



Christian Henze

**SCHNELL,  
EINFACH,  
EHRLICH!**

Unkompliziert kochen  
in 30 Minuten



502

Wein aus deutschen Laender  
dreiso  
78

Christian Henze

**SCHNELL,  
EINFACH,  
EHRlich!**

Unkompliziert kochen  
in 30 Minuten

EINLEITUNG 6

SALATE,  
SNACKS &  
CO. 14



PASTA 42



FLEISCH 70







102 **FISCH &  
MEERES-  
FRÜCHTE**



130 **VEGETARISCH &  
VEGAN**



156 **SÜSSES**

REGISTER 174

IMPRESSUM 176

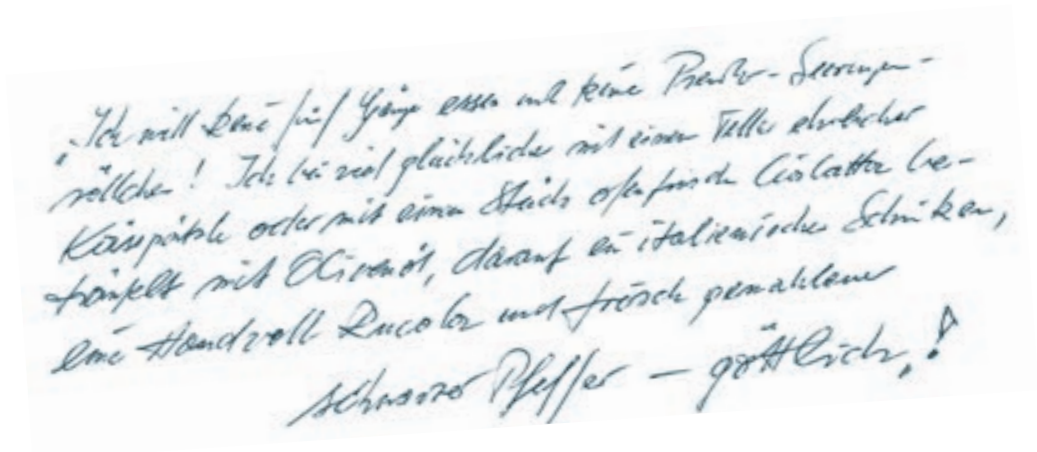
# Schnell, einfach, ehrlich

---

Vielleicht denken Sie: schon wieder ein Kochbuch. Aber Sie sollten wissen: Dieses Kochbuch ist anders. Zumindest geb' ich mir alle Mühe. Denn beim Stöbern durch die Kochbuchregale, aber auch im Rückblick auf meine eigenen Bücher musste ich feststellen: alles viel zu kompliziert, alles viel zu aufwendig. Mein Anspruch an die Rezepte in diesem Buch ist deshalb ganz simpel: echter Genuss in kurzer Zeit.

Und das will ich einlösen, deshalb gilt hier das Motto: schnell, einfach, ehrlich. Für die Rezepte im Buch müssen Sie keine komplizierten Zutaten einkaufen. Sie werden maximal eine halbe Stunde hinterm Herd stehen. Und nach der Koch-Action wird Ihre Küche nicht aussehen, als hätte eine Bombe eingeschlagen. Ich weiß, dieses Versprechen wurde in anderen Kochbüchern auch schon gegeben und hielt nicht einmal bis zur dritten Zutat. Aber ich glaube fest daran und würde Sie gerne davon überzeugen: Schnell kochen mit einfachen Zutaten ergibt ehrlichen Genuss. Das Ziel: Mehr Zeit für das (gemeinsame) Essen haben und Sie (wieder) fürs Kochen begeistern!

Ich liebe Kochen. Und ich liebe es simpel. Je einfacher, desto besser und desto entspannteres Genießen. Nehmen wir Spaghetti aglio e olio (siehe Rezept Seite 56). Aus sechs Zutaten, die man praktisch immer zu Hause rumliegen hat, kriegt jeder Kochanfänger im Handumdrehen diese herrlich würzigen Spaghetti hin.







Wenn Freunde zu Besuch kommen, macht man sich oft zu viel Arbeit. Hier eine kleine Vorspeise mit Salat, da ein Zwischengang. Doch je aufwendiger man kocht, desto hektischer wird der Abend. In eine gemütliche Runde bringt dieses Rumgerenne zwischen Herd und Tisch jede Menge Unruhe. Das macht weder dem Gastgeber noch den Freunden wirklich Spaß. Daher bleib' ich auch hier ehrlich: Wenn ich für Gäste koche, dann gibt es oft noch nicht mal ein Dessert, sondern nur ein schönes Hauptgericht. Wenn meine Gäste hinterher noch Lust auf Süßes haben, dann sehe ich nach, was die Tiefkühltruhe zu bieten hat: Vanilleeis evtl. mit ein paar marinierten Beeren – basta!

Auch verstehe ich nicht, dass viele denken, dass sie ihren Gästen verschiedene Weine zum Essen anbieten müssen. Ich trinke zum Beispiel selten Alkohol zum Essen. Ich trinke Wasser, und nach dem Essen gibt's einen tollen Wein oder ein kaltes Bier – und dann aber ordentlich! Freunde, die mich einladen, meinen oft, dass sie einem Profikoch etwas Besonderes bieten müssen. So ein Quatsch!

# Kochen aus dem Stegreif

Kürzlich besuchten uns spontan Freunde. Die Kinder spielten im Garten, und irgendwann bekamen alle Hunger. Insgesamt waren wir vier Erwachsene, zwei große Kinder und zwei kleine. Ich hatte nichts geplant, doch Nudeln sind immer zu Hause, und im Kühlschrank liegen immer ein, zwei Gemüsesorten. Innerhalb von zwanzig Minuten hatte ich aus Spaghetti, angebratenen Auberginen, Zucchini und Fenchel eine mediterrane Pasta gekocht. Parmesan darüber hobeln, eine Handvoll gehackter Rucola und schwarzer Pfeffer drauf, fertig. Ganz italienisch angerichtet in einer Riesenschüssel und mit Nudelzange serviert, hatte die Pasta auch gar nichts Improvisiertes mehr.

Also: Gemüse anbraten, würzen und Nudeln dazu – das ist einfach gut! Generell kann man aus ein, zwei Gemüsesorten plus Zwiebeln und Knoblauch immer eine schnelle Pasta kochen. Denn sind wir mal ehrlich: Wer möchte in solch einer Situation schon Stunden in der Küche stehen? Aber das muss ja nicht sein: Kochen ist bei Weitem nicht so kompliziert, wie es vielleicht im Fernsehen manchmal aussieht. Wenn Sie ein paar Kniffe kennen und ein paar Grundzutaten immer zu Hause haben, kann (fast) nichts mehr schiefgehen.



## Hier ein paar grundsätzliche Tipps fürs Kochen:

- Ein **gutes Olivenöl** – meist sind die etwas teureren hier auch wirklich besser – ist die halbe Miete.
- **Braten ist besser als kochen**, hier entwickeln sich tolle Röstaromen, die Vitamine bleiben erhalten und vor allem: Es schmeckt einfach besser!
- **Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer** ist besser als weißer – nein, es liegen geschmacklich sogar Welten dazwischen!
- **Meersalz** ist besser als normales Salz, weil Meersalz durch seinen höheren Magnesiumgehalt leicht süßlich und weniger salzig schmeckt. Noch besser ist **Fleur de sel** – die Anschaffung lohnt sich wirklich!

# Meine Vorräte

Im Gefrierschrank	Gemüse (grüne Bohnen, Brokkoli, Erbsen), Vanilleeis, Aufback-Croissants, Hähnchenbrüste, Fertiggerichte*
In Dosen / Im Glas	italienische Eiertomaten, Mais, Thunfisch, Sugas (z. B. aus meinem Online-Shop)
Nudeln und Co.	Nudeln (am besten Linguine oder Tagliatelle), Risottoreis, Instant-Polenta
Frisches	Kartoffeln, Knoblauch, Zitronen, Zwiebeln
Fett	gutes Olivenöl, Keimöl, Butter
Zum Würzen	Fleur de sel oder Meersalz, Essig, süße Chilisauce, Mangochutney, Tomatenmark, Curry-, Paprikapulver, frischer Rosmarin, getrocknete Kräuter
Käse/Schinken/Speck	Parmesan, Bergkäse, Parmaschinken, Salami, geräucherter Bauchspeck

\* Hier meine ich hochwertige Fertiggerichte, die auch mal das Selbstkochen ersetzen können.

## Einfach würzen

Sorry, aber das Thema wird generell völlig überschätzt – auch hier reicht ein übersichtliches Grundsortiment. Mit Meersalz, schwarzem Pfeffer aus der Mühle und Rosmarin kann man allein schon 90 Prozent stemmen. Kommt noch frischer Knoblauch hinzu, landen wir schon bei 95 Prozent. Der Rest ist Kür, und ich würde behaupten, dass man mit Curry- und Paprikapulver in aller Regel auskommt.

Das Leben ungemein bereichern allerdings zwei wunderbare Würzzutaten aus der asiatischen Küche: **Süße Chilisauce**: Ich benutze sie ständig wie „modernes Maggi“. Sie ist unglaublich ausgewogen im Geschmack durch die Schärfe von Ingwer und Chilischoten, durch die Säure von Essig, durch ihre Süße und zuletzt durch den Knoblauch. Hier stimmen einfach alle Komponenten – es wäre sehr schwer, die Schärfe, Süße und Säure mit Einzelzutaten in einem Gericht unterzubringen. Süße Chilisauce bringt einen runden Grundgeschmack nicht nur in asiatische Gerichte, sie passt auch super zu Salatdressings und Saucen.

**Mangochutney**: Genauso wie süße Chilisauce eine moderne Würzzutat, die sogar Ragouts oder Schmorgerichten eine feine Note verpasst. Man muss ein bisschen Acht geben, dass das Chutney nicht zu scharf ist und nicht zu große Stücke enthält. Sollte Letzteres der Fall sein: Vor der Verwendung einfach die Fruchtstücke klein schneiden oder kurz mit dem Mixstab pürieren.



Wer jetzt Lust bekommen hat, sich von diesen Produkten zu überzeugen, dem empfehle ich mein schnelles Kartoffelchutney, das sowohl die süße Chilisauce als auch das Mangochutney enthält. Dafür 500 Gramm Kartoffeln schälen, klein würfeln, in Salzwasser weich kochen und abgießen. 2 gehackte Knoblauchzehen und 1 Teelöffel geriebenen Ingwer in 1 Esslöffel Butter anschwitzen. 3 Esslöffel Mangochutney und 6 Esslöffel süße Chilisauce einrühren, die Kartoffelwürfel zugeben und alles mit Salz abschmecken. Fertig! Passt toll zu gegrilltem Fleisch und Fisch.

## Ehrliche Rezepte

Mittlerweile ist für mich das wirklich Faszinierende am Kochen, aus ganz einfachen Grundzutaten etwas Sensationelles hinzukriegen. Ehrliche Rezepte sind für mich Rezepte, die mit einfachen aber guten Zutaten und ohne viel Firlefanz auskommen. Rezepte, die schnell gehen und gut schmecken. Für meine Kinder mache ich zum Beispiel ab und zu meinen legendären Kaiserschmarrn. Wenn ich den Kaiserschmarrn für Erwachsene zubereite, mische ich in den Teig frische, gehackte Rosmarinnadeln – grundsätzlich eignet sich Rosmarin sehr gut für viele Süßspeisen oder auch Kekse. Oder aber ich gebe dem Ganzen eine feine Orangennote (siehe Rezept Seite 170), geht einfach, begeistert nachhaltig.

Dieses Beispiel soll nur zeigen, dass wenige Zutaten vollen Geschmack liefern und es immer Variationen gibt: Lassen Sie sich führen von der Rezeptidee, variieren Sie und entdecken Sie dabei Ihr eigenes Lieblingsrezept!

## Ich koch' einfach!

In meiner Kochschule sehe ich häufig, dass sich Hobbyköche mehr Arbeit machen als nötig. Beispielsweise müssen Tomaten nicht gehäutet werden. Falls die Haut in der Sauce stört, hält man kurz den Pürierstab hinein. Oder aufwendig nacheinander angebratenes Gemüse: Im Prinzip kann alles gleichzeitig in die Pfanne. Dann sind eben die Zucchini etwas weicher als die Knollensellerie – so what? Ich weiß, auch ich habe in meinen früheren Kochbüchern das Gemüse sortenrein blanchiert oder gegart. Heute muss ich sagen: Die Mühe lohnt sich nicht, da vergeht einem während des langwierigen Blanchierens womöglich nur die Lust aufs Essen. Es geht also nicht um Perfektion – es geht um den Spaß am Kochen und das leckere Ergebnis. Grundsätzlich kann man viel relaxter sein, als die meisten meinen. Kein Rosmarin im Haus? Dann tut's auch Thymian oder Petersilie! Der Zander war ausverkauft? Dann gibt's eben See-lachs oder Kabeljau oder anderen Fisch.



*Gutes kochen ist nicht die  
A-Za-A-Umsetzung v. Rezepten,  
sondern der Spaß daran und  
die macht mit kreative Umsetzung!* 😊

Auch Convenience-Produkte wie Fertigsaucen, Würzmittel oder Konserven erleichtern das Kochleben ungemein. Deren sinnvoller Einsatz ist ein echter Zugewinn für das schnelle Kochen. Klar sollte die Qualität stimmen und ein Blick auf die Zutatenliste geworfen werden: Sieht man das Produkt vor lauter E-Nummern nicht mehr, Hände weg.



## Einkaufen

Ich kaufe überall ein, wo es gute Zutaten gibt. Und die gibt es im Supermarkt, auf dem Wochenmarkt oder auch im Discounter. Gemüse in der richtigen Saison zu kaufen, also in der, wo es auch geerntet wird, zahlt sich letztendlich aus, weil es dann viel besser schmeckt. Einfach mal auf die Herkunftsschilder schauen oder fragen, wo das Gemüse herkommt – so klärt sich am schnellsten die Frage, was denn gerade Saison hat. Und Tiefkühlgemüse geht immer – Hauptsache Gemüse, Hauptsache Vitamine!

Auch was Bioqualität angeht, bin ich nicht dogmatisch. Nur bei Eiern und auch Hähnchenfleisch mache ich keine Abstriche: Hier muss es Bioqualität sein, die eine artgerechte Haltung unterstützt.

So, jetzt aber genug erzählt. Anstatt lange Abhandlungen darüber zu lesen, sollen Sie Zeit zum Kochen und Essen haben. Ich wünsch' mir, dass mein Buch Sie dabei ein wenig inspiriert und Ihnen zu viel Genuss verhilft!

In diesem Sinne viel Spaß dabei!

Ihr

*Wolfgang*

Brotssalat mit Thunfisch

Chefssalat

Mein Caesar-Salat

Wurstssalat Rucola-Style

Spargelssalat italiano

Kürbissalat mit Balsamico

Chicken-Reissalat

Bester Nudelssalat

Tramezzini aus dem Ofen

Tatarschnitte

Taleggio-Zitronen

Chorizo-Sandwich mit Tomatensalat

Geniale Ofenpilze

Crostini à la Chef

Parma-Baguette

Crostini mit weißem Bohnenpüree

