

Alle
Rezepte
— ab Seite 50

**WAS ES BRAUCHT
ZUM FEUERKOCHEN**

Wichtig sind eine grosse, hohe Bratpfanne aus Eisen oder Stahl ohne Plastikteile, feuerfeste Handschuhe, eine Grillzange. Die Zutaten können zu Hause vorbereitet, also gehackt und geschnitten werden.

Viele frische
Zutaten und ebenso
viel Fantasie sind
das Geheimnis
der Feuerküche
von Chris Bay und
Monika Di Muro.

OUTDOOR-KOCHEN

Feuer und Glut machen das Essen gut

Eine einfache Feuerstelle genügt Chris Bay und
Monika Di Muro aus Bern fürs Kochen und Braten von
überraschenden Köstlichkeiten. Sie zeigen, wie
variantenreich die Feuerküche sein kann.

— Text Michael Lütcher Fotos Katharina Lütcher



Auf den heißen Steinen garen Saiblings- und Forellenfilets auf Zitronenzesten (Rezept Seite 52).

Ein Kreis von Steinen auf einer Wiese ist in diesem Fall die Feuerstelle.

«Hier wird nicht grilliert, sondern gefeuert.» Das macht Chris Bay, 58, gleich klar. «Feuerkoch» nennt er sich, und veranstaltet als solcher mit seiner Partnerin Monika Di Muro, 50, landauf, landab Anlässe und Kurse. «Feuerkochen ist viel mehr als Grillieren», sagt Bay, «es ist die naturnahe Art des Kochens. Möglich ist dabei fast alles.»

Wie dieses Spiel mit dem Feuer geht, demonstrieren die zwei leidenschaftlichen Feuerköche an einem wunderbaren Frühlingstag auf einem verwilderten Stück Land am Thunersee. Eine bunte Schar ist hier zusammengekommen, um mitzukochen – und natürlich, um zu essen.

Bay zündet einen Stoss Tannenholzscheite an. Rassig brennt das Holz lichterloh. Bald legt er weitere Scheite nach.

Es ist eine kleine Lektion in Sachen Feuermachen. Den Holzstapel hat Bay in der einen Hälfte des Kreises gebaut, der etwa den Durchmesser eines Velorads hat. In die andere Hälfte schiebt er nach einer

halben Stunde die Glut, die sich gebildet hat. Damit wird er nun braten, rösten, garen.

«Die Leute haben oft keine Geduld und grillieren zu heiss», sagt Chris Bay. Als Folge ist das Grillgut bald aussen schwarz und innen roh. In den Flammen herrschen Temperaturen von über 800 Grad, zum Kochen reichen aber 180 Grad.

Direkt über den Flammen tut Bay nur eines: Wasser kochen. Das kann zwar

nicht heisser als 100 Grad werden. Um einen Kessel mit Wasser zum Sieden zu bringen, ist jedoch ziemlich viel Hitze nötig. Bay stellt einen Topf auf drei Steine. Er steht leicht schief. «Das spielt keine Rolle, solange er stabil ist.» Darunter bleibt Platz für zwei oder drei brennende Scheite.

Unterdessen hat Monika Di Muro mit ein paar Kindern Kräuter gesammelt –



Die Kinder sammeln duftende Wildkräuter wie Spitzwegerich und Taubnesseln für den Aupä-Tee (Rezept Seite 54).





Mit Feuereifer sind die Kinder bei den Vorbereitungen für die Speisen dabei: Teigkugeln mit den Händen zu Fladen pressen (oben), das Fleisch in Streifen schneiden (rechts) und die Fische im See waschen (unten) und bereitlegen (oben Mitte).



eine ansehnliche Beute: Erdbeer- und Brombeerblätter, Spitzwegerich und gelbe Taubnesseln. Sobald das Wasser im Topf siedet, nimmt sie diesen vom Feuer und legt die Kräuter hinein. Nach einigen Minuten Ziehenlassen resultiert daraus ein Kräutertee mit einer fantastischen Farbe: Gift-, ja fluoreszierend grün leuchtet er in den Trinkgläsern. «Verantwortlich dafür sind die hellen Farben der Kräuter im Frühling», sagt sie. Frühlinghaft frisch ist auch der Geschmack des Tees.

Was die Natur bietet

Beim Grillieren steht ein Grillrost im Mittelpunkt, beim Feuerkochen eine Pfanne. Schwer ist sie, aus Gusseisen, mit einem schmucklosen Stiel aus Metall. Um sie zu halten, sind Handschuhe nötig, denn sie wird heiss: Chris Bay platziert sie direkt in der Glut. Etwa, um Pimientos – grüne, milde Chilischoten – zu braten, oder frische Knoblauchzehen, die er mit einem Scheit in der Pfanne zerdrückt, und um Brotstücke zu rösten (siehe Rezepte).

Zum naturnahen Kochen gehört, möglichst alles zu verwenden, was die Natur hergibt. Also auch weniger edle Stücke von Tieren: Statt Pouletbrüste haben Bay und Di Muro Hühnerherzen mitgebracht. Als sie diese auspacken, staunen die Kinder. Eines nimmt ein Herz und ist verblüfft, wie fest das Organ ist. Eines der zwölfjährigen sagt: «Ich habe gar nie daran gedacht, dass ein Huhn ein Herz hat.»

Chris Bay brät die Herzen in einer zweiten Pfanne mit fein gehackten Zwie- →



Nur noch das Brot schneiden, dann die Chrümu-Pfanne und die Hühnerherzen geniessen (Rezepte Seite 50).

beln und Chilis, so lange, bis die anfänglich dattelgrossen Stücke auf Olivengrösse geschrumpft sind. «Sie müssen durchgebraten sein», sagt Bay. Als es so weit ist, werden sie in Kombination mit dem Brot und den Pimientos gegessen. Direkt aus den Pfannen, gleich auf der Wiese. Alle probieren ein Hühnerherz. Auch jene Erwachsenen, die sonst keine Innereien essen. Die Neugierde ist zu gross.

Scheite müssen nachgelegt, Gemüse und Kräuter geschnetzelt werden. So geht es den ganzen Nachmittag weiter. «Das ist Slow Food», sagt die 85-jährige Sigrid, die sich in den Schatten gesetzt hat. Die Kinder planschen im kalten See.

Mit einem grossen Messer filetiert Chris Bay Forellen vom nahen Blausee und Saiblinge aus dem Val de Travers. Er belegt flache Steine mit dünn geschnittenen Zitronenschalen; darauf kommen die Fischfilets. In der Glut werden die Steine heiss, ihre Ladung langsam gar. Bay holt sie mit einer Zange aus dem Feuer.

Mittlerweile hilft die ganze Gruppe mit. Karin nimmt einen ganzen Fisch, spießt ihn der Länge nach auf einen Stecken und brätelt ihn über dem Feuer. Die kross gebratene Haut schmeckt köstlich, das zarte Fleisch leicht rauchig.

«Man kann ganz einfache Dinge über dem Feuer machen. Ein Cervelat am



Spieß ist das beste Beispiel», sagt Chris Bay. «Früher hat man sowieso mit Feuer gekocht. Nur ist dieses Wissen bei uns verloren gegangen.» Auf vielen Reisen haben er und Monika Di Muro sich über die Feuerküche informiert, über 80 Länder haben sie besucht. Das Kochen habe ihn schon sein ganzes Leben beschäftigt, «Tag und Nacht», sagt Bay. Vor acht Jahren machten der Doktor der technischen Wissenschaften und die frühere Religionslehrerin ihr Hobby zu ihrem Beruf. Chillfood nannten sie ihr Unternehmen, was so viel wie gemütliches Essen bedeutet.

Mehr als nur Fleisch

Chris Bay legt Zwiebeln in die aschige Glut, wo sie – unter gelegentlichem Wenden – für eineinhalb Stunden verbleiben. Bay röstet Couscous zusammen mit Frühlingszwiebeln, Chilis, Orangenschalen, Cashew-

kernen und Knoblauch in der Pfanne, ehe er Wasser dazugibt und das Gericht kurz aufkocht. Mit einigen Klecksen Sauerrahm obendrauf wird das Couscous zur vollwertigen Mahlzeit – Rauchgeschmack und ungewohnte Zutaten vereinen sich zu einer wohltuenden Überraschung.

Das Gleiche gilt für die «sizilianischen Artischocken», die Carmen und Christa vorbereitet haben: Die Spitzen gekappt, eine Mischung aus geriebenem Parmesan, Brotbröseln und gehackter Petersilie zwischen die Blätter gedrückt, so kommt das Gemüse für 20 Minuten in die Glut. Die äusseren Blätter sind danach verkohlt. Aber die inneren kann man komplett essen, so weich sind sie geworden.

Unterdessen haben die Kinder unter Monika Di Muros Anweisung einen Hefeteig zubereitet. Nachdem er zwei Stunden ruhte, machen sie daraus kleine Fladen.

Vor der imposanten Kulisse des Thunersees wird gekocht und gegessen, was das Zeug hält (unten). Die gebratenen Hühnerherzen duften verführerisch (rechts).



Dann legen sie sie in die Glut. Als sie knusprig gebacken sind, werden sie unter anderem mit Löwenzahnblättern belegt, welche die Kinder gepflückt haben.

Wer von Grillieren spricht, denkt meistens an Fleisch. In der Feuerküche spielt dieses nicht die Hauptrolle. Aber es kommt vor. Die junge Ramona schneidet nach Chris Bays Anweisung ein Stück Rindshuft in dicke Streifen. Auch sie kommen in die Glut. Auf zwanzig zählen, dann werden sie gewendet. Alle vier Seiten kommen dran. Nach 80 Sekunden ist das Fleisch saignant gebraten. Es ist zart – und frei von Asche. Die Hitze verhindert, dass welche kleben bleibt, und einzelne Kohlestücke lassen sich problemlos abklopfen.

Wieso verwendet Chris Bay ein mageres Hufstück – und nicht durchgezogenes Fleisch wie üblicherweise beim Grillieren? «Fett sollte die heisse Kohle nicht berüh-

ren. Es würde schmelzen, in Brand geraten und dabei krebsfördernde Stoffe freisetzen», antwortet er.

Solche Probleme gibt es mit den Zwiebeln nicht. Ihre äusseren Schichten verkohlen einfach. Entzweigeschnitten lassen sie sich geniessen. Aus der herben Schärfe der rohen Zwiebel ist eine milde Süsse geworden. Einfach köstlich.

Ist das bereits das Dessert? Dieses folgt erst. Monika Di Muro erhitzt Himbeeren mit Zucker. Als die Mischung am Rand der schweren Pfanne zu blubbern beginnt, sagt sie: «Das ist der Vorteil des Kochens in der Glut. Die Hitze kommt nicht nur von unten wie auf dem Herd, sondern auch von der Seite.» Die zu süsser Konfitüre eingekochten Himbeeren werden mit ein paar Stücken mürben Haselnussteigs vom heissen Stein bedeckt – die «umgekehrte Linzertorte», wie sie Bay und

Di Muro nennen, ist perfekt. Als die Berge über dem Thunersee im Abendrot leuchten, flambiert Chris Bay Erdbeeren. Ein köstlicher Abschluss.

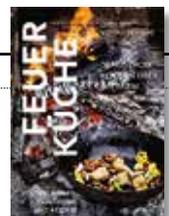
Es ist ein aufwendiges Mahl, welches das Paar mit Hilfe der Runde zubereitet hat. Es zeigt, was auf einem Feuer mit wenigen Mitteln machbar ist. Tatsächlich fast alles, wie Chris Bay versprochen hat. Wem das zu viel ist, der macht etwa für ein Picknick nur einen Teil davon. ■

FEUERKÜCHE

Chris Bay und Monika Di Muro kochen für Anlässe mit Feuer und bieten Kochkurse an.

Ihr Buch «Feuerküche» (AT-Verlag) beschreibt die Kochtechniken und enthält zahlreiche Rezepte.

www.chillfood.ch





Pimientos de Padrón

Für 10 Personen

ZUTATEN

400 g Pimientos de Padrón (grüne kleine Peperoni), ½ dl Olivenöl, Meersalzflocken

ZUBEREITUNG

1. Olivenöl in der Pfanne bis zum Rauchpunkt erhitzen. Pimientos dazugeben. Mit langem Löffel (oder Grillzange) wenden, damit kein Öl auf die Hand spritzt. Die Oberfläche der Pimientos soll schnell Blasen werfen.
2. Mit Meersalzflocken bestreuen und sofort geniessen.

Zubereitung und Braten: 10 Min.

Röstbrot mit Knoblauch

Für 10 Personen

ZUTATEN

500 g Brot, 2 Knollen Knoblauch, 2 EL Olivenöl, Meersalzflocken

ZUBEREITUNG

1. Brot in grosse Würfel schneiden, Knoblauchzehen einzeln herauslösen.
2. Olivenöl in Eisenpfanne geben und erhitzen. Brotwürfel und Knoblauch zugeben. In der Glut unter gelegentlichem Wenden auf allen Seiten anbraten, bis das Brot knusprig und der Knoblauch gar ist.
3. Knoblauch mit Hilfe des Brots in der Pfanne zerdrücken. Mit Salzflocken bestreuen.
4. Mit den Fingern direkt aus der Pfanne essen.

Zubereitung: 10 Min.
Rösten: Etwa 10 Min.



Hühnerherzen

Für 10 Personen

ZUTATEN

300 g Hühnerherzen, 1 Zwiebel, 5 Knoblauchzehen, 1 Chilischote, 1 Rosmarinzwig, Olivenöl, 1 Limette, Pfeffer und Meersalzflocken

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel, Knoblauch und Chili klein schneiden.
2. Hühnerherzen in etwas Olivenöl zusammen mit Rosmarin in der einen Pfannenhälfte anbraten. Gemüse in etwas Olivenöl mit einer Prise Salz in der anderen Pfannenhälfte anbraten.
3. Sobald alles gut durchgebraten ist, Hühnerherzen salzen, mit dem Gemüse vermischen und alles mit ein paar Spritzern Limettensaft beträufeln.
4. Direkt aus der Pfanne geniessen.

Zubereitung: 10 Min.
Braten: 10 Min.



Chrömu-Pfanne (Couscous)

Für 10 Personen

ZUTATEN

1 kg Couscous, 1 Bio-Orange, 10 Knoblauchzehen, 4 Frühlingszwiebeln, 4 Chilis, 200 g Cashewkerne, Olivenöl, Pfeffer, Wasser, Meersalzflocken, frische Pfefferminze, 400 g Sauerrahm (oder zusätzliches Olivenöl), falls als Hauptgericht vorgesehen.

ZUBEREITUNG

1. Orange mit dem Sparschäler schälen. Dann Orange halbieren und zur Seite legen. Die Schale wie auch die Knoblauchzehen, Frühlingszwiebeln und Chilis klein schneiden.

2. Zusammen mit den Cashewkernen in etwas Olivenöl in der Pfanne anbraten, bis alles leicht Farbe annimmt.
3. Wasser in die Pfanne geben (volumenmässig gleich viel wie Couscous). Einen Teelöffel Salz zugeben und kurz aufkochen lassen. Couscous begeben, umrühren und 5 Minuten quellen lassen. Umrühren, Orange darüber ausdrücken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frische Pfefferminzblätter zugeben.
4. Direkt aus der Pfanne geniessen.

Zubereitung: 10 Min.
Rösten und Garen: 20 Min.



Chole-Fleisch

Für 10 Personen

ZUTATEN

1 kg mageres Fleisch (z. B. Rindshuft), Meersalzflocken

ZUBEREITUNG

1. Fleisch mit Küchenpapier trocknen. Sorgfältig in ca. 15 cm lange und 3 cm breite Streifen schneiden.
2. Fleisch direkt auf die Glut legen. Nach 20 Sekunden mit der Grillzange wenden. Anklebende Kohle abschütteln. Auf jeder Seite wiederholen.
3. Kohle abschütteln, Fleisch nach Belieben salzen und gegen die Fasern in dünne Streifen schneiden. Direkt mit den Fingern geniessen.

Zubereitung: 10 Min.

Garen: 1–2 Min.

Steinfisch

Für 10 Personen

ZUTATEN

10 Fischfilets mit Haut, 4 unbehandelte Zitronen (oder Orangen), Rapsöl, Meersalzflocken, 5 flache Steine, Grillzange

ZUBEREITUNG

1. Zitronenschale in breite Streifen, so lang wie die Steine, schneiden. Der bitterere, weisse Teil soll an der Zitrone bleiben.
2. Kalte Steine oben mit Rapsöl einreiben und mit den Schalen belegen.
3. Je zwei Fischfilets mit der Hautseite nach unten auf die Zitronenschale auf einen Stein legen und leicht salzen. Die Steine an den Rand der Glut setzen.
4. Steine wenden, sobald die der Glut zugewandten Hälften der Filets weiss sind. Die anderen Hälften garen.
5. Sind die Filets knapp durch, Stein aus der Glut nehmen. Nach Belieben mit Zitronensaft oder einem steinzerriebenen Wildkraut würzen.

Zubereitung: 15 Min.

Garen: Etwa 10 Min.

Wildkräuter-Flade

Für 10 Personen

ZUTATEN

1 kg Bauernmehl (Weizenmehl mit Roggen- und Dinkelmehl), ½ Hefewürfel, wenig Zucker, 6 dl Wasser, 2 EL Olivenöl, 1 EL Salz, 3 grosse Zwiebeln, 200 g Bratspeck, 1 Chilischote, Wildkräuter, 400 g Sauerrahm

ZUBEREITUNG

1. Die Hefe in einer Tasse lauwarmem Wasser mit einer Prise Zucker auflösen und Olivenöl dazugeben. Mehl mit dem Salz in eine Schüssel schütten und mit der aufgelösten Hefe und dem restlichen Wasser zu einem feinen Teig verkneten, beiseite stellen und mindestens eine Stunde gehen lassen.
2. Zwiebeln schälen und in Schnitze, Speck in Streifen, Chili fein schneiden.
3. Pfanne in die Glut stellen, Speck darin anbraten, bis er knusprig ist.
4. Speck herausnehmen und im Fett Zwiebeln und Chili mit einer Prise Salz anziehen, bis sie leicht

braun sind. Speck wieder dazugeben.

5. Mit dem Teig von Hand kleine Fladen formen. Direkt in der Glut beidseitig backen.
6. Fladen aus der Glut nehmen, mit Kräutern und den Speckzwiebeln belegen und mit Sauerrahm toppen.

Zubereitung: 45 Min. plus 60 Min. Teig gehen lassen

Backen: 10 Min.

Chole-Zibele

Für 10 Personen

ZUTATEN

5–10 grosse, rote oder weisse Zwiebeln, Olivenöl, 1 Zitrone, Salzflocken

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln direkt in die nicht allzu heisse Glut (Rand) legen. Von Zeit zu Zeit mit der Grillzange wenden.
2. Nach 60 bis 90 Minuten mit einem scharfen Messer prüfen, ob die Zwiebeln durchgegart sind. Wenn ja, herausnehmen und längs halbieren. Mit Olivenöl, Zitronensaft und Salz nach Belieben würzen.
3. Warm oder kalt direkt aus der Zwiebelchale essen.

Zubereitung: 5 Min.

Garen: 60–90 Min.

Sizilianische Artischocken

Für 10 Personen

ZUTATEN

10 Artischocken, 1 Bio-Zitrone (Schale), 200 g Parmesan, ein Stück altes Brot, 5 Knoblauchzehen, 1 rote Chili, 1 Bund Petersilie, Olivenöl, Pfeffer und Salz

ZUBEREITUNG

1. Spitzen und Stiel der Artischocken abschneiden.
2. Zitronenschale, Parmesan und Brot zu Paniermehl reiben. Knoblauch, Chili und Petersilie fein hacken. Alles mischen, pfeffern.
3. Füllung von oben zwischen die Blätter der Artischocke stopfen.
4. Artischocken in die Glut legen, bis der Käse in das Gemüse hineingeschmolzen ist und sich die inneren Blätter lösen lassen. Artischocken mit etwas Olivenöl beträufeln.
5. Die Artischocken mit den Fingern Blatt für Blatt zupfen und geniessen.

Zubereitung: 30 Min.

Garen: Etwa 20 Min.

Flambierte Erdbeeren

Für 10 Personen



ZUTATEN

30 Erdbeeren, 4 gehäufte EL Zucker, 50 g Butter, ½ Vanilleschote, etwas Grappa oder Marc, 500 g Greyzerer Doppelrahm

ZUBEREITUNG

1. Blättchen der Erdbeeren abzupfen, waschen.
2. Pfanne in die Glut legen. Zucker und Butter auf den Pfannenboden geben.
3. Vanilleschote aufschneiden und auskratzen und alles begeben.
4. Erdbeeren hineingeben und unter Schwenken leicht sautieren. Einen Schuss Schnaps dazugeben, Pfanne aus der Glut nehmen und flambieren.
5. Mit Doppelrahm und restlichen Erdbeeren servieren. Direkt aus der Pfanne geniessen.

Zubereitung: 10 Min.

Garen und Flambieren: 10 Min.

Umgekehrte Linzertorte

Für 10 Personen

ZUTATEN

TEIG

4 EL Butter (weich), 4 gehäufte EL Zucker, 2 Prisen Salz, 1 Ei, ½ TL gemahlener Zimt, 2 Prisen gemahlene Gewürznelken,

½ Bio-Zitrone, 4 gehäufte EL gemahlene Haselnüsse, 2 gehäufte EL Mehl

KONFITÜRE

4 Handvoll Himbeeren, 8 EL Zucker, Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Butter und Zucker verrühren, Salz, Ei und Gewürze begeben. Zitronenschale abreiben und begeben. Rühren, bis die Masse heller wird. Nüsse und Mehl zugeben. Zu einem Teig mischen.
2. Pfanne in die Glut stellen, Himbeeren und Zucker hineingeben. Zu einer Konfitüre kochen. Mit Zitronensaft abschmecken.
3. Flache Steine an den Rand der Glut setzen. Teigröllchen auf die Steine legen. Diese wenden, damit der Teig beidseits Hitze erhält.
4. Gebackene Teigstücke auf die Konfitüre legen und direkt aus der Pfanne essen.

TIPP

Anstatt Himbeeren rote Johannisbeeren oder Heidelbeeren verwenden. Gemahlene Haselnüsse durch Mandeln ersetzen.



Zubereitung: 35 Min.

Backen: Etwa 10 Min.

Aupä-Tee (Alpentee)

Für 10 Personen

ZUTATEN

Frisch gepflückte Alpenkräuter (z. B. Wilder Thymian, Schafgarbe, Spitzwegerich, Brennnessel, Erdbeerblätter, Tannennadeln, Frauenmantel, Storchschnabel, Gänseblümchen), 2–3 l Quellwasser, Honig zum Süssen, Schöpfkelle

ZUBEREITUNG

1. Kräuter waschen.
2. Einen Topf mit frischem Wasser aufs Feuer setzen.
3. Wenn das Wasser kocht, den Topf vom Feuer nehmen. Kräuter ins Wasser legen und ein paar Minuten ziehen lassen.
4. Kräuter entfernen. Den Tee heiss, warm oder kalt geniessen. Nach Bedarf mit Honig süssen.

Zubereitung: 5 Min. plus Kräutersuche

Kochen: Etwa 15 Min.