

Text: Kathy Horisberger | Fotos: Colin Dutton

«Wir ziehen sieben Sorten Thymian»

Seit zwölf Jahren lebt der Krimiautor Veit Heinichen in Triest. Wie sein Commissario Laurenti liebt auch er Fisch mehr als Fleisch.

Vierzig steile Steinstufen führen von der Triester Küstenstrasse zu einem weissen Holzhaus hinauf. Von der Terrasse blickt man auf den Golf von Triest, der ein paar Hundert Meter weiter unten je nach Wetterlage mal tiefblau, mal silbriggrau schimmert. Hausherr Veit Heinichen schneidet im leicht verwilderten Garten eine Hand voll Thymian fürs Mittagessen. «Wir ziehen sieben verschiedene Sorten», sagt er. Mit «wir» meint der 52-jährige Autor sich und seine Lebensgefährtin Ami Scabar, eine Triesterin, die mit ihrem Bruder eines der besten Restaurants in der Stadt führt. Die Leser von Heinichens Triest-Krimis kennen sie: In den Büchern macht Kommissar Laurentis Sohn Marco eine Kochlehre im Ristorante Scabar.

Auch Laurentis Schöpfer ist ein Feinschmecker. Veit Heinichen, der im Schwarzwald aufwuchs und zwei Jahre in Zürich lebte, schwärmt von den Speisen seiner Wahlheimat: «Die vielen Einwanderer prägten die Küche. Sie brachten aus ihren Herkunftsländern die unterschiedlichsten Köstlichkeiten mit: Strudel aus Österreich, den Sauerkraut-Eintopf Jota aus Slowenien oder Palatschinken aus Ungarn.»

Veit Heinichen stellt die Zutaten für ein typisches lokales Pastagericht bereit. Wie der Thymian stammen die meis-

Lesen Sie weiter auf Seite 64



Stillleben mit Stillleben: Küchenszene in Echt und in Öl.

Das Etikett auf der Essigflasche zeigt Heinichens Haus in Triest.



Die Zutaten für das Pastagericht stammen aus der Region, oft aus dem eigenen Garten.



Veit Heinichen schneidet den Thymian, kurz bevor er ihn braucht. Er verfeinert damit das Bigoli-Sardellen-Gericht.



Ein Stück Parmesan befindet sich immer im Kühlschrank, eingelegte Oliven und selbst gemachte Fischbouillon ebenfalls.

6 Fragen an Veit Heinichen

Was kochen Sie am liebsten?

«Je nach Jahreszeit. Ich esse mehr Fisch als Fleisch, im Frühling besonders gerne Tintenfisch oder Dorade.»

Was gibt es nie?

«Innereien, selten Schweinefleisch.»

Was haben Sie immer in Ihrem Kühlschrank?

«Ingwer, Wein, selber eingelegte Oliven, eigene Peperoncini und Zitronen, ein Stück Parmesan und selbst gemachte Fischbouillon.»

Wie frühstücken Sie?

«Auf nüchternen Magen trinke ich den Saft einer Zitrone mit einem Esslöffel Olivenöl – das ist das beste Rezept gegen zu hohes Cholesterin. Dann einen guten Espresso und einen frischen Fruchtsaft mit viel Ingwer.»

Was essen Sie bei einem Schreibstau?

«Hühnerbouillon und das Flüssige im Kühlschrank.»

Sind Kalorien für Sie ein Thema?

«Nein, ich bin fit. Nach Lesereisen habe ich jeweils drei Kilo zu viel, weil ich Schweinereien esse, zu viel Bier trinke und zu spät ins Bett komme. Aber das bring ich zu Hause locker wieder runter.»



Blick von der Terrasse des Autors über den Triester Golf.



Die Kaffeemaschine ist Heinichens Küchenliebling.

**Veit Heinichens
Lieblingsrezept**

Bigoli
mit Sardellen, Thymian
und Mandeln

Hauptgericht für 4 Personen

- 400 g Teigwaren, z. B. Bigoli
oder Spaghetti
- Salz
- 40 g Mandelblättchen
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Dosen Sardellenfilets
in Salzlake à 50 g
- 3 getrocknete Tomaten
- 1 Bund Thymian
- ½ Bund Bohnenkraut
- 4 EL Olivenöl
- Thymian für die Garnitur

1. Teigwaren in Salzwasser bissfest kochen. Abgiessen und gut abtropfen lassen. Mandeln in einer Bratpfanne ohne Fett goldbraun rösten.

2. Knoblauch in Scheiben schneiden. Sardellen abtropfen lassen. Pro Person ein Filet für die Garnitur beiseite legen, den Rest grob hacken. Tomaten in feine Streifen schneiden. Die Hälfte des Thymians und das Bohnenkraut hacken.

3. Öl in einer grossen Bratpfanne leicht erhitzen. Knoblauch und die restlichen Thymianzweige darin 2–3 Minuten dünsten, das Öl wird so aromatisiert. Knoblauch und Kräuter herausheben, sie werden nicht weiterverwendet. Sardellen und Tomaten im aromatisierten Öl bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten dünsten, bis die Sardellen ganz zerfallen sind. Teigwaren und gehackte Kräuter begeben und alles gut mischen. Zum Servieren mit Sardellen, Mandeln und Thymian garnieren.

TIPP Die Sardellen machen das Gericht relativ salzig. Nach Belieben weniger verwenden.

Zubereitung ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 23 g Eiweiss, 26 g Fett, 83 g Kohlenhydrate, 2750 kJ/650 kcal **CODE 0701**



ten aus dem eigenen Garten – Kräuter, Knoblauch, getrocknete Tomaten, sogar die Oliven für das Öl –, die Mandeln hat ein Freund geliefert. Als Heinichen Knoblauch und Thymian im Öl andünstet, plädiert er für das sanfte Kochen: «Bei zu hohen Temperaturen verlieren die Kräuter ihr Aroma.» Geschickt hackt er die Sardellenfilets, die aus dem Golf kommen und von Ami Scabar in Salz eingelegt worden sind. Während sie langsam köcheln, erzählt er von seinen Kochgewohnheiten: «Wenn ich Fisch oder Huhn mache, werfe ich nichts weg.» Alles kommt in den Topf. «Ein wenig Koriander dazu, und du bekommst die beste Bouillon, Würfel kaufen wir nie.» Dann richtet er gekonnt die Bigoli, eine dicke Spaghettisorte aus Venetien, auf dem Teller an, streut die gerösteten Mandeln darüber und drapiert eine Sardelle und einen Thymianzweig oben drauf.

Fehlt noch der passende Wein. Da kommt für Veit Heinichen nur ein Weissler aus dem Karst in Frage. Das karge Kalkgebirge, das sich hinter Triest nach Slowenien hinein erstreckt, spielt sowohl in seinem Privatleben wie in seinen Büchern eine wichtige Rolle. Dorthin fährt Heinichen – ebenso sein Kommissar – gerne zum Fischessen oder zur Weinprobe in einer Besenwirtschaft. Und wird es weiterhin tun. Obwohl seit einem Jahr ein Unbekannter versucht, dem kritischen Schriftsteller mit einer Rufmordkampagne das Leben in Triest zu vermiesen. Aber ihm ist die Gegend zu sehr ans Herz gewachsen, auch kulinarisch. Und so schenkt er zu den Bigoli einen Vitovska ein, den goldgelben Wein eines Winzerfreundes. «Ein Spitzenwein, der seinesgleichen sucht», sagt er. Kein Wunder, trinkt ihn auch der Commissario mit grossem Vergnügen.



Ami Scabar, die Lebensgefährtin Heinichens, führt eines der besten Restaurants in Triest.

Die Besprechung von Veit Heinichens neuem Buch finden Sie in der Rubrik «Mordshunger» auf Seite 7.