

GRAZIA MACHT DEN PALTROW-CHECK:

»ICH HABE FÜNF TAGE LANG GEGESSEN WIE GWYNNIE«

Viele glauben, dass sie nur Goji-Beeren und Algen zu sich nimmt. **Gwyneth Paltrow** gilt als missionarische Ernährungs-nervensäge. Zu Recht? Unsere Autorin wollte es wissen und kochte tagelang Gerichte aus Gwynnies Buch „It's All Easy“ und war ziemlich überrascht

FOOD

Gwyneth Paltrow ist die Starköchin von Hollywood



ICH MAG GWYNNETH PALTROW. Zumindest mochte ich sie, bevor ich die Zutatenliste gesehen habe, die vorne in ihrem neuen Kochbuch „It's All Easy“ (amazon.de) steht. Eigentlich soll das Buch für „extrem beschäftigte Hobbyköche“ sein und alles sehr schnell und einfach gehen. Doch ich denke mir, dass das Buch lieber „It's Not All Easy“ hätte heißen sollen – und überlege kurz, ob es wirklich so schlau war, der Redaktion dieses Experiment vorzuschlagen. Schließlich hat die Schauspielerin nicht umsonst den Ruf, schwierig zu sein, gerade wenn es ums Essen geht. Allein zwei Seiten braucht sie, um die Dinge aufzuschreiben, die man immer im Haus haben sollte. Darunter sieben verschiedene Öle und zudem sechzehn verschiedene Saucen. In meiner Küche gibt es davon genau drei. Braucht man denn wirklich Kuzu-Wurzeln und einen Matcha-Besen? Das frage ich mich und bereite mich auf Tage des Leidens vor. Wer solche Listen schreibt, kann nicht normal essen! Doch ich werde beim Blättern durchs Buch überrascht: Offenbar hat sich Gwyneth nicht nur von ihrem Mann Chris getrennt, sondern auch von ihren rigiden Essensregeln.

GWYNNIES BUCH

„It's All Easy: Delicious Weekday Recipes for the Super-Busy Home Cook“ von Gwyneth Paltrow, 9,99 £, Sphere-Verlag. Bisher nur auf Englisch über amazon.de

TAG 1

Alle Leute denken, dass ich abnehmen möchte, wenn ich von Gwynnies Buch erzähle („Das ist doch die, die immer nur Rohkost knabbert, oder?“). Wenn ich dünner werden wollte, würde es zumindest nicht klappen, denn unter den Rezepten sind einige echte Knaller – sowohl geschmacklich als auch, was die Kalorien angeht. Ich beginne mit einem Blueberry-Granola-Parfait. Das ist tatsächlich easy, besteht nämlich nur aus Joghurt, Granola, Blaubeeren und Honig – und schmeckt extrem gut. Zum Mittag gibt es Carbonara: keine abgespeckte Hollywoodstar-Diätversion, sondern eine mit Ei, Parmesan und Speck. Wer hat noch mal gesagt, Gwyneth würde sich streng vegetarisch ernähren? Oder ist das Rezept etwa von der Co-Autorin Thea Baumann? Egal, es schmeckt. Genau wie das Dinner: Toast mit Mandelbutter, Avocado und Bacon. Ich bin so begeistert von meinen Fähigkeiten als Teilzeit-Gwyneth, dass ich all meinen Freunden Fotos schicke.

TAG 2

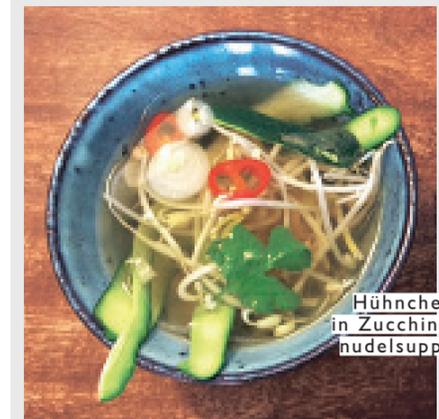
Heute starte ich mit Crêpe. Butter, Mehl, Ei: Wenn das dsnn so weitergeht, habe ich bald zwei Kilo zugenommen. Da ich nächste Woche in den Urlaub fahre, gibt es mittags „Grilled Chicken Chopped Salad“ (Romano, Cherrytomaten, Hühnchen, Bohnen, Anchovis). Nach diesem total gesunden Lunch beschließe ich, abends Kartoffeln mit Zitrone, Petersilie und Knoblauch zu braten. Schließlich gab es mittags nur Salat! Es schmeckt herrlich. Ob Gwynnie auch solche Mengen Bratkartoffeln isst wie ich?



Frühstücks-crêpes mit Blaubeeren

TAG 3

Gwyneth liebt gekochte Eier. So sehr, dass sie auf einer ganzen Seite im Buch akribisch erklärt, wie man diese „magische Zutat“ zubereitet. Ich frage mich, ob sie scherzt, mache mir dann aber ein Rührei mit Parmesan und Rucola. Klingt simpel, ist es auch. Nicht ganz einfach ist die Suppe zum Lunch: Für Zucchini-nudeln in der Hühner-Pho bräuchte ich einen Spiralschneider, habe ich aber nicht. Es schmeckt super, aber mit gehackten Zucchinistreifen sieht das Gericht definitiv nicht aus wie im Buch. Als ich etwa zwei Stunden später (es hat bei mir viel länger als die angegebenen 30 Minuten gedauert) meinem Nachbarn davon erzähle, leiht er mir seinen Schneider. Weil ich den ausprobieren will, gibt es abends „richtige“ Zuchininudeln „al cacio e pepe“. Denn die Schauspielerin findet die Zuchiniversion besser als echte Pasta. Ich finde das nicht. Für mich schmeckt es wie eine gute Beilage. Nach einer halben Stunde habe ich wieder Hunger und bin froh, dass ich Nachtisch geplant habe. Dabei lerne ich: Selbst wenn man Cashewnüsse drei Stunden einweicht, werden sie mit meinem Billigpürierstab nicht zum sahnigen Mus, das Gwyneth mit ihrem Luxus-Vitamix zubereitet. Das Ganze sieht aus wie schon verdaut. Ich muss es mit Erdbeeren und (natürlich ungesüßtem) Kakao bedecken, damit ich es essen kann.



Hühnchen in Zuchini-nudelsuppe

TAG 4

Neben dem Parfait von Tag 1 gibt es mein zweites Lieblingsfrühstück: „Almond Orange Overnight Oats“. Wenn man Kokosflocken, Haferflocken, koscheres Salz, Mandelmilch, Joghurt, frisch gepressten Orangensaft und Ahorn-

sirup zu Hause hat, geht das echt schnell. Aber wer hat das schon? Ich neuerdings. Meine Schränke sind mit Dingen gefüllt, die ich vorher nicht mal kannte. Für mittags habe ich mir Kichererbsenmehl gekauft. Dass das ein Fehler war, wusste ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht. Mein Mittagessen „Za'atar roasted carrot and avocado“ besteht aus einer sogenannten Socca-Pizza mit geröstetem Gemüse und einer speziellen Gewürzmischung (Zatar) obendrauf. Wie Gwyneth Paltrow ernsthaft behaupten kann, dass der pampige Kichererbsenmehlfladen wie eine richtig italienische Pizza schmeckt, verstehe ich nicht. Ich würgte nach dem ersten Bissen und picke nur noch das Gemüse runter. Zum Glück habe ich alle Zutaten für die Lauch- und Zuchinisuppe mit Knoblauch von Seite 169 da. So werde ich wenigstens abends satt.

TAG 5

Heute bitte keine Experimente: Zum Frühstück mache ich mir ein Spiegelei-Sandwich mit Käse, Speck und Aioli. Bisher sah die 43-Jährige für mich immer so aus, als ob sie nach Blüten duftet. Mittlerweile denke ich eher an eine Knoblauchknolle. Mittags kommt eine Freundin zum Essen, es gibt Pasta: Mit Garnelen, Chilipulver und drei Zehen von Gwynnies Lieblingsgewürz. Wir essen versehentlich für vier. Die Portionen sind wirklich nicht sehr großzügig bemessen. Vielleicht ist das ihr geheimes Schlankeitsrezept?! Am Abend mache ich mir Maiskolben mit Lime-Butter. Einfach ist das. Wie fast alles im Buch. Es ist insgesamt gar nicht so schwierig, ein bisschen Gwyneth zu sein – mir fehlen nur noch der richtige Mixer, etwa 25 Zutaten in der Vorratskammer und etwas Zeit zum Einkaufen.



Pasta mit gebratenen Garnelen

TEXT: TINA EPKING; FOTOS: GETTY IMAGES, PR. PRIVAT