

EIN WAHRER SCHATZ

Ihr wolltet schon immer einmal wissen, wie Lembas oder Beorns Honigkuchen schmecken? Dann begeben euch auf eine kulinarische Reise durch Mittelerde. Beginnt euer Abenteuer mit einem deftigen Frühstück nach Hobbit-Art, zaubert Bilbos berühmten Kümmelkuchen oder stärkt euch an einem kräftigen Schluck Miruvor.

Taucht ein in die Welt von Tolkiens **Der Herr der Ringe** und Tolkiens **Der kleine Hobbit** und entdeckt in über 80 Rezepten das abenteuerliche Tolkien-Universum.

Dieses Werk wurde weder vom Tolkien Estate noch von HarperCollins Publishers autorisiert und ist nicht offiziell.



R. T. Anderson | DAS GROSSE KOCHBUCH INSPIRIERT VON TOLKIENS LEGENDEN



Hölker Verlag

Robert T. Anderson

DAS GROSSE
KOCHBUCH
INSPIRIERT VON
TOLKIEN_s
LEGENDEN

Die Originalausgabe mit dem Titel *Recipes from the World of Tolkien* ist 2020 bei Mitchell Beazley, einem Imprint von Octopus Publishing Group Ltd, Carmelite House, 50 Victoria Embankment, London EC4Y 0DZ in englischer Sprache erschienen.

© Octopus Publishing Group Ltd 2020

5 4 3 2 1 24 23 22 21 20

ISBN 978-3-88117-246-2

Übersetzung: Carla Gröppel-Wegener

Lektorat: Julia Voigtländer

Satz: Helene Hillebrand

Coverillustration: Heidrun Schröder

Litho: FSM Premedia GmbH und Co. KG, Münster

Redaktion: Muriel Magon

© 2020 Hölker Verlag in der Coppenrath Verlag GmbH und Co. KG,

Hafenweg 30, 48155 Münster, Germany

Alle Rechte vorbehalten, auch auszugsweise

www.hoelker-verlag.de

Dieses Buch wurde weder von J. R. R. Tolkiens Erben oder seiner Nachlassverwaltung noch von Verlagen oder Vertreibern des Buchs *Der Herr der Ringe* oder anderen Werken J. R. R. Tolkiens noch von Beteiligten an Kreation, Produktion oder Vertrieb der auf den Büchern basierenden Filme beauftragt, autorisiert, genehmigt oder lizenziert.



Hölker Verlag

INHALT

VORWORT 6

FRÜHSTÜCK 10

Porridge 12
Overnight Oats – Des Wanderers Müsli 14
Rauchige geschmorte Bohnen 16
Frittata mit Speck und Pilzen 18
Herzhafte Frühstücksbratlinge 20
Des Wanderers Frühstück vom Blech 21
Berens Kartoffelbrot mit Tomaten 24
Birnen-Cranberry-Muffins 26
Beorns Honigkuchen 28
Die Hobbits und das Essen 30

DAS ZWEITE FRÜHSTÜCK 32

Bauer Maggots Waldpilze auf Toast 34
Dracheneier 35
Spinat-Süßkartoffel-Bratlinge 36
Kartoffel-Frühlingszwiebel-Rösti 38
Bannocks 42
Waldfrüchte-Bruschetta 44
Dattel-Sesam-Riegel 45
Apfel-Gewürz-Konfitüre 46
Stachelbeer-Rosmarin-Gelee 48

ELEVENSES 50

Pilze im Teigkessel 52
Cram 53
Lembas 54
Elbenhafte Weißbrötchen 56

Süß-saure Gurken 59
Würzige Rote Bete nach Zwergenart 60
Eingemachte Pfirsiche 61
Schweinefleischpastete 62
Beorns warmer gebackener Käse 64
Pikantes Apfel-Ale-Chutney 65
Kricklocher Apfelkuchen 66
Süßes aus dem Westviertel 68
Kirsch-Mandel-Kuchen 69
Gerstenmann Butterblumes Brombeertarte 70
Essen unterwegs 72

MITTAGESSEN 74

Warmer Feigen-Prosciutto-Salat mit Blauschimmelkäse 76
Salat mit Birnen und Walnüssen 77
Waldläufer-Salat 78
Pippins Mittagsimbiss 80
Süß-pikanter Möhren-Pastinaken-Stern 82
Gefüllte geröstete Paprika-Flammen 84
Kartoffel-Knoblauch-Suppe vom Gasthaus „Zum tänzelnden Pony“ 85
Geschichten-Suppe 88
Gollums roher Fisch 90
Forelle in Tee-Marinade nach Art der Ostlinge 92
Gegrillte Jakobsmuscheln mit Pesto nach Alqualonder Art 95
Knoblauch-Muscheln von den Grauen Anfurten 96
Seeteufel-Garnelen-Spieße aus Umbar 98
Fledermausflügel aus dem Dusterwald 100
Besondere Ernährungsformen in Mittelerde 102

TEEZEIT 104

Tarte Tatin von Roter Bete und Ziegenkäse 106
Warme Pilz-Crostini 108
Bilbos Kümmelkuchen 110
Niphredil-Shortbread 112
Erdbeer-Lavendel-Törtchen 114
Beorns Knusperkekse 116
Blaubeer-Honig-Konfitüre „Dumbledor“ 117
Gewürztes Pflaumenmus 120
„Bockenburger Fähre“ – Gefüllte Birnen aus dem Ofen 121
Malzmehlscones 122
Bifurs Apfeltartes 124
Apfel-Brombeer-Kuchen 126
Geburtstagskuchen zu Bilbos Einundelfzigstem 128
Die Elben und das Essen 130

ABENDESSEN 132

Haradim-Tajine 134
Rote Bete und Kürbis aus dem Ofen mit Ziegenkäse 136
Pilz-Lauch-Pies vom Gasthaus „Zum grünen Drachen“ 137

Wurzelgemüseintopf „Strenger Winter“ 138
Spinat-Tomaten-Dal 140
Túrin Turambars Estragon-Hähnchen 141
Fish and Chips 142
Brandywein-Fischauflauf 146
Meerbarbe in Weinblättern nach Art der Númenórer 148
Rosmarin-Lammspieße 150
Lammbraten mit Wacholder 152
Rindfleischtopf aus Seestadt 154
Sams Kanincheneintopf 156
Festmahle bei Tolkien 158

GETRÄNKE 160

Athelas-Tee 162
Miruvor 163
Heiße Schokolade vom alten Tuk 164
Ork-Gebräu 166
Glühwein aus Moria 168
Met 170
Trinkkultur in Mittelerde 172

REGISTER 174



VORWORT

Sowohl in *Der kleine Hobbit* als auch in *Der Herr der Ringe* sind Krieger und Helden, Groß und Klein, Menschen, Zwerge, Zauberer und Hobbits – vor allem Hobbits – interessiert an (wenn nicht sogar besessen von) Essen und Trinken. Es gibt unzählige Anspielungen auf Frühstücke, zweite Frühstücke, Mittagessen, Abendessen und Festmahle – und auf viele weitere Köstlichkeiten, vom Reiseproviant bis zu magischen Zaubetränken.

Tolkiens Beschreibungen der Mahlzeiten sind detailliert und liebevoll und dokumentieren die Leidenschaft der Figuren und des Autors für ausgiebige Schlemmereien. Wer könnte den trostspendenden Kanincheneintopf vergessen, den Sam für seinen Freund und Meister Frodo mitten in der Wildnis improvisiert? Oder die Honigkuchen und den Met von Beorn, dem Pelzwechsler, oder das vegetarische Festmahl, das Tom Bombadil und Goldbeere servieren? Hervorzuheben ist sicherlich auch die unerwartete Gesellschaft zu Beginn von *Der kleine Hobbit*, bei der haufenweise köstliche Kuchen, Pasteten und andere Leckereien aufgetischt werden, sodass einem das Wasser im Mund zusammenläuft.

Die Omnipräsenz des Essens in Tolkiens Büchern trägt einerseits zur Erzählstruktur bei: Sowohl *Der kleine Hobbit* als auch *Der Herr der Ringe* beginnen mit einem gemütlichen Festmahl, bevor das Abenteuer richtig losgeht. Dieses Muster wiederholt sich immer wieder – auf eine Krise voller Spannung und Gefahr folgt die Erholung, die häufig in Form einer guten Mahlzeit dargestellt wird, und andersherum, sodass die Leser sich ständig zwischen atemloser Aufregung und dem Gefühl wohliger Annehmlichkeit bewegen. Andererseits spielt das Essen in den Geschichten häufig auch eine emotionale Rolle.



Bruchtal ▲



♣ Holman Grünhand, ein Hobbit-Gärtner

Es steht für Kameradschaft und Freundschaft, Liebe und Hoffnung und – vor allem anderen – für Heimat. Da ist es kein Wunder, dass die Lembas (das Reisbrot) der Elben etwas Spirituelles, ja fast Heiliges haben.

In diesem Buch findet ihr eine vielseitige Sammlung von Rezepten, inspiriert von Gerichten aus *Der kleine Hobbit* und *Der Herr der Ringe*. Einige, darunter die Schweinefleischpasteten, die Bilbo seiner unerwarteten Gesellschaft serviert (siehe S. 62) oder Beorns Honigkuchen (siehe S. 28), sind Nachempfindungen tatsächlicher Speisen aus diesen Büchern. Andere sind eine Vereinerung vor den Figuren, Menschen und Orten, wie z. B. die Paprika-Flammen (siehe S. 84), inspiriert von der flammenden Gestalt der Balrogs, oder die Knoblauch-Muscheln von den Grauen Anfurten (siehe S. 96) zu Ehren des Elbenhafens.

Die Rezepte sind nach den sechs täglichen Mahlzeiten der Hobbits gegliedert: Frühstück, zweites Frühstück, Elevenses, Mittagessen, Teezeit und Abendessen. Einige der Rezepte passen auch in mehrere dieser Kategorien. Außerdem gibt es ein abschließendes Kapitel zu Getränken, die, ebenso wie das Essen, eine wichtige Rolle in Tolkiens Erzählungen spielen.

In diesem Sinne: Taucht ein in die Aromen von Mittelerde. Freut euch darauf, zu experimentieren, zu entdecken und begeben euch auf eine kulinarische Reise durch Tolkiens legendäre Welt.

BEORNS HONIGKUCHEN

Diese kleinen, honigsüßen Kuchlein sind eine exzellente Leckerei zum Frühstück oder Nachmittagstee und eine großartige Möglichkeit, überreife Bananen aufzubrauchen.

In Der kleine Hobbit treffen Bilbo und seine Gefährten auf Beorn, den Pelzwechsler, der nicht nur Häuptling der Beorninger ist, sondern auch ein exzellenter Koch. Der Name Beorn bezieht sich nicht nur auf sein zweites Erscheinungsbild als Bär (übrigens die Bedeutung des skandinavischen Namens Björn), sondern ist auch eine Anspielung auf seine Imkerleidenschaft – Bären lieben Honig! Honigkuchen sind Beorns Spezialität und er reicht sie Thorin und dessen Gefolge, als er diese auf ihrer Reise zum Erebor empfängt. Beorn bereitet auch eine zweifach gebackene, keksähnliche Version des Honigkuchens (siehe S. 116) zu.

FÜR 12 STÜCK

ZUBEREITUNG 40 MINUTEN

ZUTATEN

125 g Mehl (Type 405)
1 TL Backpulver
¼ TL Natron
75 g Butter, zerlassen
75 g heller Muscovadozucker
2 Eier, verquirlt
2 kleine, sehr reife Bananen, zerdrückt
12 TL klarer Honig

- 1 Ein 12er-Muffinblech mit Papierförmchen auslegen und den Ofen auf 160 °C vorheizen.
- 2 Mehl, Backpulver und Natron zusammen in eine Schüssel sieben.
- 3 Zerlassene Butter, Zucker, Eier und zerdrückte Bananen in einer separaten Schüssel mischen. Die trockenen Zutaten sorgfältig unterheben. Die Masse auf die Papierförmchen verteilen.
- 4 Im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten backen, bis die Kuchlein gut aufgegangen sind und die Oberfläche leicht zurückfedert, wenn man sanft daraufdrückt.
- 5 Auf ein Kuchengitter setzen und über jedes Kuchlein 1 TL Honig träufeln. Warm oder kalt servieren.

◀ Beorninger



LEMBAS

Dieses Maisbrot bekommt durch die Chilischote einen Hauch Schärfe und schmeckt ofenwarm köstlich zu den Rauchigen geschmorten Bohnen (siehe S. 16) oder einfach mit ein paar Scheiben knusprigem Speck. Richtig gut ist es auch mit gereiftem Cheddar und ein paar Süß-sauren Gurken (siehe S. 59) zum Mittagessen.

Lembas-Brot (siehe auch S. 72) gibt der Seele mehr Nahrung als dem Magen und hilft Reisenden, die für das Überwinden enormer Hindernisse und unglaublicher Distanzen nötige Willenskraft zu erhalten. Galadriel schenkt den Gefährten in Mallorn-Blätter gewickelte Lembas, damit sie für die kommenden harten Zeiten gewappnet sind.

Wie in Das Silmarillion beschrieben, werden die ersten Lembas von Yavanna zubereitet, der valarianischen Königin, die für das Wachstum aller Dinge auf der Erde verantwortlich ist. Sie verwendet eine spezielle Maissorte, die in Aman wächst. Lembas ähneln also wahrscheinlich sowohl in Textur als auch Aussehen einem herrlich wohltuenden Maisbrot.

← Yavanna

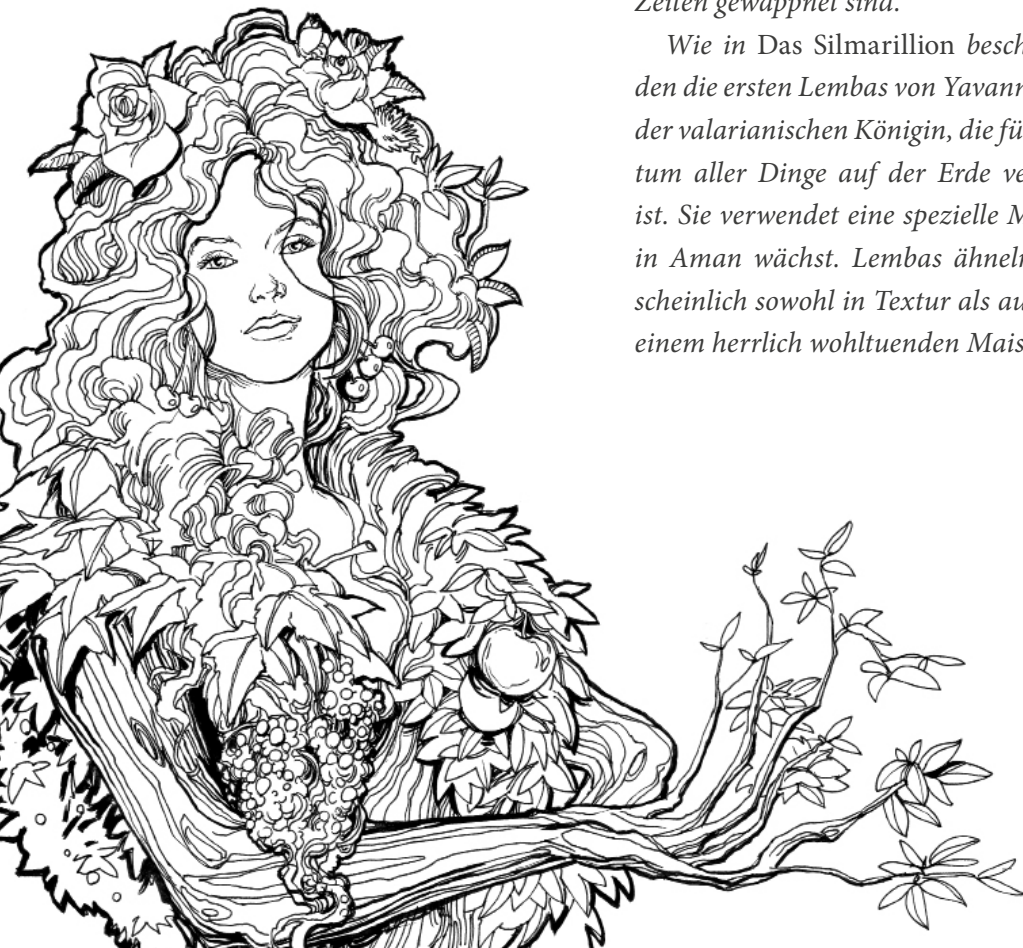
FÜR 16 STÜCKE

ZUBEREITUNG 45 MINUTEN

ZUTATEN

150 g Mehl
150 g Polenta
1 TL Salz
2 TL Backpulver
1 EL Zucker
3 EL frisch geriebener Parmesan oder eine vegetarische Alternative
1 Handvoll frische Petersilienblätter, gehackt
1 rote Chilischote, Samen, Stielansatz und Scheidewände entfernt, fein gehackt
3 EL Olivenöl
2 Eier, verquirlt
300 ml Buttermilch

- 1 Eine quadratische Kuchenform mit 20 cm Seitenlänge ausfetten und den Ofen auf 190 °C vorheizen.
- 2 Mehl, Polenta, Salz und Backpulver zusammen in eine große Schüssel sieben. Zucker, Parmesan, Petersilie und Chili unterrühren.
- 3 In einer separaten Schüssel Öl, Eier und Buttermilch mischen und vorsichtig unter die trockenen Zutaten rühren.
- 4 Die Masse in die vorbereitete Backform füllen und im vorgeheizten Ofen 30–35 Minuten goldbraun backen.
- 5 Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter leicht abkühlen lassen. Erst dann in 16 quadratische Stücke schneiden. Das Brot schmeckt – warm oder kalt – am Tag der Zubereitung am besten.



GERSTENMANN BUTTER- BLUMES BROMBEERTARTE



Mit dieser Tarte macht man das Beste aus der Ernte des Spätsommers. Die Tarte kann warm oder kalt serviert werden, als Snack am Spätmittag oder, mit Schlagsahne, als Nachtisch. Das Teiggitter auf der Oberfläche sieht beeindruckend aus, ist aber leicht gemacht.

Für fast alle Hobbits aus dem Auenland stellt das Gasthaus „Zum Tänzenden Pony“ im Städtchen Bree (dort, wo die Oststraße auf den Grünweg trifft) die Grenze ihres geografischen Vorstellungsvermögens dar. Nur die unerschrockenen von Tolkiens Bockländern wagen sich gelegentlich durch das Heutor, um das Gasthaus zu besuchen. Gut möglich, dass die Brombeertarte – eine Spezialität auf der Speisekarte des vergesslichen Gastgebers des Ponys, Gerstenmann Butterblume – sie anlockt.

FÜR 8 STÜCKE ZUBEREITUNG | STUNDE, PLUS KÜHLZEIT



ZUTATEN

Für den Teig

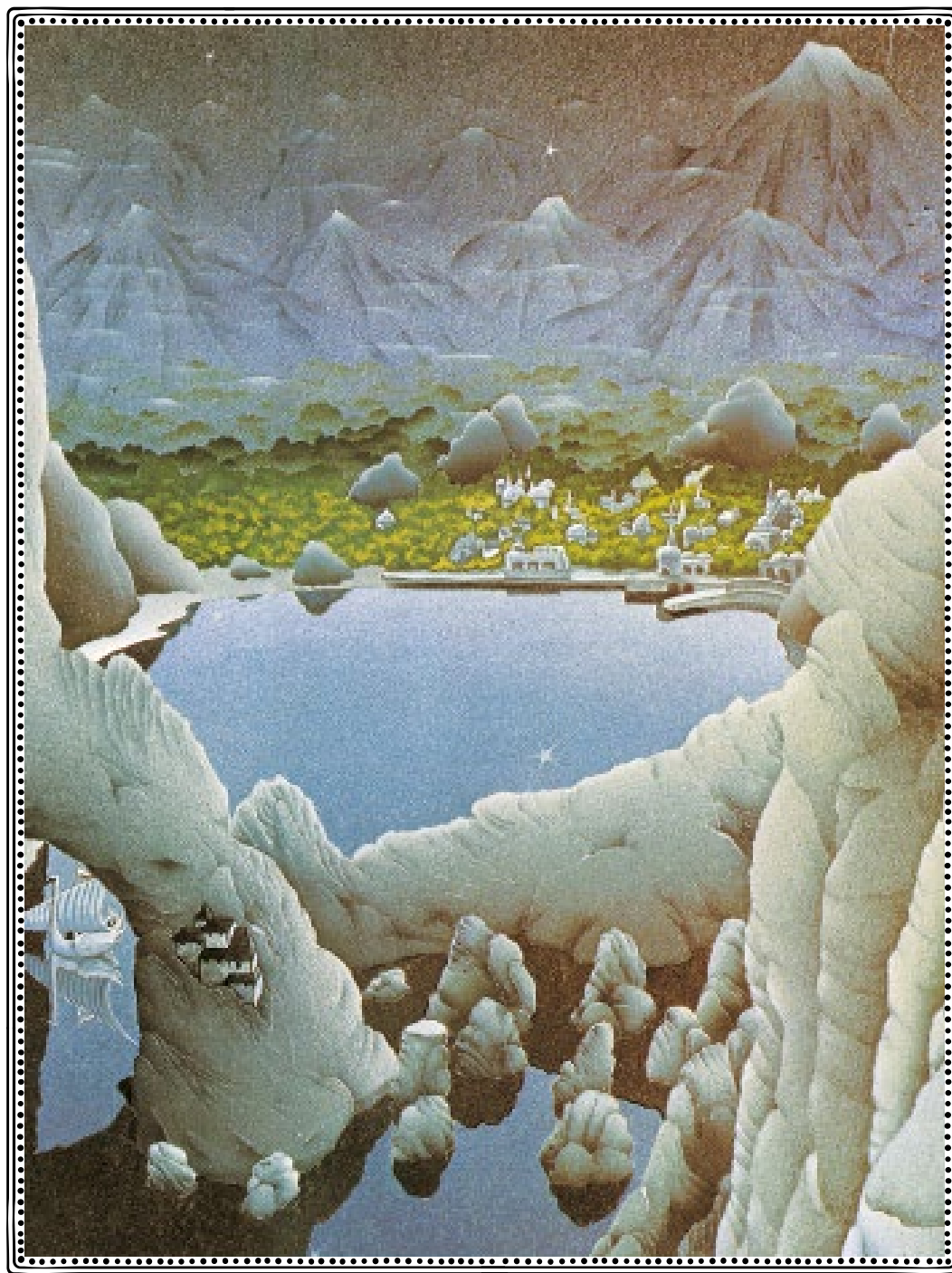
175 g Mehl, plus etwas für die Arbeitsfläche
100 g Butter, gewürfelt, plus etwas für die Form
40 g Puderzucker, plus etwas zum Bestäuben
40 g gemahlene Mandeln
frisch abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
2 Eigelb

Für den Belag

500 g Brombeeren
frisch gepresster Saft von ½ Zitrone
100 g Zucker
2 EL Maisstärke, mit ein klein wenig Wasser
zu einer Paste verrührt



- 1 Eine Tarteform mit 24 cm Durchmesser, gewelltem Rand und losem Boden ausfetten. Das Mehl für den Teig in eine Schüssel füllen, die Butter zufügen und mit den Fingerspitzen oder dem Handrührgerät einarbeiten, bis die Mischung Semmelbröseln ähnelt. Puderzucker, gemahlene Mandeln und Zitronenabrieb untermischen. Dann die Eigelbe zugeben und die Zutaten zügig zu einem glatten Teig vermengen. In Frischhaltefolie gewickelt 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- 2 Den Teig kurz durchkneten. Ein Viertel abnehmen und beiseitelegen. Das größere Teigstück auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und die Tarteform damit auslegen.
- 3 Überstehenden Teig sauber abschneiden und unter den übrigen Teig kneten. Den Tarteboden und den übrigen Teig 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Inzwischen den Backofen auf 190 °C vorheizen.
- 4 In einem Topf 200 g Brombeeren, Zitronensaft und Zucker auf niedriger Stufe unter Rühren 5 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Brombeeren anfangen zu zerfallen. Die angerührte Maisstärke zufügen und unter Rühren erhitzen, bis das Kompott andickt ist. Abkühlen lassen.
- 5 Das Brombeerkompott gleichmäßig auf den Tarteboden streichen und die restlichen Brombeeren darauf verteilen. Den Teigrand mit Wasser einpinseln. Den restlichen Teig ausrollen, in 1 cm breite Streifen schneiden und als Gitter auf die Tarte legen. Den Teig von Gitter und Teigboden am Rand zusammendrücken, überstehende Stücke aber nicht abschneiden.
- 6 Die Tarte im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen, bis der Rand schön goldbraun und der Boden durchgebacken ist. Überstehenden Teig vom Gitter jetzt abschneiden. Die Tarte leicht abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und auf eine Tortenplatte setzen. Zum Servieren mit Puderzucker bestäuben.



♣ Der Schwanenhafen von Alqualonde

GEGRILLTE JAKOBSMUSCHELN MIT PESTO NACH ALQUALONDER ART

Indem man die Jakobsmuscheln auf dem heißen Grill oder in einer heißen Pfanne gart, bis sie eine helle, goldbraune Farbe haben, unterstreicht man ihren milden, süßen Geschmack. Aber achtet darauf, sie nicht zu lange zu braten, denn sie werden schnell zäh.

Alqualonde ist eine großartige Elbenstadt an der Küste Valinor, erbaut von den Teleri, einem der drei Geschlechter der Eldar. Der Name lässt an ein Wasserparadies denken. Tolkien berichtet, dass die Teleri ihre Tage mit Perlentauchen verbringen – gut vorstellbar, dass sie dabei die eine oder andere Jakobsmuschel fischen.

Bringt mit diesen wunderschönen, in der Schale servierten Jakobsmuscheln die Eleganz Alqualondes an euren Esstisch. Diese Vorspeisenhäppchen sind überraschend einfach zubereitet und werden leicht zum Höhepunkt eines Mittagessens oder Dinners.

FÜR 4 PORTIONEN

ZUBEREITUNG 20 MINUTEN

ZUTATEN

Für das Pesto

50 g Basilikum
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2 EL Pinienkerne, geröstet
¼ TL Meersalz
6–8 EL Olivenöl
2 EL frisch geriebener Parmesan
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Außerdem

12 Jakobsmuscheln in den Schalenhälften
(alternativ Jakobsmuscheln ohne Schale)
Olivenöl zum Beträufeln und zum Braten

- 1 Für das Pesto Basilikum, Knoblauch, Pinienkerne und Salz im Mörser oder Mixer zu einer relativ glatten Paste verarbeiten. Allmählich das Öl unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (cremig, aber nicht flüssig). Dann den Käse untermischen und nach Belieben mit schwarzem Pfeffer abschmecken.
- 2 Die Muscheln leicht mit Pfeffer würzen. Mit etwas Öl beträufeln und mit der Schale nach unten auf den heißen Grill setzen (das Fleisch gart durch die Schale hindurch). Bei Muscheln ohne Schale 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Muscheln trocken tupfen, salzen und dann von jeder Seite 2–3 Minuten goldbraun braten, bis sie gerade eben gar sind.
- 3 Mit je 1 TL Pesto toppen und servieren.

BILBO'S KÜMMELKUCHEN

Kümmelsamen geben diesem Kuchen seinen einzigartigen Geschmack. Diese Variante hat Zitrusnoten, die den Kuchen zu einer eleganten und unaufdringlichen Leckerei für die Teezeit machen. Falls etwas übrig bleiben sollte, sind die Kuchenreste der perfekte Vorwand, ein Trifle zuzubereiten.

FÜR 10 STÜCKE

ZUBEREITUNG | STUNDE
30 MINUTEN

ZUTATEN

175 g zimmerwarme Butter, plus etwas für die Form
175 g Zucker
3 TL Backpulver
250 g Mehl
3 Eier, verquirlt
1½ TL Kümmelsamen, grob zerstoßen
frisch abgeriebene Schale von 1 großen Bio-Orange und 5–6 EL Orangensaft
25 g grobkörniger Zucker

- 1 Eine Kastenform mit ca. 30 cm Seitenlänge ausfetten und mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 160 °C vorheizen.
- 2 Butter und Zucker mit dem Schneebesen der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät hell und schaumig schlagen. Das Backpulver unter das Mehl mischen. Dann die verquirlten Eier und die Mehlmischung abwechselnd löffelweise unter die schaumige Butter rühren, bis eine glatte Masse entstanden ist. Kümmel, Orangenabrieb und Orangensaft unterheben.
- 3 Diese lockere Masse in die vorbereitete Kastenform füllen. Die Oberfläche glätten und mit dem grobkörnigen Zucker bestreuen.
- 4 Im vorgeheizten Ofen 1 Stunde bis 1 Stunde 10 Minuten backen, bis der Kuchen schön aufgegangen und goldbraun ist. Zur Garprobe einen Holzspieß in die Mitte des Kuchens stechen: Wenn beim Herausziehen keine feuchten Krümel mehr daran haften, ist der Kuchen fertig.
- 5 Etwa 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann die Ränder lösen und den Kuchen vorsichtig am Backpapier herausheben. Auf ein Kuchengitter setzen, das Backpapier vorsichtig abziehen und den Kuchen abkühlen lassen. In einem luftdicht verschlossenen Behälter ist der Kuchen bis zu 1 Woche haltbar.

Am Anfang von Der kleine Hobbit bittet einer der unerwarteten Besucher, Balin (ein sehr alt aussehender Zwerg), Bilbo explizit um Kümmelkuchen. Bilbo hat gerade an diesem Nachmittag auch zwei Kümmelkuchen gebacken und kann der Bitte daher nachkommen – wenn auch nicht gerade begeistert, denn er wollte seine Kuchen eigentlich als späte Nascherei nach dem Abendessen genießen. Kümmelkuchen war in England im Viktorianischen Zeitalter bis in die frühen 1900er-Jahre sehr beliebt – das ist die Zeit, an die Tolkien häufig denkt, wenn er die Speisen des Auenlandes beschreibt.



♣ Bilbo Beutlin