

Sebastian Frank



[cook]

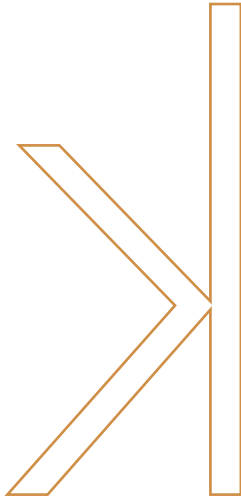
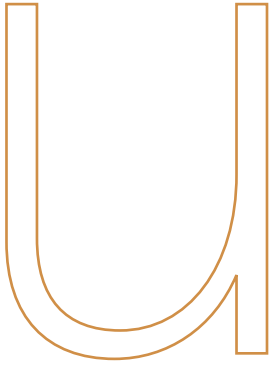
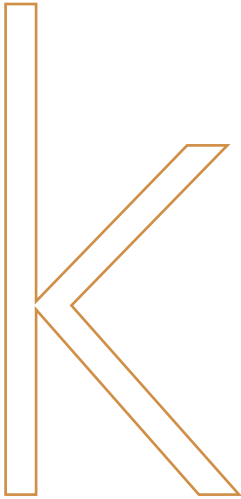


Widmung

Ich widme dieses Buch meiner lieben Frau Jeannine Kessler, die mich schon seit so langer Zeit begleitet und unterstützt. Sie stellt sich und ihre Karriere hintan, um mir die Möglichkeit zu geben, mich in meiner Leidenschaft, dem Kochen, zu verwirklichen.

Gleichzeitig ist sie die Organisatorin unseres Unternehmens, hält alle Fäden in der Hand, erzieht unsere Kinder mit viel Liebe und Verantwortung und managt die ganze Familie. Diese Leistung wird viel zu selten gewürdigt. Doch was wäre ich ohne sie, dem Wertvollsten in meinem Leben.

Sebastian Frank



[c o o k]

Fotografie: René Riis, Berlin



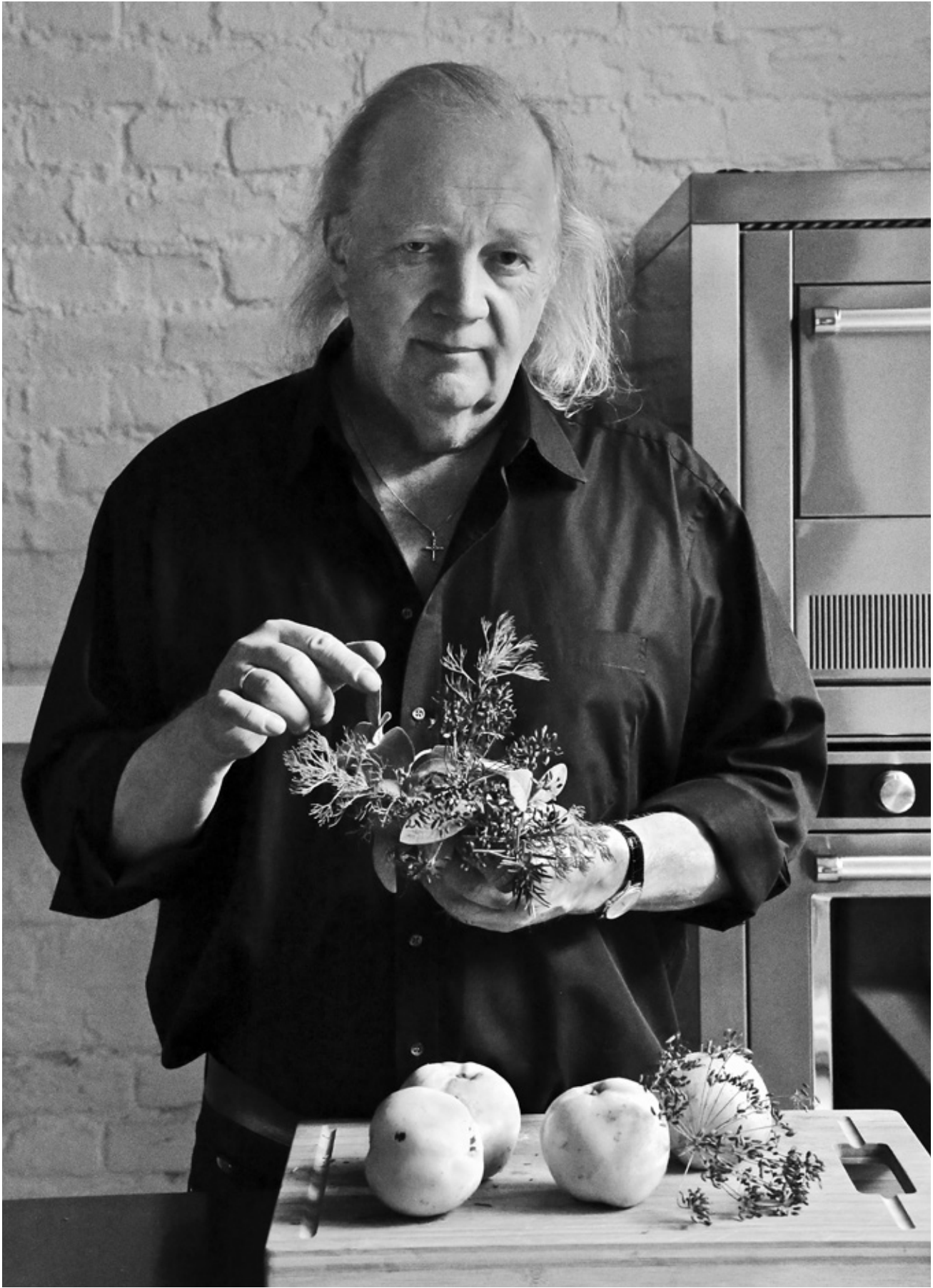
Inhalt

- 10 Vorwort Jürgen Dollase
- 14 Vorwort Sebastian Frank
- 16 Philosophie: Meine emanzipatorische Küche

Produkte und Rezepte

- 20 Knollensellerie
- 38 Tierisches Fett
- 56 Magics
- 74 Zwiebeln und Knoblauch
- 92 Wurzelgemüse
- 114 Öle
- 134 Pilze
- 150 Korn & Co.
- 170 Vergorenes, Fermentiertes und Asche
- 188 Fleisch und Blut
- 212 Alkoholfreie Getränkebegleitung

- 222 Arbeitsplatz Küche
- 224 Die „Horváth“-Story
- 228 Restaurant und Service
- 230 Wie ich zu dem wurde, der ich heute bin ...
- 234 Dank an die Beteiligten des Buches
- 235 Meine Lebenswegbegleiter
- 236 Die Kreativen
- 238 Rezeptregister
- 239 Impressum



Vorwort

Jürgen Dollase

Über Sebastian Frank und das „Horváth“

Prolog

Die guten Köche haben heute Ziele, die sie früher nicht hatten. Gemeint sind nicht die Punkte und Sterne und Auszeichnungen, die es mittlerweile überall gibt. Die wirklich guten Köche wie Sebastian Frank haben Ziele, die viel näher liegen, weil das, was einen guten Koch ausmacht, heute in ganz anderen Richtungen diskutiert wird, als das früher der Fall war. Da sind die Kreativen, die Spezialisten für Casual Fine Dining, die Gemüseköche, die Kräuterköche, die Molekularköche und solche, die ohne Butter, Sahne oder Olivenöl auskommen. Da sind jene, die neue Produkte suchen und finden, mit denen man vielleicht vor Jahrhunderten in ländlichen Gegenden gearbeitet hat, nicht aber in Gourmetrestaurants. Vor allem aber ist da der Wille, etwas zu machen, das authentisch ist. Köche wollen so kochen, dass es etwas mit ihrem Leben, ihrer Biografie, zu tun hat. Und sie wollen es so tun, dass ihre Gäste nicht nur begeistert sind, sondern auch in ihrer kulinarischen Seele erreicht werden. Wie im „Horváth“ eben.