

*Johannes Rövenstrunck*

## *Das Komponistenkochbuch*

*Kochanleitungen nicht nur für Komponisten, sondern für alle, die gerne kochen*

*Gabriele Blank gewidmet, die zwar keine Komponistin ist, sondern – was viel wichtiger ist – die ideale Muse.*

# Das Komponistenkochbuch

## Vorwort

*Das Kochen hat vieles mit der Komposition gemeinsam: Aus Zutaten, also Elementen wird ein Ganzes geschmiedet, ohne dass die Zutaten als solche eine selbstständige Rolle spielen. Es geht um ihre Funktion im Ganzen.*

*Es hat mich schon öfter gewundert, wie mager und farblos viele meiner Kollegen aussehen. Dabei ist es so leicht, mit Hilfe einfacher Rezepte das tägliche Essen abenteuerlich zu gestalten. Doch Vorsicht: der Teufel steckt im Detail. Man sollte meinen, dass kreative Menschen sich da auskennen, aber weit gefehlt! Ich kann nur empfehlen, die Rezepte auszuprobieren. Ganz besonders wichtig sind: das richtige Verhältnis der Zutaten, das natürlich geschmacksabhängig ist und auch die Reihenfolge der Zubereitung. Man könnte in diesem Zusammenhang beinahe schon von seriellen Reihentechniken sprechen. Es bleibt zu hoffen, dass die Einsichten, die beim Kochen entstehen, letztendlich auch der Musik der Köche zugute kommen werden.*

*Als besondere Zutat sind die Musiktipps zu verstehen. Zu vielen Rezepten ist eine Musik gewählt, die manch einem den Magen umdrehen wird, was jedoch lediglich als Grundvoraussetzung für einen gesunden Appetit zu verstehen ist. Man sollte die Musiktipps jedoch keineswegs als eine Art Geschmacksindikation verstehen.*

*Viele der Rezepte eignen sich zur Kombination mit anderen. Insgesamt sind 31 Rezepte gesammelt worden. So kommt man einen Monat durch und kann danach wieder von vorne anfangen. Rein theoretisch könnte man den Rezeptzyklus pro Jahr  $11,774193548387096774193548387097$ mal durchlaufen, was nicht viel ist, wenn man bedenkt, wie lange ein Jahr dauert. Dass dabei kein kompletter 12. und schon gar kein 13. Monat herauskommt, ist nur zu bedauern.*

*Meine eigenen selbst erfundenen Rezepte sind mit „a la J“ gekennzeichnet, die übrigen stammen von meiner Schwester Susanne, der ich an dieser Stelle meinen Dank aussprechen will für die Überlassung. Sie kann beinahe noch besser kochen, als ich komponieren kann! Vor allem ihre Maultaschen sind legendarisch!*

*Die Gewürze sind zu verstehen als Vorschläge, die sich in der Praxis bewährt haben. An diesem Punkte sind jedoch der Experimentierfreudigkeit keine Grenzen gesetzt. Dasselbe gilt natürlich für die möglichen Kombinationen einzelner Rezepte. Vor allem der schwäbische Kartoffelsalat eignet auch hervorragend als Beilage zu den meisten der anderen Rezepte.*

*Als Anhang sind Gedichte von Johann Peter Nebel eingefügt. Gerade für ungläubige Menschen eignen sich diese hervorragend anstelle eines Tischgebetes. Abgesehen davon, der Absurdist und Dichter Johann Peter Nebel verdient es, um als Dichter Nebel in breiteren Kreisen Zuspruch zu finden. Ein gewisser Grad an Alkoholisierung (dicht benebelt) könnte dabei in gewissen Fällen hilfreich sein.*

*Johannes Rövenstrunck, Februar 2006*



## *Tortilla a la J*

### Zutaten (für 2 Personen):

5 Eier  
2 große Pellkartoffeln in Scheiben (od. 4 kleine)  
Pfeffer aus der Mühle,  
½ Teel. Salz  
Rosmarin, wenig  
½ Teel. Bohnenkraut  
Peperoni, wenig  
Geriebenen Käse (Emmentaler od. anderen rezenten Hartkäse)  
Butter od. Olivenöl

### Zubereitung:

Die Eier zusammen mit den Gewürzen in einem hohen Gefäß mit dem Mixer schaumig rühren. Kartoffeln mit etwas Butter oder Olivenöl scharf anbraten, würzen und 10 min. auf kleiner Flamme vorgaren. Die Eier- Gewürzmasse auf die Kartoffeln geben und kurz bei hoher Temperatur anbraten, mit Deckel abdecken, dann Temperatur zurücknehmen, geriebenen Käse gleichmäßig darüber verteilen und sofort wieder mit dem Deckel abdecken. Jetzt die Tortilla bei niedriger Hitze ca. 4 Minuten fertig garen und zum Schluss Pfeffer aus der Mühle darüber geben. Die Tortilla ist fertig, wenn sie schön hoch ist und der Käse gut verlaufen ist.

Das Rezept kann nach Belieben ergänzt werden durch Zwiebeln, Knoblauch, Speck etc., die Kartoffeln kann man auch weglassen.

*Musiktip: „Iberia“ von Isaac Albéniz*

*Gespielt von Alicia de Larrocha*



## *Apfelbrot / Hutzelbrot/ Früchtebrot*

*2 Bleche vorbereiten (mit Backpapier ausschlagen oder einfetten),  
Backofen auf 175 Grad° vorheizen, fertige Brote (je Blech) 75 Min. backen, die letzten 10  
Minuten vor Fertigstellung Brote mit Zuckerwasser bestreichen*

### Zutaten:

*(Für 3 große oder 5 kleine Brote)*

*3 Pfund Äpfel (geschält und entkernt!)*

*1 kg Mehl*

*3 Päckchen Backpulver*

*400g Zucker*

*2 Tl. Zimt (kann man auch weglassen)*

*2 geh. El. Kakao (echten)*

*2 El. Schnaps*

*je 200g Walnüsse, Haselnüsse und Mandeln (ganz od. halbiert)*

*250g Korinthen*

*250g Rosinen*

### Zubereitung:

*Geschälte und entkernte Äpfel würfeln und Zucker darüber streuen und  
2 – 3 Stunden ziehen lassen.*

*Alle Zutaten mit den Händen verkneten, die Nüsse werden ganz oder nur halbiert  
verarbeitet.*

*Brote auskühlen lassen, im Kühlschrank mindestens 3 Tage ruhen lassen vor dem ersten  
Anschnitt !*

*In nicht zu dicke Scheiben schneiden und gut mit Butter bestreichen und mit Wonne  
verzehren!*

*Eignet sich hervorragend als Mitbringsel zur Weihnachtszeit!*

*Musiktip: Alexander Scriabin – Klavierkonzert op. 20*



## *Reistopf á la J*

### Zutaten:

*(reicht für 4 Personen)*

200 Gramm Basmatireis  
Indonesische Sojasauce (Ketjap Manis)  
1 Brühwürfel (Rinderbrühe)  
3 Zwiebeln  
1 Stange Lauch  
1 Dose Erbsen  
300 Gramm Rinderhackfleisch  
Salz  
1 Teelöffel Sambal  
400 ml Wasser

### Zubereitung:

*Die kleingeschnittenen Zwiebeln und den kleingeschnittenen Lauch in einer Pfanne andünsten. Den Basmatireis ungewaschen dazugeben und glasig dünsten. Den Brühwürfel darüber zerreiben und das Wasser hinzugeben. Den Sambal dazurühren. Das Ganze bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen, danach auf kleiner Flamme ca. 20 min. garen. Das Hackfleisch braten und soweit möglich zerkleinern. Salzen. Ungefähr halbwegs das Hackfleisch in die Pfanne geben und auch die Erbsen (ohne Wasser). Noch nicht rühren! Am Ende die Sojasauce dazugeben und alles gut durchrühren.*

*Musiktip: Chopin – Ballade #4 f-moll op.52*

*Gespielt von Vladimir Horowitz*



## Basilikumpesto

### Tip:

*Es empfiehlt sich, Pesto auf Vorrat zu machen, dann jedoch den Parmesan weglassen und nur bei der Portion, die sofort verbraucht wird, den Parmesan einrühren. Mit Parmesan ist der Pesto nur 1 Woche im Kühlschrank haltbar, ohne Parmesan mehrere Wochen. Zum Essen wird der Pesto mit 1 Eßl. Nudelwasser der fast fertigen Spaghetti verrührt und über die fertigen, abgegossenen und sehr heißen Spaghetti in einer vorgewärmten Schüssel gegeben. Gut umrühren!*

### Zutaten:

*(Menge ausreichend für 12 – 16 Portionen):*

*3 Bund Basilikum  
4 Knoblauchzehen  
grobes Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
200g frisch geriebenen Parmesan (Tip beachten!)  
1 – 2 große Tassen Olivenöl*

### Zubereitung:

- *Basilikum waschen, trocknen, Blätter abschneiden und portionsweise, etwa zwei Hände voll klein schneiden und mit dem Wiegemesser sehr fein hacken. Die zerkleinerte Masse mit ein paar Körnern groben Salz in den Mörser geben und so lange bearbeiten, bis das Salz ganz zerdrückt ist und die Masse beginnt pasteus zu werden. Eine Gewürzmühle zerkleinert das Basilikum weniger mühsam, dann jedoch im Anschluss zum Salzen eine Salzmühle verwenden!*
- *Die Basilikummasse portionsweise in eine kleine Schale streichen und den mit der Knoblauchpresse zerkleinerten Knoblauch, etwa eine halbe Zehe pro Portion, zugeben. Mit Olivenöl anrühren, tropfenweise und einen Eßl. Parmesan begeben (Tip beachten!) und gut verrühren*
- *Diese Prozedur wird nun solange wiederholt, bis das gesamte Basilikum aufgebraucht ist. Am Ende mit frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und bei Bedarf nachsalzen. Die Pestosauce, jetzt eine homogene grüne und sehr aromatisch duftende Masse, in ein verschließbares Gefäß geben und 12 Stunden*

*bei Raumtemperatur ruhen lassen. Anschließend im Kühlschrank aufbewahren und portionsweise verbrauchen (darauf achten, dass der Pesto immer mit einer Schicht aus Olivenöl abgedeckt ist!)*

*Musiktipps: Mozart – Klavierkonzerte*

*Gespielt von Clara Haskil*





## *Bouletten a la J*

### Zutaten (für 2 Personen):

400 Gramm Rinderhackfleisch  
1 Säckchen Hackfleischkräuter  
1 fein geschnittene Zwiebel  
Roquefort (oder ein anderer Schimmelkäse)  
Indonesische Sojasauce  
Zwieback oder Cornflakes  
Salz

### Zubereitung:

Den Zwieback oder die Cornflakes in einer Schüssel fein mahlen. Das Hackfleisch, die Kräuter, die Zwiebel, die Sojasauce und das Salz hinzugeben und gut durchkneten. Aus dem Ganzen ca. 2 cm dicke Scheiben formen, in deren Mitte den Schimmelkäse geben, zusammenklappen und zu Bällchen rollen. Die Bällchen etwas platt drücken und von allen Seiten braun backen.

Sehr gut zum „Schwäbischen Kartoffelsalat“

*Musiktip: Miles Davis – Kind Of Blue*



## *Bratkartoffeln a la J*

### Zutaten (für 2 Personen):

*Kartoffeln  
Salz, Pfeffer, Bohnenkraut  
3 Tropfen Essig  
1 kleingeschnittene Zwiebel  
Butter*

### Zubereitung:

*Die rohen Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne die Butter erhitzen. Die Kartoffelscheiben gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut bestreuen. Auf kleiner Flamme ca. 10 min. backen. Dann wenden, die Zwiebeln dazugeben und noch einmal 10 min. backen. 2 Minuten vor dem Ende die 3 Tropfen Essig hinzugeben.*

*Musiktip: „Nächte in spanischen Gärten“ von M. de Falla*

*Gespielt von Alicia de Larrocha*



## *Bucatini con Mozzarella*

*(Backofen auf 175° C vorheizen)*

### *Zutaten (für 4 Pers.):*

*500 g Bucatini (oder Spaghetti)  
Salzwasser  
75 g flüssige Butter  
4 Knoblauchzehen, durchgepresst  
50 g frisch geriebener Parmesan  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
100 ml süße Sahne  
200 g in feine Scheiben geschnittener Mozzarella  
Butterflöckchen  
1 Eßl. geriebener Parmesan  
Basilikumblätter, frisch*

### *Zubereitung:*

*Die Bucatini (od. Spaghetti) in reichlich Salzwasser ‚al dente‘ kochen, auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Parallel den Knoblauch in der Butter hellbraun rösten. Nudeln mit flüssiger Knoblauchbutter, Parmesankäse, Pfeffer, Salz und Sahne gut mischen und in eine feuerfeste, vorgewärmte Form geben.*

*Mit den Mozzarellascheiben und einigen Butterflöckchen belegen und mit Parmesan bestreuen.*

*Im 175° C heißen Backofen solange überbacken, bis Mozzarella zu schmelzen beginnt. Mit einigen Basilikumblättchen garnieren und sofort servieren.*

*Musik Tipp: „Madame Butterfly“ von G. Puccini*



## Große Nudelrolle

### Zutaten:

(Füllung)

500g Quark (20%)

1 Ei, 1 Teel. Salz

2 Eßl. Zitronensaft

Muskatblüte (oder gerieb. Muskatnuß), Pfeffer

250 g Schinkenspeck, gewürfelt

250 g Cheddar-Käse, geraffelt (od. Provolone, od. mittelalter Gouda)

1 kg Mangold (ergibt 300 g gedämpfter Mangold) od. TK Blattspinat

1 Dose Tomatenmark (70g)

<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Bund glatte Petersilie (od. andere frische Kräuter)

(Teig)

500 g Nudelteig (aus dem Kühlregal)

Mehl

### Zubereitung:

Für die Füllung Quark, Ei, Salz und Zitronensaft verrühren, mit Muskatblüte und Pfeffer würzen. Mangold kurz dämpfen, abtropfen lassen, mit der Hand leicht ausdrücken und grob hacken. Schinkenspeck, Käse und Mangold zum Quark geben und gut mischen. Nudelteig auf ein mit Mehl bestäubtes Küchentuch aufrollen und zu einem großen Rechteck formen (gegebenenfalls Ränder mit Eiweiß zusammenkleben). Tomatenmark auf die Teigplatte streichen, ringsherum einen 3 cm breiten Rand freilassen, Füllung gleichmäßig darüber verteilen, Oberfläche glatt streichen. Das Küchentuch von der Schmalseite her so hochziehen, dass sich der Teig zu einer Rolle aufwickelt. Teigenden fest zusammendrücken und Rolle obenauf mit Petersilie dekorieren. Wie eine Wurst fest in das Küchentuch einwickeln, Enden mit Küchengarn zusammenbinden und in einen Bräter mit kochendem Salzwasser geben und <sup>3</sup>/<sub>4</sub> Stunde bei kleiner Hitze ziehen lassen.

Zum Servieren vorsichtig aus dem Tuch auswickeln und in fingerbreite Scheiben schneiden.

Am besten dazu als Soße zerlassene Butter reichen. Dazu schmeckt ein kräftiger Rotwein!



## *Schwäbischer Kartoffelsalat*

### Zutaten:

*(reicht für 4 Personen)*

*1 kg Salatkartoffeln  
1 Knoblauchzehe  
3-4 EL Essig  
1/4 l warme Fleischbrühe  
1 1/2 TL Salz  
1/2 TL weißer Pfeffer  
1 kleine Zwiebel, fein gehackt  
3-4 EL Öl*

### Zubereitung:

*Die Kartoffeln in der Schale kochen, abgießen, abschrecken, pellen und dann in feine Scheiben schneiden. Die Schüssel mit der geschälten, halbierten Knoblauchzehe ausreiben. Die Kartoffelscheiben hineingeben. Den Essig mit der Brühe mischen und über die Kartoffelscheiben gießen. Mit Salz, Pfeffer und der Zwiebel würzen und pikant abschmecken. Dann erst das Öl zugießen und unterheben. Den Salat noch 1 Stunde durchziehen lassen, dabei den Salat über einem Topf mit warmem Wasser warm halten. Geht aber auch kalt.*

*Musiktipps: Miles Davis – Doo Bop*



## *Käse- Sahnekuchen*

*Mürbeteig nach Grundrezept herstellen und in eine gefettete Springform geben, Rand aus Teig bilden, Teig nicht vorbacken!*

### Zutaten:

*6 Eier  
175 g Zucker  
750 g Quark, 40%  
Saft von 1 Zitrone  
1 Becher süßen Rahm  
1 Becher Milch (leeren Becher von Sahne verwenden!)  
1 Päckchen Vanillepuddingpulver  
60g Rosinen  
2 Eßl. Puderzucker*

### Zubereitung:

*Eier trennen und Eiweiß zu steifem Eischnee schlagen, Eigelb und Zucker gut verrühren und Quark sowie Saft von der Zitrone dazugeben. Vanillepuddingpulver, süßen Rahm und Milch unterrühren und zuletzt den steifen Eischnee vorsichtig darunterheben. Auf den rohen Mürbeteig in Springform füllen und die gewaschenen Rosinen einstreuen. Backofen auf 200 Grad vorheizen und ca. 30 Minuten backen, dann zurückschalten auf 175 Grad und nochmals auf dieser Stufe 30 bis 40 Minuten backen. Bei geöffneter Backofentüre langsam erkalten lassen. Eine Nacht im Kühlschrank lassen und vor dem Servieren mit gesiebttem Puderzucker bestreuen.*

*Musiktip: „Preludios para guitarra“ von Hector Villa-Lobos*



## *Mahlzeitsalat á la J*

### *Dressing:*

*Öl*

*Essig*

*1 kleiner Becher Creme fraiche*

*Ein TL Zucker*

*Salz und Pfeffer*

*Frisches Basilikum oder (und)*

*Oregano und Paprikapuder*

### *Zutaten:*

*3 große Zwiebeln*

*2 Knoblauchzehen*

*1 Dose Kidneybohnen*

*und nach Belieben 1 Dose andere Bohnen*

*500 Gramm frische Tomaten*

*1 Pfund Rinderhackfleisch*

*Ziegen- oder Schafskäse*

*2 große Kartoffeln*

### *Zubereitung:*

*Die Kartoffeln in der Schale ca. 15 Min. kochen, danach abschrecken, pellen und in kleine Blöcke schneiden. Während des Kochvorganges alle Zutaten für das Dressing zusammenrühren. Die Zwiebeln und den Knoblauch klein schneiden und kurz andünsten. Zur Dressing geben und gut rühren. Das Hackfleisch braten und dabei soweit wie möglich zerkleinern. Dazugeben. Die Tomaten vierteln und dazugeben. Die Bohnen (mit Saft) und Kartoffeln dazugeben. Den Käse in kleine Blöcke schneiden und dazugeben. Das Ganze gut durcheinander rühren und mindestens 2 Stunden ziehen lassen. Nach Belieben kann die Zutatenliste erweitert werden, z. B. mit in Scheiben geschnittenen hartgekochten Eiern oder mit Blöckchen Fleischwurst.*

*Der Phantasie sind hoffentlich keine Grenzen gesetzt.*

*Musiktip: Polonaisen von F. Chopin, gespielt von Claudio Arrau*



## Maultaschen, gerollt

### Zutaten:

(reicht für etwa 40-45 Maultaschen)

1000 g Nudelteig (frisch od. 2 TK-Rollen)

500 g Hackfleisch gem. od. vom Rind

250 g Bratwurstbrät

150g gerauchter Bauch in kl. Würfel

3 eingeweichte Brötchen

4 Eier, 1 Eiweiß abtrennen

1 große Zwiebel, 1 – 2 Zehen Knoblauch, in Fett gedünstet

1 Pckg. TK-Blattspinat, abgekocht, ausgedrückt und grob gehackt

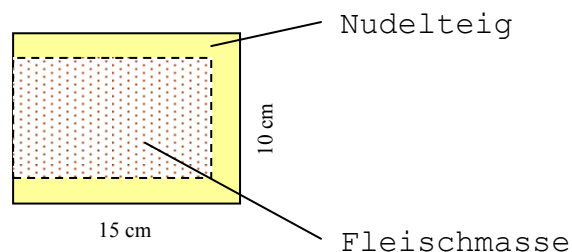
1 Bund Petersilie

Pfeffer, Salz; Muskatnuss

### Zubereitung:

Gedünstete Zwiebel mit Knoblauch und Blattspinat erkalten lassen und zusammen mit den anderen Zutaten zu einem nicht zu festen Fleischteig verkneten (Kneithaken Rührgerät!), den Nudelteig (nach und nach verarbeiten) auf einem Holzbrett :ausrollen und mit einem Teigrädchen oder Messer in gleiche Stücke in der Größe von ca. 10 x 15 cm ausschneiden. Wie auf unten stehender Zeichnung mit der Fleischmasse bestreichen, dabei auf 3 Seiten einen Rand von ca. 1,5 cm frei lassen:

Von hier



Den Rand mit dem vorher abgefüllten Eiweiß bestreichen, von links aufrollen, Ränder sanft zusammendrücken und mit Mehl bestäuben. Den restlichen Teig und die Fleischmasse nach und nach wie beschrieben verarbeiten, Maultaschen in kochende Brühe geben und 10 Min, ziehen lassen. (Maultaschen lassen sich gut einfrieren, im gefrorenen Zustand jedoch 20 Min. ziehen lassen!)



*Serviervorschlag: Maultaschen in der Brühe, mit gedünsteten Zwiebelringen garnieren und mit Kartoffelsalat servieren oder in Streifen schneiden und in der Pfanne rösten zusammen mit Eiern.*

*Musiktip: „Konzert für Orchester“ von B. Bartók*



## *Kässpätzle*

### Zutaten:

*1 Paket Spätzle  
500 gr geriebener alter Käse  
Zwiebeln  
Butter  
Preiselbeeren*

### Zubereitung:

*Den Ofen vorheizen auf 200 Grad. Die Zwiebeln klein schneiden und braun anbraten. Etwas Spätzle in kochendes Salzwasser geben. Wenn alle Spätzle oben schwimmen, mit einer Schaumkelle abschöpfen, abtropfen lassen und in eine mit Butter ausgeriebene ofenfeste Glasschüssel geben. Eine Lage Käse und Zwiebeln darüber streuen. Die nächste Lage Spätzle kochen und in die Schale geben. Käse und Zwiebeln darüber streuen. Weiter so verfahren, bis die Glasschüssel voll ist.  
Im Ofen ca. 30 min. backen.*

### Servieren:

*mit Preiselbeeren.*

*Musiktipps: 2. Klavierkonzert von S. Prokofiev*



## *Pfannkuchen a la J*

### Zutaten (für 2 Personen):

500 Gramm Weizenmehl  
4 Eier  
200 ml Ziegenmilch  
nach Bedarf Wasser  
Salz  
Reichlich geriebener alter Käse  
Dünne Speckscheiben  
Butter

*Tiefgefrorener Spinat a la creme*

### Zubereitung:

*Den Spinat in einem Topf mit Deckel auf kleiner Flamme auftauen lassen und erwärmen (sollte nicht kochen!) Das Mehl, die Eier, die Ziegenmilch und das Salz mit einem Mixer zu einem Teig verrühren. Wasser hinzugeben, bis der Teig schön flüssig ist und doch konsistent bleibt. Den Käse in den Teig rühren. In einer Pfanne ein wenig Butter erhitzen. Pro Pfannkuchen 2 bis 3 Speckscheiben anbraten, soviel Teig darüber gießen, sodass ein dünner Pfannkuchen entsteht. Nach ca. 3 Minuten wenden.*

### Servieren:

*In die Mitte des fertigen Pfannkuchens Spinat geben und den Pfannkuchen zusammenrollen.*

*Musiktip: Herbie Hancock – Thrust*



## Original- Risotto (Basisrezept)

### Zutaten (für 4 Pers.):

200 g Reis ('Basmati')  
Olivenöl, Butter  
1 mittelgroße feingehackte Schalotte  
1 Thymianzweig  
3/8 Liter Geflügelfond  
1 Schuss guter Weißwein  
60g kalte Butter in Würfelchen  
1 Eßl. frisch geriebener Parmesan  
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

Eine Kupferpfanne mit Knoblauch ausreiben, darin Olivenöl plus 1 Eßl. Butter erhitzen und darin die kleingehackte Schalotte leicht andünsten. Danach den Reis (trocken und ungewaschen) dazugeben und unter sorgfältigem Rühren mit einem Holzlöffel sanft erwärmen, bis er zart glasig ist.

Nun den Thymianzweig zugeben und  $\frac{1}{4}$  Liter Geflügelfond und den Reis unter ständigem behutsamen Rühren quellen lassen., nach und nach die restlichen  $\frac{1}{8}$  Liter Geflügelfond und den Weißwein zugeben (!) und unter ständigem Rühren köcheln lassen.

Der Reis soll köcheln, die Brühe sanft blubbern und stets knapp unterhalb des Siedepunktes gehalten werden!

Nach etwa 15 Minuten ist der Risotto vom Biß her gut. Zum Schluß die 60g kalten Butterflöckchen einrühren und mit Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken:



## *Ravioli mit Walnussfüllung*

### Zutaten (für 4 Personen):

#### Für die Füllung:

250g Mascarpone  
70g geriebener Parmesan  
2 Eßl. gehackte Petersilie  
2 Eßl. Paniermehl  
1 Eiweiß  
100g gehackte Walnusskerne  
Salz, Pfeffer

600g Nudelteig

1 Eiweiß

#### Für die Sauce:

80g Butter  
½ Bund Salbei

### Zubereitung:

- Füllungszutaten verrühren, abschmecken. Nudelteig ca. 3mm dünn ausrollen, Füllung im Abstand von 3 cm esslöffelweise auf der einen Hälfte der Teigplatte verteilen, Zwischenräume mit verschlagenem Eiweiß bepinseln, andere Teighälfte darüberklappen, Zwischenräume gut andrücken.
- Gefüllten Teig mit einem Teigrädchen oder Pizzaschneider in Rechtecke schneiden und in kochendem gesalzenen Wasser ca. 4 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.
- Butter in einer Pfanne anbräunen, Salbei zufügen, kurz mitbraten, über die Ravioli geben und vorsichtig vermischen.



## *Rindfleisch á la J*

### Zutaten:

*(reicht für 4 Personen)*

*600 gr mageres Rindfleisch (4-5 Scheiben)*

*250 gr Butter*

*Mehl*

*1 L Rotwein (Rioja tinto)*

*Zwiebelringe*

*Knoblauch halbiert*

*5 Lorbeerblätter*

*4 Nelken*

*1 EL Salz und 1 TL Pfeffer*

### Zubereitung:

*In einem großen Bratopf die Butter erhitzen. Die Rindfleischscheiben beidseitig in Mehl wenden. In der Pfanne von beiden Seiten gut anbraten. Den Wein dazugeben und soviel Wasser, bis das Fleisch bedeckt ist. Zwiebelringe, Knoblauch und die Nelken und Lorbeerblätter dazugeben. Salz und Pfeffer dazugeben. Zum Kochen bringen und danach auf kleiner Flamme*

*mit geschlossenem Deckel 3-3 1/2 Stunden köcheln lassen.*

*Dazu Kartoffeln (siehe Rezept „Salzkartoffeln“)  
und Gemüse oder einen Salat*

*Musiktip: Rachmaninoff – 3. Klavierkonzert*

*Gespielt von Vladimir Horowitz*



## *Rosenkohl á la J*

### *Zutaten:*

*500 Gramm Rosenkohl  
300 Gramm Speckblöckchen  
Mehl  
1 Becher Creme fraiche  
100 ml Ziegenmilch  
Salz, Pfeffer  
1 Knoblauchzehe  
300 Gramm geriebener Käse*

### *Salzkartoffeln*

### *Zubereitung:*

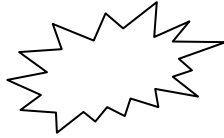
*Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen und in kleine Blöcke schneiden. Die äußeren Blätter des Rosenkohls entfernen. (Dies ist ein Wettstreit: Wird es während der Kochzeit der Kartoffeln – ca. 15 min. – geschafft?) Eine Ofenschale mit der Knoblauchzehe einreiben. Den Ofen auf 250 Grad vorwärmen. In einer Pfanne eine Mehlschwitze zubereiten, die Creme fraiche und die Ziegenmilch hinzugeben und gut verrühren. Den Speck scharf anbraten. In der Ofenschale den Rosenkohl und den Speck gleichmäßig verteilen, die Soße darübergießen und mit dem Käse bestreuen. Erst dann Salz und Pfeffer darüberstreuen. Im Ofen ca. 30 – 40 Minuten garen. Währenddessen die Salzkartoffeln zubereiten.*

*Weintipp: 1 Flasche Rioja tinto*

*Musiktip: Balladen von F. Chopin, gespielt von Claudio Arrau*



## *Salzkartoffeln á la J*



### *Zutaten:*

*1 kg Salatkartoffeln*

*Kümmel*

*Salz*

*Butter*

### *Zubereitung:*

*Die Kartoffeln nicht schälen. In jede Kartoffel 4 Löcher pieksen und darin Kümmelkörner verstecken. In kochendem Salzwasser ca. 15 – 20 min. gar kochen.*

*Abschrecken, pellen, mit einer Gabel fein drücken und mit Butter vermischen.*

*Je nach Bedarf nachsalzen.*

*Weintipp: 2 Flaschen Rioja tinto*

*Musiktip: Klaviersonaten von Domenico Scarlatti*





## *Sauce hollandaise*

*zu Spargel einfach köstlich!!*

### Zutaten (für 4 Pers.):

4 Eigelb (getrennt von Eiweiß)  
250 g Butter (Zimmertemperatur, nicht aus dem Kühlschrank)  
3 Eßl. trockener Weißwein  
1 Eßl.- Zitronensaft  
weißer Pfeffer  
Salz

### Zubereitung:

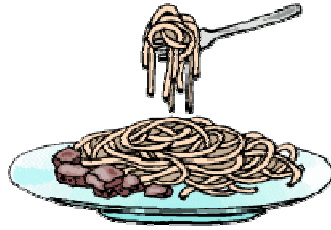
Die Zubereitung dauert etwa 20 Min., man benötigt ein elektrisches Rührgerät und einen kleinen Edelstahltopf (16Ø). Der Topf sollte hochwandig sein, weil die Sauce während der Fertigung erheblich an Volumen zunimmt, zudem ist ein Griff hilfreich, damit man den Topf in das Wasserbad „einhängen“ kann.

Die selbstgemachte Sauce hollandaise kann gut einige Stunden vor dem Essen zubereitet werden, man reicht sie lauwarm zu *frisch gekochtem Spargel!*

- Die vier Eigelb zusammen mit dem Weißwein, dem Zitronensaft, Pfeffer und Salz bei Zimmertemperatur in einem Rührtopf auf höchster Stufe des Rührgerätes schaumig schlagen.
- Wenn die Masse schaumig ist, in den Topf umfüllen und in ein warmes, nicht zu heißes Wasserbad einhängen.
- Das Wasserbad kontinuierlich erhitzen und die Masse unter ständigem Rühren vorsichtig erhitzen.
- Sobald die Masse lauwarm ist, die Butter in kleinen Portionen und unter ständigem Rühren beifügen (Butter soll Zimmertemperatur haben!)
- Die letzten Butterstückchen zugeben, wenn das Wasserbad kurz vor dem Kochen ist (Achtung! Die Sauce darf nicht kochen und sollte sämig und handwarm sein!)

*Die Sauce ist fertig geschlagen, wenn die Masse dick geworden ist und sollte dann sofort in eine Sauciere umgefüllt werden. Die fertige Sauce kann man im Ofen warm halten oder auch kalt zum Spargel servieren.*

---



## *Spaghetti mit Gorgonzola- Sauce*

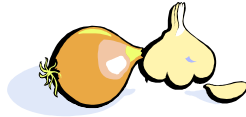
### Zutaten (für 4 Personen):

500 g Spaghetti  
Salzwasser  
200 g reifer, zerbröckelter Gorgonzola  
250 ml süße Sahne  
1 Eßl. Weinbrand  
1 Eßl. eingelegte od. frische Pfefferkörner  
½ Teel. getrockneter Salbei  
20g flüssige Butter  
Salz, Cayennepfeffer

### Zubereitung:

- *Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente garen*
- *Gorgonzola, Salbei und Pfefferkörner mit der Sahne auf niedriger Temperatur cremig rühren und mit Weinbrand abschmecken, leicht köcheln lassen und ständig rühren*
- *Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen*
- *Spaghetti abgießen und in einer vorgewärmten Schüssel in Butter schwenken*
- *Die Gorgonzolasauce mit den Butterspaghetti vermischen, abschmecken und mit reichlich gemahlenem Cayennepfeffer bestreut servieren.*

*Musiktip: Codex Las Huelgas*



## *Spaghetti aglio, olio e peperoncino con spinaci*

---

### Zutaten für 2 Personen:

500 g frischen Blattspinat  
Butterflöckchen  
Olivenöl extra vergine (nur vom Feinsten)  
2 – 3 Eßl. rotes Olivenöl mit Pfefferschoten  
4 – 5 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1 Prise Peperoni, getrocknet, grob gehackt od. 1/4 frische Schote  
4l gut gesalzenes Wasser  
250g Spaghetti Nr.7 oder Bavette Nr.13 (Barilla)  
Salz, frisch gemahlener Parmesan

### Zubereitung:

Spinat waschen, Strunk entfernen + Blätter kurz aufkochen + abgießen.  
Nudel-Salzwasser aufkochen und Spaghetti nach Anweisung kochen.

Während die Spaghetti kochen:

Boden einer kleinen Pfanne mit Olivenöl gut bedecken und erhitzen  
(Vorsicht: Öl nicht zu heiß machen!), rotes Olivenöl begeben, erwärmen und  
fein zerhackten Knoblauch zufügen, salzen und zusammen mit Peperoni  
zart hellbraun rösten und von der Kochstelle nehmen (**Vorsicht:** Knoblauch  
zu dunkel schmeckt bitter! Sobald er ganz leicht Farbe annimmt, von der  
Kochstelle nehmen!)

Spinat im Küchenkrepp ausdrücken, grob hacken, salzen, mit  
Butterflöckchen belegen + warm stellen!

Wenn Spaghetti fertig sind: abgießen und in vorgeheizte Schüssel geben,  
sofort Knoblauchöl und dann den Spinat zufügen + vorsichtig vermischen.  
Auf vorgeheizte Teller verteilen, mit frisch gemahlenem Parmesan bestreuen,  
und mit großem Genuss essen!

•

- *Wenn kein Spinat zur Hand ist, schmeckt es auch ohne, dann aber unbedingt vor dem Knoblauch  $\frac{1}{2}$  fein gehackte Zwiebel oder 1 Schalotte im Öl anbraten, bis sie glasig ist! Sonst wie oben beschrieben!*
- 

*Musiktipps: 15. Symphonie von D. Schostakowich*



## *Spaghetti mit Mozzarella und rohen Tomaten*

### Zutaten (für 4 Pers.):

700g gehäutete reife Tomaten  
8 – 10 Eßl. kaltgepresstes Olivenöl  
einige Zweige Basilikum  
1 Teel. getrockneter Origano  
2 Eßl. frisch geriebener Parmesan  
1 Eßl. kleine Kapern  
1 Eßl. Balsamico Essig (oder Zitronensaft)  
½ Teel. Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
500 g Spaghetti, Salzwasser  
200 g in feine Scheiben geschnittener Mozzarella

### Zubereitung:

- Gehäutete und entkernte Tomaten in größere Stücke schneiden (Kerne und Tomatenreste aufheben und später durch ein Sieb streichen und die gewonnene Flüssigkeit zur Sauce geben!).
- Tomatenfilets mit Olivenöl, gerupften Basilikumblättern, Origano, Parmesan und Kapern verrühren.
- Mit Essig bzw. ersatzweise mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Spaghetti in reichlich Salzwasser ‚al dente‘ garen.
- Auf ein Sieb gießen und abtropfen lassen.
- Spaghetti mit der **kalten** Tomatensauce und kleingeschnittenen Mozzarellascheiben in einer vorgewärmten Schüssel anrichten und sofort servieren!

*Musiktipps: Cellokonzert von E. Elgar*



## Tagliatelle mit Pfifferlingen

### Zutaten:

(für 4 Personen):

500g Pfifferlinge  
1 Zwiebel  
500 g Tomaten  
1 Bund glatte Petersilie  
4 Eßl. Olivenöl  
20g Butter  
Salz, Pfeffer  
500 g Tagliatelle

### Zubereitung:

- Pfifferlinge waschen, trockentupfen und putzen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und anschließend häuten und würfeln. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken.
- Öl und Butter erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Pfifferlinge zugeben und ca. 3 Minuten kräftig durchbraten, anschließend gut würzen! Tomatenwürfel zugeben + aufkochen, Petersilie unterrühren und abschmecken.
- Nudeln in Salzwasser abkochen, etwas Nudelwasser auffangen, Nudeln mit Pilzsauce und wenig Kochwasser verrühren, abschmecken.

*Musiktipps: Sonate für Cello und Klavier op. 65 von F. Chopin*



## *Tiramisù*

### Zutaten (für 4 Personen):

6 Moccataassen Espresso, gezuckert  
1 Gläschen guter Amaretto oder Cognac  
3 Eier  
3 Eßl. Zucker  
500 g Mascarpone  
1 gr. Paket Löffelbiskuits  
Kakaopulver (echtes!)

### Zubereitung:

- Cognac (od. Amaretto) mit gezuckertem Espresso gut verrühren und in eine flache Form füllen
- Eiweiß zu Schnee schlagen, Eigelb, Zucker und Mascarpone verrühren und am Schluss vorsichtig den Eischnee unterheben.
- Löffelbiskuits im Kaffee- Cognac- Gemisch kurz eintauchen, Stück für Stück und in einer hohen, eckigen Form wie folgt schichten:

Mit 1 Schicht Mascarpone- Creme anfangen,  
1 Schicht in Kaffee- Cognac- Gemisch getränkte Biskuist,  
dann wieder Mascarpone- Creme usw. bis alles  
aufgebraucht ist,  
mit Mascarpone- Schicht enden.

Kakao in ein Sieb geben und großzügig über die letzte Schicht streuen.

Über Nacht im Kühlschrank abgedeckt ziehen lassen, am besten min. 24 Stunden ziehen lassen.

*Musiktip: keinesfalls die "Kaffeekantate" von Bach!*





## *Rhabarberkuchen*

### Zutaten (Teig und Füllung):

*ausreichend für 1 Springform*

*150 g Mehl*

*50 g Mondamin*

*1 1/2 Teel. Backpulver*

*100 g Margarine*

*1 Pckch. Vanillezucker*

*100 g Zucker*

*4 Eigelb*

*120, geriebene Haselnüsse oder Mandeln*

*800 g Rhabarber, in Scheiben und mit 2 Eßl. Zucker vermengt*

### Zutaten (Baiserguß)

*4 Eiweiß, zu steifem Schnee geschlagen*

*80g geriebene Mandeln oder Haselnüsse*

*150 g Zucker*

*1 Becher Schmand*

### Zubereitung:

*Mehl mit Mondamin und dem Backpulver mischen und durchsieben, Margarine schaumig rühren und mit Vanillezucker, Zucker, Eigelb und Mehlgemisch durchrühren, anschließend auf einem Holzbrett od. der Arbeitsplatte gut durchkneten, ausrollen und in eine gefettete, runde Springform geben. Nüsse auf den Teigboden streichen und den gezuckerten Rhabarber zugeben.*

*Eischnee mit Zucker, den geriebenen Nüssen und dem Becher Schmand gut verrühren und über den Rhabarber gießen.*

*Backofen auf 210 Grad vorheizen und ca. 45 Minuten backen, bei Bedarf zurückschalten bis der Kuchen eine gute Farbe hat.*

*Musiktipps: Klavieretüden von G. Ligeti*



## *Hackbrot a la J*

### Zutaten:

*500 gr Rinderhackfleisch  
200 gr Schimmelkäse (am besten Roquefort)  
Tomatensaft  
Salz, Pfeffer  
Zwiebeln, Knoblauch  
4 Peperoni  
1 Säckchen Hackfleischkräuter  
1 Handvoll Cornflakes  
Butter*

### Zubereitung:

*Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Peperoni fein schneiden. In einer Schüssel die Cornflakes zerkleinern (geht auch sehr gut mit einem Küchenmixer). Den Schimmelkäse in kleine Blöcke schneiden. Alle Zutaten außer dem Tomatensaft in die Schüssel geben und gut durchkneten. Aus der Masse ein Brot formen. Eine flache Ofenschale dick mit Butter einreiben. Das Hackbrot hineinlegen und mit Tomatensaft bestreichen. Die Schale in den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen geben. Garzeit beträgt ungefähr eine Stunde. Alle 15 Minuten das Hackbrot mit Tomatensaft bestreichen.*

*Musiktip: „Sacred Love“ von Sting*



## *Mürbeteig (Basisrezept)*

### Zutaten:

*150g Weizenmehl  
½ gestrichenen Teel. Backpulver  
1 Päckchen Vanillezucker  
65g Zucker  
1 kleines Ei  
65g Butter oder Margarine*

### Zubereitung:

*Mehl und Backpulver mischen und auf ein Backblech (Tisch) sieben. In der Mitte eine Vertiefung eindrücken, Zucker, Vanillezucker und Ei hineingeben und mit dem Mehl zu einem dicken Brei verarbeiten. Dann das in Stücke geschnittene, kalte Fett dazugeben und von der Mitte aus alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten.*

*2/3 des Teiges ausrollen und auf den Boden einer Springform auslegen. Aus dem Rest eine Rolle formen und sie als Rand in die Springform legen und gegen den Rand der Form drücken.*

*Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen.*

*Kuchenfüllung auffüllen und im Backofen nach Anweisung backen.*

---

*Musiktipps: Das Wohltemperierte Klavier von J.S. Bach  
(das kann einen schon manchmal mürbe machen!)*



## *Pizzateig*

*(für zwei Bleche)*

### *Zutaten (für 4 Personen):*

*500 g Mehl  
1 Pckch. Hefe  
1 Teel. Salz  
1 Dessertschüssel warmes Wasser  
1 Eßl. Olivenöl*

### *Zubereitung:*

*Hefe in die Dessertschüssel mit warmen Wasser zerbröseln und vorsichtig umrühren. Mehl in eine Schüssel geben und mit der Hefe- Wassermischung mit Knethaken des Mixers vermengen, salzen und Öl zugeben und gut durchkneten bis ein fester Teig entstanden ist. An einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen und solange die anderen Zutaten, die Zimmertemperatur haben sollten, vorbereiten.*

*Ein Blech mit Olivenöl einreiben und den mit etwas Mehl ausgerollten Teig auf das Blech legen und in Form bringen, dabei die Hände mit Mehl gut einreiben, damit Teig nicht anklebt!*

*Als Zutaten eignen sich vor allem Pizzatomaten (salzen, zuckern und mit Gewürzen zuvor in einer Schüssel vermengen!). Dann die weiteren Zutaten (z.B. Salami und Käse) auf dem Blech verteilen, zuletzt mit Mozzarella belegen und dann Olivenöl darüber träufeln (nicht zu knapp!). Im Ofen backen.*

*Musiktip: „Nabucco“ von Verdi*



## *Chili con carne a la J*

### Zutaten (für 4 Personen):

500 gr Rinderhackfleisch  
2 feingeschnittene Chilischoten (oder Peperoni) ohne Körner  
1 kleine Dose Mais  
1 Dose braune Bohnen  
Salz, Pfeffer, Bohnenkraut  
Oregano, Majoran  
Basmatireis  
Olivenöl  
1 Brühwürfel  
400 ml Wasser  
kleingeschnittene Zwiebeln  
einige frische Basilikumblätter

### Zubereitung:

*In einer Bratpfanne das Öl erhitzen und die Zwiebeln glasig anbraten. Den Reis dazugeben und ebenfalls glasig anbraten. Den Brühwürfel über dem Gemisch zerkrümeln und das Wasser dazugeben. Bei geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme 15-20 min. garen.*

*Die feingeschnittenen Chilischoten und die klein geschnittenen Basilikumblätter die letzten 5 min. mitgaren.*

*In einer zweiten Bratpfanne ebenfalls etwas Olivenöl erhitzen, das Hackfleisch hinzugeben und beim Anbraten soweit möglich zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer, Bohnenkraut, Oregano und Majoran würzen. Die Bohnen (mit Flüssigkeit und den Mais (ohne Flüssigkeit) hinzugeben.*

*Am Ende alles in der Reispfanne zusammenrühren.*

*Musiktip: Charles Ives: „The unanswered Question“*



## *Tomatensalat für zwischendurch*

### Zutaten:

*Olivenöl und Essig  
Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker  
2 El Creme fraiche  
Geviertelte Tomaten  
1 fein geschnittene Zwiebel  
In Streifen geschnittenen Edamer Käse  
In Streifen geschnittene Kochwurst  
100 gr Speck in Blöckchen*

### Zubereitung:

*Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Dressing verrühren. Die Creme fraiche unterrühren und 15 min. ziehen lassen. Die Speckblöckchen gut anbraten und in das Dressing rühren. Die Tomaten, die Zwiebel, den Käse und die Kochwurst hinzugeben und gut durchrühren. Unter regelmäßigem Rühren noch mindestens 30 min. ziehen lassen.*

*Musiktip: John Cage: „Die absolute Stille“, das einzige Charakterstück, das Cage jemals geschrieben hat. Es schafft die nötige Ruhe zum Genuss. Viereinhalb Minuten Stille!*

## *Kochtips*

### *Kartoffeln schälen in Sekundenschnelle*

*Für alle, die Kartoffelschälen hassen:*

*Die Schale der rohen Kartoffeln in der Mitte rundum anschneiden. Danach 15-20 min. gar kochen. Jede Kartoffel in Eiswasser 10 Sekunden abschrecken und dann die beiden Schalenhälften mit beiden Händen abziehen.*

*Alle gesunden Nährstoffe, die bei der Kartoffel direkt unter der Schale sitzen, bleiben so erhalten!*

## *Anhang: Gedichte von Johann Peter Nebel*

### » Abschied «

von Johann Peter Nebel

*Gedanken umwölken finster ihr Hirn  
beim Untergang vom zentralen Gestirn*

*Überdruss voll ist sie entschlossen  
Bald gilt der Gatte als verflossen*

*Gift brodelte glänzend in gläs'ner Retorte  
Sie braut seinen Trunk für die Himmelspforte*

*Regen peitscht prasselnd durch Muggensturm  
Ihr Mann ahnt noch nichts - der arme Wurm*

### » Bahnfahrers Trost «

von Johann Peter Nebel

*Wintersturm peitscht stundenlang  
Schnee vergräbt den Schienenstrang*

*Hölzer knarzen, Schwellen schwillen  
Schaffner scherzen, bellen, schrillen*

*Der Zug hängt fest seit gestern früh  
Termin und Fahrplan sind perdu*

*Statt dessen massig Zeit vor Murrhardt  
Na ja - zum Glück ist's billig. Bahncard!*



## » Begegnung im Schwarzwald «

von Johann Peter Nebel

*Mein Aug' erhascht den Blick der Frau  
die durch den Regen wandelt  
verzagt, denn ich mich selten trau  
weiss nicht, um wen sich's handelt*

*Doch da, ein Zettel, himmelblau  
den sie an meine Kutsche bandelt  
nennt sie mir Namen, Anschrift haargenau?  
Ach - holde Politess' aus Gaggenau.*

## » Der erste Schnee «

von Johann Peter Nebel

*Wenn ich so auf den Preis schau'  
im Schuhgeschäft im Breisgau  
beim Metzger in der Kurpfalz  
Drei Euro für das Griebenschmalz!  
Und auch in Oberschwaben  
ist's teuer sich zu laben  
dr'um sehne ich herbei ganz fix  
den ersten Schnee - der kostet nix!*

## »Der Wind«

von Johann Peter Nebel

*Kalt peitscht er über mein Gesicht  
und rötet meine Wangen  
Im Allgäu und im Kraichgau ficht  
er Kämpfe mit den Stangen  
an denen bunte Fahnen flattern  
aus heiterer Epoche  
die Blätter fliegen durch die Luft  
und ich muß keh'r'n die Woche.*

## »Ein Märchen bei Pforzheim«

von Johann Peter Nebel

*Es kam ein junger Prinz mal  
des Sommers frisch nach Pfinztal  
  
Als Schönggeist wollt' er allgemein  
die Frau'n an der Musik erfreu'n  
  
Marie, so keck, küsst seine Flöte  
Der Prinz: er platzt. Und wird zur Kröte.*

## »Einsam in der Rheinebene«

von Johann Peter Nebel

*Steht im November noch das Korn  
dann ist es wohl vergessen wor'n!*

## »Erwachen im Remstal«

von Johann Peter Nebel

*Heiter erklingen die Stimmen vom Dach  
meiner Herberge im südlichen Strümpfelbach  
wirr frug ich, welche Menschen um diese Zeit auf sind  
sank zurück auf das Lager - benommen vom Absinth*

## »Im Innern zerissen«

von Johann Peter Nebel

*Geh ich die maladen Waden  
Heut' in Baden Baden baden?*

*Oder doch die Ferne suchen  
und Ferien in Buchen buchen?*

# »Zwingenberger Reim«

von Johann Peter Nebel

*Im Flackerlicht der Kerzen  
beim Klang der schweren Terzen  
such'ich nach neuen Scherzen  
schreib' Zeilen für die Herzen  
die manchen auch mal schmerzen  
Mir bringen sie Seszterzen  
und spätestens im Märzen  
da hör'ich auf.....zu dichten.*

## *Index*

|   |    |
|---|----|
| <i>Vorwort</i>                                  | 2  |
| <i>1. Tortilla a la J</i>                       | 4  |
| <i>2. Apfelbrot</i>                             | 5  |
| <i>3. Reistopf a la J</i>                       | 6  |
| <i>4. Basilikumpesto</i>                        | 7  |
| <i>5. Bouletten a la J</i>                      | 9  |
| <i>6. Bratkartoffeln a la J</i>                 | 10 |
| <i>7. Bucatini con Mozzarella</i>               | 11 |
| <i>8. Große Nudelrolle</i>                      | 12 |
| <i>9. Schwäbischer Kartoffelsalat</i>           | 13 |
| <i>10. Käse-Sahnekuchen</i>                     | 14 |
| <i>11. Mahlzeitsalat a la J</i>                 | 15 |
| <i>12. Schwäbische Maultaschen</i>              | 16 |
| <i>13. Kässpätzle</i>                           | 18 |
| <i>14. Pfannkuchen a la J</i>                   | 19 |
| <i>15. Original-Risotto (Basisrezept)</i>       | 20 |
| <i>16. Ravioli mit Walnussfüllung</i>           | 21 |
| <i>17. Rindfleisch a la J</i>                   | 22 |
| <i>18. Rosenkohl a la J</i>                     | 23 |
| <i>19. Salzkartoffeln a la J</i>                | 24 |
| <i>20. Sauce hollandaise</i>                    | 25 |
| <i>21. Spaghetti mit Gorgonzolasauce</i>        | 27 |
| <i>22. Spaghetti aglio</i>                      | 28 |
| <i>23. Spaghetti mit Mozzarella und Tomaten</i> | 30 |
| <i>24. Tagliatelle mit Pfifferlingen</i>        | 31 |
| <i>25. Tiramisù</i>                             | 32 |
| <i>26. Rhabarberkuchen</i>                      | 33 |
| <i>27. Hackbrot a la J</i>                      | 34 |
| <i>28. Mürbeteig</i>                            | 35 |
| <i>29. Pizzateig</i>                            | 36 |

|   |    |
|---|----|
| <i>30. Chili con carne a la J</i>         | 37 |
| <i>31. Tomatensalat für Zwischendurch</i> | 38 |
| <i>Kochtips</i>                           | 39 |
| <i>Gedichte von Johann Peter Nebel</i>    | 40 |
| <i>Index</i>                              | 45 |