

ANTHONY SARPONG

ANTHONY'S[®]
KITCHEN

südwest



10 VORWORT

15 ANTHONY'S KLEINE KOCHSCHULE

VORNEWEG – SUPPEN UND VORSPEISEN 25

27 ANTHONY'S FEINE ERBSENSUPPE

31 GAZPACHO

35 SPARGELSUPPE AN WIRSING

39 TAPIOKA-ZWIEBEL-PASSEPIERRE

43 ANTHONY'S FISCHTATAR

47 DAS EI DES ANTHONY KOLUMBUS

51 SPECIAL: KÖSTLICHE SALATE

58 ZWEISPÄNNER MIT MELONE UND ZIEGENKÄSE

60 SALAT IN GRÜN MIT MANGOVINAIGRETTE

62 GARNELEN IM SCHLAFANZUG AN SALAT

MITTENDRIN – HAUPTSPEISEN 65

- 67 FLAMMKUCHEN BELFORT
- 69 TAJINE DE MAROC
- 73 THONY'S THAI-CURRY
- 77 BLUMEN-COOL
- 81 DAS SHUSHI-DING
- 85 RINDERLENDE AN RISOTTO
- 89 EXTRAZARTES STUBENKÜKEN
- 93 TORTELLINI AN NUSS
- 97 RAVIOLI NEGRI
- 101 REH AN WIRSING-APRIKOSE
- 105 KALBSBRIES 2.0
- 109 KALBSBÄCKCHEN
- 113 TAFELSPITZ
- 117 LAMMHAXE DE LUXE
- 121 JEAN PIERRE – POMMES DE TERRE!



INHALT

INHALT



UNTER WASSER – FISCHGERICHTE 125

- 127 MOULES D'ANTHONY
- 131 PETERSFISCH ALIAS ST. PIERRE AN SPARGEL
- 135 BONITO AN ERDBEERE
- 139 JUWELEN-ZACKENBARSCH
ODER ERDBEERFISCH
- 143 SAIBLING IN RED
- 147 STEINBUTT MIT SELLERIESCHUPPEN
- 151 TINTENFISCH KARIERT
- 157 LACHS MIT SELLERIE-APFEL-KAVIAR





ZUM GUTEN SCHLUSS: DESSERTS

161

163 SCHOKOLADENKÜCHLEIN AN GRANOLA

167 TARTE AU CITRON

171 SPARGEL AN JOGHURT,
WALDMEISTER & ERDBEEREN

175 MARZIPAN-AMARANTH-PARFAIT

179 RHABARBER ZUM DESSERT

181 KAISERSCHMARRN

184 MEIN KÜCHENTEAM

188 IMPRESSUM



ich bin Anthony, Anthony Sarpong. Ich bin Koch, ich liebe meinen Beruf. Koch zu sein ist für mich nicht einfach ein Job, sondern tatsächlich Berufung. Und jeden Tag frage ich mich aufs Neue, was der Kern meiner Arbeit ist. Und jeden Tag sehe ich es wieder ganz klar vor Augen: Es geht nicht einfach um das Kreieren von tollen Gerichten, der eigentliche Fokus meiner Küche sind meine Gäste. Nicht einfach nur als meine Gäste, sondern als Menschen, wo immer sie herkommen, hier aus Meerbusch, aus der Region, aus anderen Teilen des Landes und der Welt. Ob sie nun das erste Mal in Anthony's Kitchen sind oder ob es Stammgäste sind, ich freue mich immer wie ein kleines Kind, wenn sie mein Restaurant betreten.

HALLO, LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Wenn ein Gast an einem der Tische Platz nimmt, beobachte ich ihn in aller Stille, stelle mir vor, wie der Gast leben könnte, was er erwartet, ich sehe seine oder ihre Hände, die gesamte Erscheinung, fühle die Persönlichkeit und entscheide, was ich und mein Team ihr oder ihm heute Abend bieten werden. Für mich ist jeder neue Gast oder auch jeder Wiederholungstäter stets eine Offenbarung. Nicht, dass mich jemand falsch versteht, ich bewerte dabei nicht. Nicht zu bewerten ist die Kunst, sich auf andere einzulassen, ihnen entgegenzukommen. Ich möchte erspüren, was meine



Gäste brauchen. Mir geht es darum, das Optimum für diesen Gast zu finden, damit er auf seine ganz individuelle Art umsorgt werden kann. Ich meine damit eine Form von Ganzheitlichkeit, eine Verbindung, die wir gemeinsam für ein paar schöne Stunden eingehen, um für beide Seiten den Aufenthalt in Anthony's Kitchen so schön und individuell wie einmalig



zu gestalten. Und das bedeutet auch, dass Stammgäste bei mir immer neue Erfahrungen machen. Denn ich mag keine Wiederholungen, das Leben ist Veränderung, Entwicklung. Und genau das ist wohl das Spannendste überhaupt für mich als Gastgeber und Koch: aus den bereits gesetzten Gerichten noch mal etwas gänzlich Individuelles herauszuholen.

Den Michelin-Stern sehe ich nicht als Statussymbol, sondern als Antrieb, neugierig zu bleiben – bei der Kreation meiner Gerichte und im Umgang mit meinen Gästen. Auch wenn wir nicht auf einen Stern hingearbeitet haben, ehrt uns das sehr und motiviert uns. Es liegt in unserer DNA, uns immer weiter zu verbessern und unsere eigenen Ansprüche mit unseren Gästen zu teilen. Dieser Spirit prägt mich und mein wunderbares Team. So funktionieren wir hier. Wir teilen Zeit, Erfahrungen, Geschmacksnoten. Ich sehe meinen Beruf als Spiegel meiner Wanderschaft durch die Küchen dieser Welt und möchte mit diesem Buch alle einladen, auf dieser Reise dabei zu sein und auch zu Hause Gerichte aus unserer Küche selbst auszuprobieren.

So flexibel ich in vielen Dingen bin, vor allem auch bei der Zubereitung von Essen, in einem Punkt bin ich nicht flexibel: bei den Zutaten, die wir verarbeiten. Da gibt es keine Spielräume, da zählen blanke Fakten, oder ganz einfach: die Qualität. Ich unterteile die Welt der Lebensmittel klar in zwei Bereiche: gut und schlecht. Einfach gesagt: Auch für einen Koch gibt es kein richtiges Leben im falschen. Die Herstellung, der Anbau von Lebensmitteln, die Aufzucht von Tieren muss korrekt sein, sonst geht das alles auf Kosten unseres Planeten. Unser Anspruch, das Beste essen zu wollen, darf nicht um jeden Preis erfüllt werden.





Unglückliche Tiere mit unwürdigen Haltemethoden und Schlachtungen jenseits des Respekts bereiten mir Unwohlsein, nicht nur im Kopf, sondern im ganzen Körper. Essen wir unter fragwürdigen Bedingungen hergestellte Produkte, kann der Genuss nie wirklich groß und echt sein, selbst wenn geschmacksverstärkende Stoffe das suggerieren. Inhaltsstoffe von schlechterer Qualität können keine gute Energie für uns bereithalten, die uns dauerhaft als nachhaltiges Mittel zum Leben dienen, auch wenn sie uns vielleicht mal nachts auf einer Autobahnraststätte vom Verhungern bewahren.

Qualität bedeutet stets Ganzheitlichkeit: Ich muss sie riechen, die Wiesen, die Sonne, die saubere Luft und die Kräuter, die ein Tier zu sich genommen hat. Ein Hühnchen muss gehegt und gepflegt worden sein und sein Ende muss einen Sinn haben, wenn es schließlich verarbeitet und gegessen wird.

All diese guten Gedanken fügen sich in meinem Kopf zusammen wie ein Gemälde, es entsteht in Sekunden, wenn ich einkaufe und mich stets spontan entscheide, was geeignet ist, abends auf der Speisekarte zu landen. Für mich sind die einzelnen Aromen Pinselstriche wie bei einem Maler, der sein Bild im Kopfe bereits fertig hat, bevor er den Pinsel überhaupt in die Hand nimmt. Die Aromen stecken im Gemüse, in Früchten, Fleisch und Fisch und der Job von mir und meinem Küchenteam ist es, sie zu arrangieren und im Gaumen meiner Gäste zur vollen Blüte zu bringen.





Ich weiß, das klingt alles ziemlich blumig, aber ich meine das ernst. Wenn ich einen Saibling zubereite, dann will ich, dass beim Gast das Bild und die Atmosphäre entstehen, als ob man selbst an diesem Bachlauf steht, in dem der Saibling schwamm. Pickte das Hühnchen Körner und Rosmarin, fraß das Rind gute Gräser und Kräuter auf saftigen Wiesen? Spiegeln sich beim Genuss diese Aromen in den Produkten wider? Wenn das geschieht, ist das genau die Qualität, die ich und mein Team ständig suchen. Auch wenn es ohne solides Handwerk natürlich nicht geht – Kochen bedeutet viel mehr. So wie es beim Essen und Genießen ja auch um weit mehr als die schnelle Befriedigung eines Hungergefühls geht. Bevor wir aber mit den Rezepten starten, möchte ich Ihnen noch einen Einblick in meine Kochschule gewähren, an der jedes Jahr unterschiedlichste Personen teilnehmen: Junge und Alte, Ahnungslose, Erfahrene, Reiche und Studenten, Geschäftsleute, Vorstände, Handwerker oder Profifußballer. In meinem Kochkurs vermittele ich das Handwerkszeug eines guten Kochs, die wichtigsten Handgriffe in der Küche und befasse mich vor allem mit der Frage »Wie kann ich eigentlich die Qualität meiner Zutaten schon beim Einkauf verlässlich beurteilen? Und wie werde ich der Qualität der Zutaten dann in der Küche bei der Zubereitung gerecht?« Mit diesem Buch ist es wie beim Eislauf: erst die Pflicht, dann die Kür. Und glauben Sie mir: Die Pflicht ist kurz und macht Spaß!

**ES GEHT HIER
NICHT NUR UM
GESCHMACK,
SONDERN VOR
ALLEM AUCH UM
EINE ÖKOLOGI-
SCHE, WELT-
ANSCHAULICHE
EINSTELLUNG
ZU UNSERER
NAHRUNG.**



ANTHONY'S KLEINE KOCHSCHULE

Willkommen in der Schule! Nein, Spaß beiseite, wenn Sie bereits versierte Köche sind, dann müssen Sie folgenden Text nicht unbedingt lesen. Obwohl, es rentiert sich auch für erfahrene Köchinnen und Köche, denn mir geht es nicht nur um Fachwissen, sondern vor allem auch um den angemessenen Respekt gegenüber den Lebensmitteln und den Tieren, die nach einem guten Leben zu Lebensmitteln werden, um uns zu ernähren. Es sind Mittel zum Leben – wie der Name schon verrät. Daran sollten wir uns grundsätzlich orientieren. Das verhindert automatisch, dass man sich mit unwürdigen Weisen der Lebensmittelherzeugung und dem damit verbundenen negativen Energiestrudel befassen muss.

Wahrnehmbare Resultate wie überfischte Meere, Tiertransporte, grausame Schlachtmethoden und der Wunsch, ständig alles zu billigsten Preisen zu bekommen, sind nicht sinnstiftend. Solche Auswüchse sind nicht gut für unsere Gesundheit, unseren Planeten oder unsere Kinder, denen wir noch sehr lange ein funktionstüchtiges Zuhause bieten wollen. Aktuell tun wir ja vieles, um die Performance der Erde und unserer selbst zu verkürzen. Es gibt daher viele Arten, sich diesen Problemen zu widmen, ob nun mit Vegetarismus, Veganismus oder mit der totalen Abkehr von Kohlen-



hydraten, Zuckerverzicht etc. Ich habe für mich entschieden, zunächst mit Respekt zu beginnen, bevor man sich möglicherweise in neue Ebenen des Daseins begibt und sich dem Verzicht widmet. Was ich aber im Hier und Jetzt entscheide, ist: Respekt und Ästhetik. Respekt und ästhetische Wertschätzung gegenüber den Produkten, meiner Gesundheit, meiner Familie, meiner Gäste.

Auch darum finden Sie bei uns keine ALL YOU CAN EAT-Veranstaltungen, sondern wir sensibilisieren seriös auf die gesundheitliche wie ökologische Wertigkeit unserer verarbeiteten Produkte. Darum sehen wir uns nicht in der Kategorie »Fine Dining«, sondern eher »NEW DINING«.

Dazu nun auf den folgenden Seiten einige Tipps für Sie als Leitfaden mit scharfer Klinge und spitzer Zunge.

Sie finden hier eine Auswahl von Themen, die mir besonders wichtig sind, etwa die richtige Schneidetechnik bei Fisch und Geflügel oder ein paar Worte zum Thema Reis. Wer mehr wissen will, kann sich zu einem Kochkurs bei mir anmelden.



SCHNEIDEN WIE DIE PROFIS

Klingt richtig cool und ist es auch, wenn man das richtige Werkzeug hat. Dazu sollte man, wenn man schon diese Passion pflegen und ausbauen möchte, auch seine eigenen Schläger haben wie ein erfolgreicher Golfspieler, nur eben als Messer. Ja, richtig scharf müssen sie sein und von hoher Qualität. Sie brauchen nicht, wie nachts im Shoppingkanal gesehen, Metalldrahtzaunpfähle absägen können, sondern sollen sich eignen, um Lebensmittel fein zu zerlegen. Dazu sollte die Klinge nicht gewellt sein wie bei einem Brotmesser, sondern das Messer sollte eine gerade, spitz zulaufende Klinge vorweisen, die man mit etwas Übung auch wieder auf Schärfe bringt, wenn sie sich durch die Schneideorgien abstumpft. Darum macht auch das passende Schleifwerkzeug Sinn und wird Ihnen viel Freude bringen. Die Größe der Klinge hängt vom Produkt ab, das es zu zerlegen gilt. Daher ist ein Set mit vier Messergrößen eine gute Investition:

1. Kleines Spickmesser zum feinen Zerteilen und Schälen
2. Langes biegsames Messer zum Portionieren
3. Großes Messer zum Konfektionieren
4. Sägemesser für Brot und Kuchen

Sie können gerne daheim schon mal zum Messer greifen und erste Schneideversuche starten. Dabei kommt es nicht auf die Schnelligkeit an, sondern auf die präzise Schnittführung. Die Geschwindigkeit wie beim Profi, ohne sich die Gliedmaßen säuberlich abzutrennen, kommt dann automatisch, wie von selbst. Wir freuen uns, wenn sie beim Schneidelehrgang bei uns Ihre eigenen Messer mitbringen.

Die Finger halten das zu zerteilende Gut fest. Sichern Sie sich stets eine vorteilhafte Position, die dafür sorgt, dass Ihre Finger nicht zu weit vom Schnitt entfernt sind. Dazu stellen Sie den Zeigefinger und den Ringfinger senkrecht auf das Schneidegut und kontern es seitlich mit dem Daumen. Dabei ist zu beachten, dass die Spitze des Daumens und die Senkrechten des zweiten Fingergliedes der anderen Finger nie unter die Schnittfläche des Messers gelangen. Machen Sie bitte langsam und schauen Sie genau hin. Der Daumen ist stets der Konterfinger, der das Schneidegut voranschleibt, und die senkrechten Finger folgen rückwärts, sobald das Messer oben ist und jenseits des Schneidevorgangs beim Ausholen zum nächsten Schnitt. Liest sich einfach, muss aber auch umgesetzt werden. Daher bitte immer wieder ... laaaangsaammm ... Bitte! Sie schaffen das. Hier jetzt ohne Kommentar einige Bilder mit Zwiebeln, die in wirklich vielen Rezepten zu Gast sind.



GEFLÜGEL SCHNEIDEN

Geflügel ist schon etwas Wunderbares, wenn es sich um echte Qualität handelt und nicht um Massentierhaltung aus menschenunwürdiger Tiermast. Dazu achten wir zunächst stets auf die Art des Tieres, das sich uns offenbart. Es sollte frisch riechen, festes Fleisch haben und sauber definiert sein. Je länger die Beine sind, desto mehr hat es Freude empfunden, frei und wild zu leben. Hier im Überblick drei Arten dieser Spezies aus Frankreich, die ich empfehlen kann.



Maispoularde- Bresse-Huhn

kompakt, gedrungen
Haltung: Freiland
Region: Lyon
Fleisch: weiß, kompakt
Haut: gelblich

Hühnchen Label Rouge

aktiv, drahtig
Haltung: Freiland
Region: Landes
Fleisch: zart, dunkler
Haut: hell

Schwarzfederhuhn Poulet Noir Fermier

raubvogelähnlich
Haltung: Stall, später Freiland
Region: Landes und Vendée
Fleisch: dunkel, muskulös
Haut: dunkel

Für alle Sorten gilt: Je mehr gelaufen wurde und je mehr Muskelfleisch vorhanden ist, desto dunkler ist das Fleisch, bedingt durch den höheren Sauerstofftransport des Blutes im Bindegewebe. Wichtige Merkmale dieser Steppenläufer ist die Hornhaut unter ihren Füßen, die von Bewegung zeugt und ein Garant für wundervollen Fleischgenuss ist. Auch der Blick in die Eingeweide ist wichtig, speziell in den Magen, den wir mit beherztem Schnitt öffnen und in dem wir kleine Steine vom Boden, auf dem die Vögel sich rumtrieben, finden sollten (siehe Bild unten links). In einem Käfig ist nämlich auf dem Boden gar nichts.

Der Schnitt: Zielgerichtet sollte er sein. Dazu fixieren wir es mit einer Hand. Die andere Hand führt das Messer und bekommt die richtungsweisende Antwort von der Anatomie des Tieres. Vorzugsweise durch die Gelenkkapsel. Dann trennen wir die Beine ab und verfahren gleich an den Flügeln. Übrig bleibt der Torso, auch Karkasse genannt, den wir mit zwei Schnitten von den Brustfilets auf beiden Seiten befreien. Die Karkasse wandert in den Geflügelfond und das gute Fleisch in die Verarbeitung.



FISCHE AUSNEHMEN UND FILETIEREN

Ähnlich wie beim Hühnchen verfahren wir mit den Fischen dieser Welt. Hier üben wir mit einem Vertreter der Loup de Mer, auch Wolfsbarsch genannt. Der Wolfsbarsch gehört zur Familie der Edelfische und wartet mit festem und kompaktem Fleisch auf wie kaum ein anderer. Vor dem Zerschneiden des Fisches kommt das Entschuppen, was wir aus Respekt vor unserer Küche und der Zeit stets unter fließendem Wasser tun, damit die Schuppen im Ausguss landen und nicht in der ganzen Küche oder später auf dem Wohnzimmersessel oder der Anrichte im Hausflur. Bitte mit dem Daumen in die Kiemen gehen und den Kopf fixieren. Dann mit einem Messer oder einer Schuppenbürste gegen die Schuppen abziehen.

Nun den Kollegen aus der Tiefe schön abtrocknen und auf einem Brett aufbahnen. Ich mache es wie Oma in Ghana und lasse alles am Kopf dran. Ich entferne ihn nicht komplett mit einem Schnitt, sondern schneide hinter den Kiemen einmal rundherum. Man kann dann seine Eingeweide, die am Kopf hängen, aus ihm herausziehen, ohne selbige zu zerstören. Oma wäre jetzt stolz auf mich! Jetzt setzen wir das Messer längs der Rückengräte an und ziehen es mit sauberem Schnitt bis hinten durch, sodass sich diese Seite lösen lässt. Sauber freigelegt geht's weiter und wir lösen die Grätenverläufe ab. Natürlich wurden bei dieser Aktion die Bauchgräten durchtrennt, die ich mit meiner Anglerzange herauszupfe, die ich schon seit fast 20 Jahren habe.





Hier ist nun Geduld und Feingefühl gefragt, um alle zu erwischen, was aber machbar ist.

Kleiner Anglertipp: Im Kopf des Fisches sitzen noch zwei Wangen – köstlich und daher nicht entsorgen. Den Kopf können wir dann aber noch für den nächsten Fischfond brauchen.

Wenn Sie Krustentiere kaufen, ist es ökologisch wie gesundheitlich sinnvoll, auf Gambas aus den Massentierhaltungen Asiens zu verzichten. Mittlerweile haben wir grandiose Zuchten in Nord- und Süddeutschland mit unfassbar guter Qualität. Es erschließt sich jedem normal denkenden Menschen, dass diese Tiere im Kilo nie billiger sein können als eine Tüte Kartoffelchips. Doch heute genehmigen wir uns rote Freikrabbler aus der Meeresregion um Argentinien. Sie verfügen über einen festen Panzer und festes Fleisch. Wir drehen ihren Kopf ab und beginnen, ihren Panzer der Anatomie nach abzusprengen. Wenn Sie es schaffen, die Schwanzflosse daranzulassen, wäre das ein schöner Effekt.

Sind die Krabber noch nicht von innen gereinigt und der Darm entfernt, gäbe es zwei Optionen: Ein beherzter Schnitt längs des Rückens zur Entnahme des Darms, was aber stets ein Massaker ist und wodurch das gute Stück zerfleddert wirkt. Besser: Sie schneiden nur ein kleines Stück oberhalb der Schwanzflosse ein und ziehen den Darm heraus. Diese Variante wähle ich stets, um auch auf dem Teller die Ästhetik zu wahren. Die Panzer und Köpfe wandern in den Fischfond!

Dann sauber den Kopfansatz abtrennen und das war's auch schon.

