konsistenz erreicht.

Vorgehensweise: 1 gehäuften EL Maisstärke mit 50 ml kaltem Wasser in einer Tasse verrühren. Die abzubindende Flüssigkeit sollte leicht köcheln. Die Stärke nun nach und nach unterrühren. Dabei immer wieder kurz aufkochen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

DAS KOCHWASSER ABSCHMECKEN

Nein, das ist kein Witz! Kochwasser, egal ob für Pasta, Gemüse oder Reis, sollte immer gut abgeschmeckt werden, denn das Gargut nimmt hier schon Geschmack an. Daher nicht zaghaft sein, sondern immer reichlich salzen und probieren! Für Pasta und grüne Bohnen sollte das Wasser beispielsweise nach Meer schmecken, also sehr salzig sein.

Ich vergleiche es immer mit einem Hausbau: Das Salzwasser ist das Fundament und die Sauce der Dachstuhl. Wenn das Fundament allerdings bereits nicht stimmt, kann es der Dachstuhl auch nicht mehr richten. Das Haus bleibt krumm. Wenn hingegen die Basis stimmt, braucht man das Gericht »nur noch« mit einer Sauce zu veredeln.

Bei anderen Gemüsearten sowie bei Reis muss man sich leider herantasten, denn jedes Produkt benötigt einen anderen Salzgehalt. Dies ist ein etwas längerer Erfahrungs- und Abschmeckprozess und kann nicht pauschal angegeben werden.

DER BESTE WEIN ZUM KOCHEN

Egal ob rot oder weiß: Als Kochwein verwendet man idealerweise den Wein, der am Abend vorher geöffnet, aber nicht ganz ausgetrunken wurde.

Die Verwendung eines teuren Weins für einen Schmor- oder Einkochprozess wäre eine ziemliche Verschwendung, da die feinen und filigranen Aromen größtenteils verdampfen.

Es ist hingegen durchaus sinnvoll, die Sauce oder das Gericht z. B. mit einem sehr guten Barolo, Burgunder, Bordeaux oder Chianti, der auch zum Essen serviert wird, zu parfümieren. Das bedeutet, erst kurz vor dem Servieren ein paar Tropfen des edlen Weins an das Essen zu geben. Ähnlich wie bei Kräutern sollte das Ganze dann nicht mehr aufgeköcht werden, um das Aroma zu erhalten.

Ebenso verhält es sich mit Portwein. Es gibt wunderbare Portweine – 10, 15 oder auch 20 Jahre alt –, die sensationell schmecken. Doch es wäre eine Schande, diese völlig einkochen und jegliches Aroma verflüchtigen zu lassen. Auch hier sollte man das Gericht erst kurz vor dem Servieren damit parfümieren.



AVOCADOS

Avocados sollten immer reif gekauft und möglichst zeitnah verarbeitet werden. Die perfekte Reife erkennt man daran, dass die Schale der Frucht auf Druck leicht nachgibt. Zu weich darf die Frucht allerdings nicht sein, denn dann ist sie überreif und bereits leicht matschig.

***TIPP:** Ich kaufe immer eine Avocado mehr, da die Früchte oftmals Überraschungspakete sind. Ob man eine gute oder weniger gute Frucht erworben hat, weiß man erst, wenn man sie öffnet.*

Vorbereitung: Die Avocado halbieren, die Klingenspitze eines scharfen Messers in den Kern schlagen und diesen vorsichtig herausdrehen. Den Kern am Rand einer Schüssel vom Messer ziehen und beiseitestellen – nicht wegwerfen! Das Fruchtfleisch von Hand oder mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen. Hat die Avocado die richtige Reife, lässt sich die Haut ganz einfach abziehen. Bis zur weiteren Verwendung den Kern zum Fruchtfleisch geben – dieser sorgt dafür, dass die Avocado ihre grüne Farbe behält.

Fälschlicherweise wird oft behauptet, die Zugabe von Zitronen- oder Limettensaft bewahre die Farbe. Doch genau das Gegenteil ist der Fall, denn grüne Lebensmittel wie Avocados enthalten Chlorophyll, welches durch Säure zerstört und der Farbton dadurch unansehnlich braun wird. Der Kern hingegen stößt ein Enzym aus, durch welches das Fruchtfleisch länger grün bleibt.

Die Avocado findet hier Verwendung: Kreolischer Burger mit Limetten-Mayonnaise und Avocado (s. S. 88), Skirtsteak mit Guacamole und Limetten (s. S. 116) und Avocado-Melonen-Salsa (s. S. 144).

SPARGEL & FRÜCHTE

DIE PERFEKTE SYMBIOSE

Spargel gehört für mich zu den Königen der Gemüsesorten, und so ist er gleich in mehreren Rezepten dieses Buchs wiederzufinden. Er gehört allerdings leider auch zu dem Gemüse, mit dem am häufigsten Schindluder getrieben wird. Da er meist einfach in Wasser weichgekocht wird, laugen Geschmack und Inhaltsstoffe aus und landen im Spargelsud. Dieser wird entweder abgegossen oder bestenfalls zu einer Suppe verarbeitet. Ist für die Zubereitung eines Gerichts das Kochen des Spargels unerlässlich, die Stangen am besten über Nacht im Kochwasser liegen lassen, sodass sie beim Abkühlen den Geschmack wieder aufnehmen können.

Wenn das Rezept das Kochen des Spargels jedoch nicht unbedingt vorschreibt, sollte es immer vorgezogen werden, ihn zu braten, da er so seinen wunderbaren Geschmack behält.

Spargel, egal ob weiß oder grün, ist der ideale Begleiter zu Obst. Spargel an sich hat einen sehr filigranen Geschmack, doch ihm fehlen von Natur aus Süße und Säure, daher sind Früchte eine ideale Ergänzung. Sie unterstützen den Spargel dabei, sein Eigenaroma optimal zu entfalten. So ist es wenig verwunderlich, dass bereits die Großmütter unserer Großmütter, und sicher auch deren Großmütter, dem Spargelwasser neben einer ordentlichen Prise Zucker meistens auch Zitronen- oder Orangensaft zugaben.



ZITRUSFRÜCHTE

FILETIEREN

Zum Filetieren die Zitrusfrucht an Stiel- und Blütenansatz so weit anschneiden, bis man das Fruchtfleisch sieht. Die restliche Schale der Länge nach herunterschneiden, bis das Fruchtfleisch komplett freiliegt. Nun mit einem Messer links und rechts der Trennhäutchen die einzelnen Filets herauslösen. Dabei über einer Schüssel arbeiten, um den Fruchtsaft aufzufangen.

SCHALE

Die Schale von Zitrusfrüchten steckt voller Aromen. Um den Abrieb verwenden zu können, immer Bio-Früchte kaufen, da diese unbehandelt sind. Nach dem Waschen mit warmem Wasser die Frucht trocknen. Dann die Schale mit einer feinen Küchenreibe ringsherum abraspeln und das Gericht mit dem Abrieb aromatisieren.

Falls man nicht den Abrieb einer gesamten Frucht benötigt oder man gleich größere Mengen auf Vorrat herstellen möchte, kann man die abgeriebene Schale in kleine Plastikdosen füllen und einfrieren. So bleibt sie am besten und mehrere Monate lang haltbar. Stellt man den Abrieb nur in den Kühlschrank, beginnt er zu schimmeln, lässt man ihn draußen stehen, trocknet er aus und sein Aroma verflüchtigt sich.

Mittlerweile gibt es auch eine große Auswahl an aromatisierten Olivenölen, wie z. B. Limetten-, Zitronen- oder Orangenöl, die allerdings relativ teuer sind. Bei hochwertigen Ölen wird die Schale der Zitrusfrucht bei der Kaltpressung des Olivenöls mit durchgedrückt. Als günstigere Variante gibt es auch aromatisierte Öle, denen erst nach dem Pressen ein Zitrusöl zugesetzt wird.

Letztere können auch sehr einfach selbst hergestellt werden. Hierzu ½ l Olivenöl mit dem Abrieb von bspw. 2 Limetten verrühren, in eine sterilisierte Glasflasche füllen und vor dem ersten Gebrauch etwa 2 Wochen im Kühlschrank ruhen lassen. Das Öl ist gekühlt mehrere Wochen lang haltbar.





VOR
SPEISEN



Hummus ist Fans der orientalischen Küche sicherlich bekannt, ansonsten wird er bei uns jedoch relativ selten gegessen. In der arabischen Küche ist Hummus ein essenzieller Bestandteil des täglichen Lebens. Bei meinen Reisen in die Vereinigten Arabischen Emirate gehörte Hummus zu meinem täglichen Speiseplan. Man bekommt ihn dort überall serviert, im Hotel, an kleinen Straßenständen oder, wie im Oman, direkt neben der Autobahn in kleinen Blechhütten. Hier habe ich den bisher besten Hummus meines Lebens gegessen. Hummus besteht im Wesentlichen aus Kichererbsen, Tahinpaste, Olivenöl, Salz und etwas Zitronensaft. In unserer Variante kommen für die fruchtige Note getrocknete Aprikosen hinzu. Diese geben dem Hummus eine feine Süße und sorgen für einen gewissen Pfiff. Hummus eignet sich als Dip zum Grillen, als Beilage oder als Vorspeise.

HUMMUS

MIT GETROCKNETEN APRIKOSEN

Die **Kichererbsen** über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen und in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken und ca. 30 Minuten weichkochen. Die **getrockneten Aprikosen** hinzufügen und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb abgießen, dabei das Kochwasser auffangen. Kichererbsen und Aprikosen mit etwa 100 ml Kochwasser fein pürieren.

Die **Knoblauchzehe** schälen, den Keimling entfernen und den Knoblauch mit etwas **Meersalz** auf einem Brett mithilfe eines Messers fein zerreiben. Kichererbsenpüree, Knoblauch, **Zitronensaft**, **Tahinpaste** und **Kreuzkümmel** in einer Schüssel vermischen und mit Meersalz abschmecken. Sollte der Hummus noch zu dickflüssig sein, etwas mehr Kochwasser zugeben. Den fertigen Hummus ca. 30 Minuten kalt stellen.

Zum Servieren den Hummus in kleine Schälchen füllen, mit einem Löffel eine leichte Vertiefung hineindrücken und das **Olivenöl** hineinträufeln. Von der **Petersilie** die Blätter abzupfen. Den Hummus mit Petersilie, Aprikosen und **Oliven** garnieren. Klassischerweise wird dazu als Beilage Chubz (arabisches Fladenbrot, s. S. 174) gereicht.

ERGIBT CA. 800 G

- 200 g getrocknete Kichererbsen
- 100 g getrocknete Aprikosen, plus ein paar zum Garnieren
- 1 Knoblauchzehe
- Meersalz
- frisch gepresster Saft von 1 Zitrone
- 100 g Tahinpaste (aus dem Glas)
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- 40 ml natives Olivenöl extra zum Servieren
- 2 Stängel Petersilie
- 50 g schwarze Oliven zum Servieren

