

BEN PERRY

norddeutsch by nature

Die neue Küche aus Deutschlands Norden

FOTOGRAFIE
TOMMY HETZEL

CHRISTIAN



ZUR EINSTIMMUNG

10 // Kleine Gerichte

VOM KUTTER

10 // Vom Schipp

SÜSSSAUER

20 // Broken Sod, seut un suur

KLASSIKER

30 // Tradition trifft neue Ideen

KÜSTENGARTEN

40 // Gemüse & Salate

ZU BESUCH BEI FREUNDEN

10 // Vom Schipp

EINTOPF

50 // Tausammengekoktes

NASCHEN

10 // Schnökern

IM BUS AM FEUER

60 // An füür

OMA META

70 // Rezepte von 1920 reloadet



Anlesertext ntotatem quo de nia quatque pelesto verchit iberum
exces et doloreiciant di dionem rerro beremque velest ut facimpo
rroribus paribus eatet pa ventur, sam qui corecatautat ipsam.

VOM KUTTER

Vom Schipp

Wenn das Meer auf das Land trifft passieren immer spannende und beeindruckende Dinge. Zwei völlig unterschiedliche und empfindliche Ökosysteme ringen um unsere Aufmerksamkeit, so scheint es. Tatsächlich ist das Gegenteil der Fall. Wir dürfen hier behutsam sein, mit Respekt und Salzluft um die Nase. Die Produkte aus Küstenregionen zaubern den allermeisten Menschen ein Lächeln ins Gesicht und sie inspirieren seit Generationen zu tollen, gesunden und traditionellen Gerichten. Da braucht man nicht viel Schnick Schnack- das Produkt, frisch und unbehandelt auf dem Teller, der Fisch, das Salz, etwas Säure, Speck, Kartoffeln, Algen, Salat, Austern, Ve-

nus -und Miesmuscheln, Kräuter und Äpfel, das sind die Einheimischen dieser Küste. Auf meiner Reise am Meer entlang habe ich die Hiddenseer Kutterfischer besucht, die Amrumer Wildauster geerntet und viele nette und herzliche Menschen getroffen. Frischen Fisch, direkt vom Kutter, das ist ein absolutes Fest. Ich will gar nichts anderes mehr. Alles hier sind für mich Sehnsuchtsorte, das Land und der Kutter- und alles dazwischen. Und weiß jetzt, warum die Menschen hier Grog trinken, dass Gummistiefel auch innen nass werden und das mit „immer eine Handbreit Wasser unterm Kiel“ nicht das Wasser gemeint ist, sondern das Leben.

MATJESTATAR

auf Sirupkräcker

SIRUPKRÄCKER | Die Zutaten für den Kräckerteig in einer Schüssel zu einem homogenen Teig vermengen. Von den Dillstängeln die weichen „Blätter“ abzupfen, fein hacken und die Hälfte unter den Teig mischen. Die andere Hälfte zum garnieren behalten. Den Teig dünn auf ein Ofenblech mit Backpapier ausstreichen und im Ofen bei Umluft bei 150 Grad (vorgeheizt) 10 Minuten backen. Das Blech mit dem gebackenen Teig auskühlen lassen, dann die Kräcker in die gewünschte Form brechen.

MATJESTATAR | Die Matjesfilets waschen, trockentupfen und in feine Würfel schneiden. Die Radieschen waschen und ebenfalls in ähnlich große Würfel wie den Matjes schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit dem Pfeffer, dem Apfelessig und dem Honig vermengen und abschmecken.

Den Matjestatar auf den Kräckern Anrichten und mit dem restlichen Dill bestreuen.

SIRUPKRÄCKER

30 g Dinkelmehl
30 g Buchweizenmehl
50 g Zuckerrübensirup
40 g Butter
1 Eiweiß (Ei Größe L)
1 Msp. Salz

MATJESTATAR

4 Stängel Dill
3 Matjesfilets (etwa 60 g pro Filet)
5 Radieschen
2 Msp. frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 TL Apfelessig
1 TL Blütenhonig

60 Minuten

6 Personen



HIDDENSEER

Kutterfischer

Steffen Peters
Fischer bei dem Verein Hiddenseer Kutterfishern
Hiddensee, Rügen, Ostsee

Ich treffe Steffen auf Hiddensee, die Sonne steht tief und ein paar Schritte vom Hafen entfernt flickt er die Löcher in seinen Stellnetzen. Seit 29 Jahren bald ist Steffen Schnorrenberg nun Fischer mit Leib und Seele. Und das merkt man.

Das sich hier auf Rügen und Hiddensee acht Fischer zusammengetan haben und den Verein Hiddenseer Kutterfisch gegründet haben ist kein Zufall. Hauptsächlich Hering, aber auch Schollen, Makrelen, Zander und Dorsch fangen die Kutterfischer in den Flachgewässern vor Rügen. Die Nachfrage ist zwar da, doch die Quoten und die Preise im Großhandel sinken, während die Bürokratie steigt und es an Nachwuchs mangelt.

Hier kommt der Verein ins Spiel. Die Idee ist simpel und doch genial. Der Verein vertreibt seinen Fisch hauptsächlich an die umliegenden Gastronomen und Restaurants. Alles was jetzt noch übrig ist wird unter der

Marke Hiddenseer Kutterfisch in Dosen und Gläsern als Delikatesse verbracht und vermarktet. Das Konzept ist Nachhaltig, vom Fisch über das Öl, den Senf, die Verpackung und das Abfüllen, alles passiert im Umkreis von 100 km. Und die Fischer bekommen einen besseren Preis für ihren Fisch und können von ihrem Auskommen leben, was keine Selbstverständlichkeit mehr ist. Das war tatsächlich das erste Mal, dass mich Fischkonserven sowohl vom Konzept, aber besonders auch von der Qualität absolut begeistert haben. Das ist auch der Grund weshalb ich mit dem geräucherten Bückling aus der Dose ein Rezept entwickelt habe, was mir eine kindische Freude gemacht hat.

Mich haben die Kutterfischer stark beeindruckt. Als nachhaltige und sorgsame Handwerker, als pfiffige Ideengeber und Vorreiter, aber besonders als tolle Menschen.



AUF EIN WORT MIT FISCHER STEFFEN

WAS MACHT DICH GLÜCKLICH?

Das ich hier lebe.

SEIT WANN ÜBST DU DEINEN BERUF AUS?

Seid 1990.

WAS IST DEIN LIEBLINGSESSEN?

Gebatener Fisch mit Pellkartoffeln
und süß-saurer Soße.

WAS IST DER ANTRIEB FÜR DEINE ARBEIT?

Das ist für mich keine Arbeit.

WAS WÜNSCHT DU DIR FÜR DIE ZUKUNFT?

Weniger Bürokratie.

KOCHBUCH

DER NORDEN

hautnah

Benjamin Perry ist Koch und vehementer Verfechter einer radikal regionalen und saisonalen Küche. Einer Küche, wie sie schon seine Uroma in Lüneburg pflegte: authentisch, bodenständig und heimatverbunden. Im Nachlass der Großmutter fand er ein handschriftliches Kochbuch der Uroma, einen wahren Schatz voll mit traditionellen Rezepten. Nun macht er sich im VW-Bully auf, die norddeutsche Küstenregion und ihre besten Rezepte zu erkunden, und er trifft einige der Leute, die heute diese Küche prägen: Den Apfelbauer aus dem alten Land, den Fischer mit eigenem Kutter, den Schäfer mit seinen Salzwiesenlämmern, die auf dem Deich grasen, den Rinderzüchter von der kleinen Insel Öne ... Ausgerüstet mit diesen Rezepten und denen seiner Uroma macht sich Benjamin Perry daran, sich den „Norden zu erkochen“: Tradition trifft Moderne in Norddeutsch by Nature.

**So schmeckt der Norden:
Naturnahe Rezepte von Stralsund bis Norderney**

**Persönlich, unverstellt, hautnah:
Deutschlands Norden und seine besten Gerichte**

**Ein Kultbuch für alle Fans
der norddeutschen Küche**

Benjamin Perry | Tommy Hetzel

Norddeutsch by Nature

Die neue Küche aus Deutschlands Norden
224 Seiten; ca. 120 Abbildungen; 19,3 x 26,1 cm
Hardcover mit Folienprägung und Leseband

€ [D] 29,99 | € [A] 30,90 | sFr. 41,50

ISBN: 978-3-95961-360-6

WG 454; ET: Oktober 2019

norddeutsch
by nature

BEN PERRY

CHRISTIAN

