

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d_nb.de abrufbar.

- 1. Auflage
- © 2010 Chris Spieler

Idee und Gestaltung © 2010 Chris Spieler
Text © 2010 Sabine Barz - Write now!
Fotos © 2010 Willi Klingebiel
Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt

Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt Printed in Germany

ISBN 978-3-8391-9136-1

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektonischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors untersagt.

Ich kann nicht kochen. Ist das wahr?

Wie ich mit The Work™ von Byron Katie den Spaß am Kochen entdeckte

24 einfache Rezepte für acht Personen

Chris Spieler und Ralf Giesen



Inhalt

Einleitung 10

1 Frühstück 15

Was ist The Work 20

2 Tapas 27

1ch kann nicht kochen 32

3 Salate 35

Kochen ist schwer 42

4 Suppen 45

5 Vegetarisch 51

Ich bin nicht kreativ genug 60

6 Fisch 63

7 Fleisch 73

8 Dessert 81

Register 89

Einleitung



Im Mai 2008 kam ich mit meinem Partner Ralf Giesen nach Mallorca, um hier ein Seminarhaus zu gründen. Im Mittelpunkt stand The Work™ von Byron Katie, eine Coaching-Methode, die uns beide begeisterte und die wir hier, in einer idyllisch gelegenen, wunderschönen Finca an andere Menschen weitergeben wollten.

Hätte man mir bei meiner Ankunft gesagt, dass ich in den nächsten Wochen, Monaten, Jahren Hunderte von leckeren (!) Mittag- und Abendessen für unzählige Gruppen von Teilnehmerinnen und Teilnehmern zubereiten würde – ich hätte ernsthaft am Verstand meines Gegenübers gezweifelt. Denn wenn damals irgendetwas wahr war, dann dies: Ich kann nicht kochen!

Glücklicherweise bringt die Arbeit mit The Work™ es mit sich, dass man lernt, nicht länger am Verstand der anderen zu zweifeln, sondern an seinem eigenen. Denn es geht darum, einschränkende Glaubenssätze zu hinterfragen, die unser Verstand uns als Wahrheiten verkaufen möchte.

Auf diese Weise habe ich schließlich nicht nur angefangen zu kochen, weil die Umstände es erforderten, sondern ich habe sogar eine echte Leidenschaft dafür entwickelt, neue Rezepte auszuprobieren, kleine und größere Menüs zusammenzustellen – und natürlich zu sehen, wie die Menschen das Essen genießen, das ich eigenhändig zubereitet habe. Was für ein Geschenk!

Doch ich will euch meine Geschichte der Reihe nach erzählen. Denn wie schon angedeutet: Als ich hier ankam, war ich noch ganz gefangen in einem Strudel aus Gedanken, die mich vom Kochen abhielten – ganz zu schweigen vom Kochen für andere Menschen! Ich kann nicht kochen. Kochen ist zu schwer und zu zeitaufwendig. Kochen ist anstrengend. Ich bin nicht kreativ genug. Ich werde das nie lernen ... So klangen die Stimmen in meinem Kopf.



Zu der Zeit wusstest du nicht einmal, wie lange man ein Ei kocht, damit man es essen kann. Und die vielen stressvollen Gedanken, die Material für The Work $^{\text{\tiny TM}}$ boten, standen dir förmlich ins Gesicht geschrieben.

Ihr seht schon, ich brachte die besten Voraussetzungen für die Situation mit, in der ich mich im Juni 2008 wiederfand: In unserem Haus fand ein erstes vierwöchiges Seminar statt.

Als erfahrene Coaches und Begleiter für The Work™ waren Ralf und unsere damalige Mitstreiterin Maggie voll und ganz mit der Betreuung der Gruppe beschäftigt. Aber irgendjemand musste sich um den Einkauf und die Verpflegung von Mitarbeitern und Gästen kümmern. Und wer von uns blieb übrig? Das war dann wohl ich.

Ich konnte mir kaum vorstellen, dass das klappen würde und war froh, dass die Teilnehmer zum "Worken" und nicht zum Essen zu uns kamen.

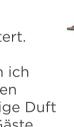




Ich erinnere mich noch genau, dass ich mir am ersten Tag in der Küche fast den Daumen abgeschnitten habe, so ungeschickt stellte ich mich beim Gemüseputzen an. Und ich sehe auch noch die Gesichter vor mir, als ich einmal ein Hummus zubereitet hatte, das ich ganz stolz präsentierte. Damals wusste ich noch nicht, dass man Kichererbsen besser vorher einweicht, wenn man nicht stundenlang warten will, bis sie endlich gar sind. Ich hatte sie schließlich einfach halbgar abgegossen, püriert und serviert. Gewürze? Fehlanzeige! -Die Mitarbeiter gingen an diesem Abend recht hungrig ins Bett und mögen sich gefragt haben, ob das wohl Teil des 28-Tage-Programm war, bei dem es auch darum ging. Abhängigkeiten und ungesundes Essverhalten zu hinterfragen.

Im Laufe der ersten Wochen bekam ich aber immer mehr Tipps und Anregungen von unseren Teilnehmern, und so brachte ich schließlich verschiedene leckere Gerichte auf den Tisch, die alle gern und mit Genuss aßen. Der überbackene Lachs gehört zum Beispiel dazu, dessen Zubereitung auf S. 64 in diesem Buch beschrieben ist.

> Ehrlich gesagt war ich sehr verwundert, wie schnell das alles ging und wie kreativ und spielerisch du aus den Vorschlägen und Tipps neue Gerichte gezaubert hast.



Ja. inzwischen habe ich mein Repertoire immer mehr erweitert. Viele unserer Teilnehmer verrieten mir ihre persönlichen Küchentricks und brachten mir neue Rezepte bei. Und wenn ich heute in die Küche gehe, um für eine Gruppe das Abendessen vorzubereiten, freue ich mich schon darauf, wie der großartige Duft aus dem Ofen gleich durch das Haus ziehen und hungrige Gäste anlocken wird.



Mir gefallen die zufriedenen Gesichter, die wir so oft beobachten können, wenn es nach einer intensiven Coachingsitzung dann auch noch ein tolles Essen gibt. Am Ende eines Coachings an den gedeckten Tisch - my favourite!

Die Grundsätze meiner Art des Kochen sind einfach: Frische Zutaten und eine unkomplizierte Zubereitung, auch bei größeren Mengen. Schließlich muss das Essen, das ich koche, in der Regel für acht, manchmal sogar für zwölf Personen reichen.

Ein Satz, den ich mittlerweile schon viele Male gehört habe, lautet: Chris, du musst mir unbedingt das Rezept für dieses Gericht geben! - Wow, wer hätte das vor noch gar nicht langer Zeit gedacht?

Der Prozess, den ich hier beschrieben habe, ist nicht nur eng mit diesem Ort verknüpft, unserer Finca auf Mallorca, sondern auch mit The Work™, die einen wichtigen Teil meines Lebens darstellt. Auch diesen Teil wollte ich gern in dieses Buch einbringen. Auf den folgenden Seiten findet ihr deshalb nicht nur Rezepte, sondern auch eine kurze Einführung in The Work™ von Byron Katie sowie einige der Sätze, die ich zum Thema Kochen mit The Work™ bearbeitet habe.

Dank derer unser Aufenthalt auf Mallorca nun kulinarisch so reich ist!

Viel Vergnügen beim Lesen, Kochen und Essen!

Euer Chris Spieler







Frühstück

Selbstgemachter Joghurt

Zutaten für 8 Portionen 1 I frische Vollmilch 1 Becher (125g) Biojoghurt

Zubereitung

Den Ofen auf 50 Grad vorwärmen und dann ausstellen.

Die Milch zum Kochen bringen und etwa 2 Minuten sieden lassen. Anschließend die Milch auf Körpertemperatur abkühlen lassen. Damit dies schneller geht, stelle ich den Milchtopf auf die Terrasse. Wenn die Temperatur stimmt, den Joghurt mit einem Löffel zur Milch geben. Ich gebe immer eine größere Portion des Joghurts in die Mitte des Topfes und den Rest des Joghurts verteile ich in kreisenden Bewegungen in der Milch.

Nun den Topf zugedeckt für 6 bis 8 Stunden in den Backofen stellen. Damit der Topf schön lange warm bleibt, packe ich den Topf im Ofen in ein Handtuch ein.

Tipp

Meine Freundin Eva erzählte mir kürzlich, dass sie die Milch, nachdem sie mit dem Joghurt verrührt ist, in eine Thermoskanne gießt und verschließt. Nach 12 Stunden der Joghurt fertig.







Register

Register

Α

Ahornsirup

- Hähnchen Saltimbocca 74

Äpfel

- Chrissis Start in den Tag 19
- Überbackener Ziegenkäse 36

В

Backpflaumen

- Chrissis Start in den Tag 19

Bambus

- Thaicurry 55

Basilikum

- Ruccola-Basilikum Salat 41
- Tallarini in Tomaten-Sherrysauce 52
- Chili non Carne 56
- Marinierte Erdbeeren 83

Birne

- Überbackener Ziegenkäse 36

Blattsalat

- Überbackener Ziegenkäse 36
- Ruccola-Basilikum Salat 41

Brokkoli

- Thaicurry 55
- Ganze Dorade auf Gemüsebett 70

Brot

- Überbackener Ziegenkäse 36
- Selbstgemachte Semmelknödel 59

Butter

- Spinat-Kartoffel-Möhren-Suppe 48
- Selbstgemachte Semmelknödel 59
- Überbackenes Lachsfilet 64
- Hähnchen Saltimbocca 74
- Straußenfilet mit Pfefferrahmsauce 79
- Chrissis Donauwelle 86

С

Chili

- Frische Hühnersuppe 47
- Chili non Carne 56
- Pilzragout aus dem Wok 58
- Überbackenes Lachsfilet 64

Cognac

- Straußenfilet mit Pfefferrahmsauce 79

Crème Fraiche

- Pilzragout aus dem Wok 58
- Straußenfilet mit Pfefferrahmsauce 79

Currypaste (rot)

- Thaicurry 55

D

Datteln (ohne Kerne)

- Chrissis Start in den Tag 19
- Datteln im Speckmantel 29

Dill

- Ganze Dorade auf Gemüsebett 70

Dorade

- Ganze Dorade auf Gemüsebett 70

Ε

Fier

- Selbstgemachte Semmelknödel 59
- Donauwelle 86

Erdbeeren

- Überbackener Ziegenkäse 36
- Marinierte Erdbeeren 83

F

Feigen

- Überbackener Ziegenkäse 36

G

Gambas

- Tallarini in Tomaten-Sherrysauce 52

Geflügel

- Frische Hühnersuppe 47
- Hähnchen Saltimbocca 74
- Hähnchenkeulen aus dem Ofen 77

Н

Haferflocken

- Chrissis Start in den Tag 19

Hirseflocken

- Chrissis Start in den Tag 19

Honig

- Chrissis Start in den Tag 19
- Überbackener Ziegenkäse 36
- Hähnchenkeulen aus dem Ofen 77
- Zitronen-Joghurt-Mousse 84

J

Joghurt

- Sebstgemachter Joghurt 16
- Zitronen-Joghurt-Mousse 85

Κ

Kartoffeln

- Spinat-Kartoffel-Möhren-Suppe 48
- Seehechtfilet 67
- Seebarschfilet 69
- Hähnchenkeulen aus dem Ofen 77

Ketchup

- Hähnchenkeulen aus dem Ofen 77

Kidneybohnen

- Chili non Carne 56

Knoblauch

- Datteln im Speckmantel 29
- Ruccola-Basilikum Salat 41
- Spinat-Kartoffel-Möhren-Suppe 48
- Tallarini in Tomaten-Sherrysauce 52
- Chili non Carne 56
- Überbackenes Lachsfilet 64
- Seehechtfilet 67
- Hähnchenkeulen aus dem Ofen 77

Kokosmilch

- Spinat-Kartoffel-Möhren-Suppe 48
- Thaicurry 55

Kürbis

- Seehechtfilet 67
- Ganze Dorade auf Gemüsebett 70

Lachsfilet

- Überbackenes Lachsfilet 64

Lauch

- Frische Hühnersuppe 47
- Spinat-Kartoffel-Möhren-Suppe 48
- Ganze Dorade auf Gemüsebett 70

Lorbeer

- Frische Hühnersuppe 47

М

Mais

- Thaicurry 55
- Chili non Carne 56

Manchego

- Überbackenes Lachsfilet 64
- Seehechtfilet 67

Mascarpone

- Marinierte Erdbeeren 83

Milch

- Sebstgemachter Joghurt 16
- Selbstgemachte Semmelknödel 59
- Chrissis Donauwelle 86

Minze

- Marinierte Erdbeeren 83

Möhren

- Frische Hühnersuppe 47
- Spinat-Kartoffel-Möhren-Suppe 48
- Thaicurry 55
- Überbackenes Lachsfilet 64
- Ganze Dorade auf Gemüsebett 70

Ν

Nüsse (gehackt)

- Chrissis Start in den Tag 19
- Zitronen-Joghurt-Mousse 85

0

Orangen

- Fruchtiger Thunfisch-Curry-Salat 38

Oregano

- Tallarini in Tomaten-Sherrysauce 52
- Ganze Dorade auf Gemüsebett 70

Р

Paprika

- Piminetos de Padrón 28
- Thaicurry 55
- Chili non Carne 56

Parmesan

- Gebratener grüner Spargel 30
- Ruccola-Basilikum Salat 41
- Tallarini in Tomaten-Sherrysauce 52
- Überbackenes Lachsfilet 64
- Seehechtfilet 67

Petersilie

- Pilzragout aus dem Wok 58
- Selbstgemachte Semmelknödel 59
- Ganze Dorade auf Gemüsebett 70

Petersilienwurzel

- Frische Hühnersuppe 47

Pilze

- Pilzragout aus dem Wok 58

Pinienkerne

- Ruccola-Basilikum Salat 41

R

Reis

- Fruchtiger Thunfisch-Curry-Salat 38
- Hähnchen Saltimbocca 79

Rosinen

- Chrissis Start in den Tag 19

Rotwein (süß)

- Hähnchen Saltimbocca 74

Ruccola

- Ruccola-Basilikum Salat 41

S

Sahne

- Chrissis Start in den Tag 19

Salbei

- Hähnchen Saltimbocca 74

Schattenmorellen

- Chrissis Start in den Tag 19
- Chrissis Donauwelle 86

Schinken

- Datteln im Speckmantel 29
- Seebarschfilet 69
- Hähnchen Saltimbocca 74

Seebarschfilet

- Seebarschfilet 69

Seehechtfilet

- Seehechtfilet 67

Sellerie

- Frische Hühnersuppe 47
- Spinat-Kartoffel-Möhren-Suppe 48
- Ganze Dorade auf Gemüsebett 70

Senf

- Chili non Carne 56

Sesam

- Überbackener Ziegenkäse 36
- Überbackenes Lachsfilet 64

Sherry (medium)

- Tallarini in Tomaten-Sherrysauce 52

Soiasauce

- Chili non Carne 56
- Hähnchenkeulen aus dem Ofen 77

Spargel (grün)

- Gebratener grüner Spargel 30
- Überbackenes Lachsfilet 64

Spinat

- Spinat-Kartoffel-Möhren-Suppe 48

Straußenfilet

- Straußenfilet mit Pfefferrahmsauce 79

Т

Tallarini (Nudeln)

- Tallarini in Tomaten-Sherrysauce 52

Thai-Basilikum

- Thaicurry 55

Thunfisch

- Fruchtiger Thunfisch-Curry-Salat 38

Thymian

- Überbackener Ziegenkäse 36
- Seehechtfilet 67
- Hähnchenkeulen aus dem Ofen 77

Tomaten

- Überbackener Ziegenkäse 36
- Ruccola-Basilikum Salat 41
- Tallarini in Tomaten-Sherrysauce 52
- Chili non Carne 56
- Seehechtfilet 67
- Ganze Dorade auf Gemüsebett 70
- Hähnchenkeulen aus dem Ofen 77

7

Zahnstocher

- Datteln im Speckmantel 29
- Hähnchen Saltimbocca 74

Ziegenkäse

- Überbackener Ziegenkäse 36

7itrone

- Chrissis Start in den Tag 19
- Überbackenes Lachsfilet 64
- Seehechtfilet 67
- Seebarschfilet 69
- Ganze Dorade auf Gemüsebett 70
- Zitronen-Joghurt-Mousse 85

Zucchini (weiß)

- Seehechtfilet 67
- Ganze Dorade auf Gemüsebett 70
- Hähnchen Saltimbocca 74

Zuckerschoten

- Thaicurry 55

Zwiebeln

- Frische Hühnersuppe 47
- Tallarini in Tomaten-Sherrysauce 52
- Chili non Carne 56
- Pilzragout aus dem Wok 58
- Selbstgemachte Semmelknödel 59
- Ganze Dorade auf Gemüsebett 70
- Hähnchenkeulen aus dem Ofen 77