

**Gordon
Ramsay
Quick
and
good**



**Gordon
Ramsay
Quick
and
good**

Inhalt

Einleitung	7
Schneller und besser kochen: meine Tipps	8
Nützliche Küchenutensilien	10
Viel Aroma und wenig Aufwand	12
Zutaten, die beim Kochen Zeit sparen	13

Suppen und Salate	14
--------------------------	-----------

Fisch und Schalentiere	38
-------------------------------	-----------

Geflügel	74
-----------------	-----------

Fleisch	102
----------------	------------

Vegetarische Hauptgerichte	136
-----------------------------------	------------

Pasta, Reis und mehr	164
-----------------------------	------------

Dips und Beilagen	192
--------------------------	------------

Desserts	214
-----------------	------------

Register	246
-----------------	------------

Dank	255
-------------	------------



Einleitung

Tempo ist ein entscheidender Faktor in der Gastronomie: Das Essen muss schnell raus, denn sonst kommt der Gast nicht wieder. Zu Hause ist der Zeitdruck meist nicht ganz so hoch, doch wenn es darum geht, ohne viel Aufwand ein tolles Essen auf den Tisch zu bringen, kann man viel von Profiköchen lernen. Ich persönlich mache niemals Kompromisse beim Geschmack, aber über die Jahre habe ich eine Menge Tricks gelernt, die das Aroma bewahren und trotzdem Zeit sparen, und in diesem Buch gebe ich mein Wissen und meine Erfahrung weiter, damit auch Sie tolle Gerichte im Handumdrehen zaubern können.

Jedes Rezept lässt sich in etwa dreißig Minuten nachkochen, und meiner Meinung nach schmeckt jedes einzelne davon nach mehr: Qualität und Geschmack der Gerichte lassen einen weit höheren Aufwand bei der Zubereitung vermuten, als dem tatsächlichen entspricht. Genau das verstehe ich unter einem schnellen und einfachen Essen ohne Abstriche beim Geschmack.

Ich weiß, dass unser Alltag hektisch und anstrengend ist und dass es immer einfacher und schneller ist, wenn man sich sein Essen beim Lieferservice bestellt oder rasch irgendwo etwas abholt. Doch wo bleibt dieses Gefühl von Zufriedenheit, das man nach dem Kochen empfindet, wenn man lediglich die Tür öffnet, um von einem Typen in Lederkluft die Lieferung in Empfang zu nehmen? Und wie sieht es mit dem Stolz aus, wenn die eigene Leistung nur darin besteht, die Folie von einem Fertiggericht abzuziehen und es in die Mikrowelle zu schieben? Und wo bleibt da der Spaß beim Kochen, Zubereiten und Genießen?

Hausgemachtes Essen ist nicht nur gesünder, sondern auch deutlich günstiger. Es macht viel zufriedener als jedes Fertiggericht, und es lässt sich außerdem schnell zubereiten. Bis es das häufig fade, fettige Essen vom Take-away auf Ihren Tisch geschafft hat, können Sie jedes der umwerfend leckeren Gerichte in diesem Buch fertig zubereitet und auf dem Teller haben.

Die Zubereitung von Gerichten, die der Qualität eines guten Restaurants entsprechen und zudem in einer halben Stunde fertig sein sollen, ist eine echte Herausforderung. Durch diese Zeitvorgabe scheiden viele der

Techniken aus, die von den Profis eingesetzt werden, um intensive und komplexe Geschmacksbilder zu erzielen: Marinieren, Schmoren, Braten und langsames Garen zum Beispiel. Doch man muss sich nur zu helfen wissen. Wählen Sie die richtigen Zutaten, kombinieren Sie diese mit den passenden Gewürzen und Saucen, verwenden Sie die geeignete Garmethode – und schon kochen Sie unglaublich schmackhafte Gerichte, die keine Wünsche offen lassen. Schnell zubereitetes Essen ist nicht gleichbedeutend mit fade und uninteressant, vor allem, wenn man eine gute Auswahl an aromatischen Gewürzen und Zutaten aus der ganzen Welt zur Verfügung hat (siehe S. 12–13). Wer wenig Zeit zum Kochen hat, sollte in der Küche besonders kreativ sein.

Wenn ich zu Hause bin, will ich nicht stundenlang kochen, gut essen möchte ich allerdings trotzdem. Auf die Rezepte in diesem Buch greife ich immer dann gern zurück, wenn mein Appetit auf etwas Köstliches groß, die Zeit zum Kochen aber knapp ist. Mit kräftigen Aromen und einigen cleveren „Abkürzungen“ bei der Zubereitung kann ich spitzenmäßige Gerichte in unter dreißig Minuten kochen. Wenn Sie die Tipps und Techniken auf diesen Seiten befolgen, werden auch Sie schneller und besser kochen, und bald verfügen Sie über ein großes Repertoire an unaufwendigen Gerichten aus aller Welt. Gut vorbereitet, wählerisch bei den Zutaten und effizienter in den Arbeitsabläufen gelingt es auch Ihnen, unglaublich leckere Gerichte in kürzester Zeit auf den Tisch zu bringen. Sollten Sie nicht schon längst in der Küche stehen?



Schneller und besser kochen: meine Tipps

Klar Schiff machen

Der Zustand Ihrer Küche vor dem Kochen ist ein entscheidender Faktor für Ihre Kochkunst. Wenn Sie mit einer sauberen Arbeitsfläche, einem Spülbecken ohne Abwasch und einer leeren Spülmaschine beginnen, läuft alles besser. Eine aufgeräumte Küche sorgt für mehr Effizienz und damit auch für besseres Essen.

Keine Ablenkungen

Es gibt einen Grund, warum meine Köche während der Arbeit ihr Smartphone nicht benutzen dürfen. Das Zubereiten eines beeindruckenden Gerichts in kurzer Zeit erfordert volle Aufmerksamkeit. Ich weiß, dass manchmal etwas Unerwartetes dazwischen kommt, aber wenn Sie sich auf das Kochen konzentrieren, werden Sie bessere Erfolge erzielen.

Lesen Sie zuerst das Rezept

Sicher haben Sie diesen Rat schon gehört, doch wie oft befolgen Sie ihn tatsächlich? Wenn das Essen schnell auf den Tisch soll, mag Lesen als Zeitverschwendung erscheinen, aber ich kann gar nicht genug betonen, wie viel Zeit Sie dadurch sparen. Sie wissen dann genau, was kommt, was Sie vorab vorbereiten müssen und welche Utensilien Sie wann brauchen. Nichts ist frustrierender als erst dann nach einem Schneebesen zu suchen, wenn er schon dringend gebraucht wird!

Die Kochutensilien zurechtlegen

Bevor Sie beginnen, sollten alle Kochutensilien griffbereit sein, die Sie für das Rezept brauchen. Holen Sie die Waage, die Küchenmaschine, den Stabmixer oder den Mandolinenschneider heraus, damit Sie nicht wertvolle Zeit mit dem Suchen vertun, und erledigen Sie Aufgaben, wie das Auslegen eines Backblechs oder das Vorbereiten eines Wasserbads, gleich zu Beginn. Dadurch läuft der Rest viel reibungsloser und stressfreier.

Den Arbeitsplatz vorbereiten

Das Bereitstellen aller Zutaten spart ebenfalls Zeit. Wiegen Sie alles ab, was gewogen werden muss, und

suchen Sie alle Gewürze, Saucen und Kräuter zusammen, die Sie brauchen. Wenn Sie das gesamte Rezept gelesen haben, wissen Sie, was Sie vorab vorbereiten müssen und welchen Handgriff Sie sich für später aufheben können. Beispielsweise müssen für Pfannengerührtes alle Zutaten bereitstehen, während Sie die Garnitur für eine Suppe auch noch dann vorbereiten können, während die Suppe auf dem Herd köchelt.

Kaufen Sie nur das Beste

Profiköche wissen, dass das Geheimnis guter Küche ein guter Wareneinkauf ist. Wenn Sie hervorragende Zutaten kaufen, sei es Bioware, gut abgehangenes Fleisch, Früchte und Gemüse der Saison oder superfrische Meeresfrüchte vom Fischhändler, haben Sie Ihr Ziel schon halb erreicht, bevor Sie überhaupt anfangen. Das ist besonders wichtig, wenn das Essen rasch fertig sein soll – je schmackhafter die Produkte, desto weniger müssen Sie tun, um ihre Aromen zur Geltung zu bringen.

Zeit einsparen

Wenn wenig Zeit zur Verfügung steht, bin ich absolut für das Nutzen von „Abkürzungen“, wie das Einkufen von fertig gewürfeltem Butternut-Kürbis im Supermarkt oder das Verwenden von vorgegartem Reis. Wir machen uns keine Gedanken, wenn wir Dosentomaten, vorgegarte Hülsenfrüchte oder gegrillte Paprika und Artischocken im Glas kaufen, warum also sollten Sie nicht auch andere unverfälschte Zutaten kaufen, die vorgegart oder anderweitig vorbereitet wurden? Meine Grenze des Akzeptablen ist bei Fertigsaucen und geschmacksarmen Brühwürfeln. Doch wenn die Zutaten nicht verfälscht wurden, nutzen Sie doch die Gelegenheit zum Zeitsparen – insbesondere, wenn dadurch die Chance steigt, dass Sie selbst kochen anstatt zu Fertiggerichten zu greifen oder Essen zu bestellen.

Räumen Sie beim Kochen sofort auf

Es ist eine gute Angewohnheit, beim Kochen direkt wieder aufzuräumen. Stellen Sie eine Schüssel für Bioabfall neben das Schneidebrett. So müssen Sie nur

ganz zum Schluss einmal zum Mülleimer laufen, statt durch mehrere Wege Zeit zu verlieren. Und Ihr Arbeitsplatz bleibt dadurch auch sauber. Köche säubern ihre Stationen zwischen den Arbeitsgängen, und das ist eine tolle Angewohnheit. Füllen Sie ein Spülbecken oder eine Spülschüssel mit warmem Seifenwasser, damit Sie gebrauchte Töpfe und Löffel sofort darin reinigen können (nie scharfe Messer in den Abwasch legen, da dies Unfälle verursachen kann). Befüllen Sie schon während der Arbeit die Spülmaschine. Bis Sie mit dem Kochen fertig sind, ist der Abwasch praktisch schon erledigt und Sie haben nicht das Gefühl, in der Küche sei eine Bombe eingeschlagen.

Wetzen Sie Ihre Messer

Ihre Küchenutensilien müssen unbedingt in Ordnung sein. Dies gilt vor allem für Messer. Ein stumpfes Messer ist nicht nur gefährlicher, sondern auch sehr ineffizient. Schärfen Sie Ihre Messer jedes Mal, wenn Sie kochen – und zwar vorher. Sie werden den Unterschied in der Zubereitungszeit merken.

Halten Sie den Wetzstahl fest in Ihrer nicht dominanten Hand und platzieren Sie mit Ihrer anderen Hand den Messerkopf – das ist die Stelle, wo die Klinge auf den Griff trifft – oben auf dem Wetzstahl nahe bei dessen Griff. Ziehen Sie das Messer mit einer ausladenden Bewegung über den Wetzstahl, sodass Sie die gesamte Länge der Klinge abziehen. Halten Sie die Klinge dabei konstant in einem Winkel von 20 Grad zum Wetzstahl. Nun schleifen Sie die andere Seite, indem Sie die Klinge von unten an den Wetzstahl halten und die Bewegung wiederholen. Wiederholen Sie diesen Vorgang fünf- bis sechsmal und wechseln Sie bei jedem Durchgang die Seite der Klinge, bis die Schnittkante scharf ist. Je häufiger Sie das machen, desto schneller werden Sie darin.

Üben Sie den Umgang mit Messern

Köche perfektionieren ihre Messerfertigkeiten nicht nur, damit sie im Fernsehen eine gute Figur machen, sondern sie lernen, das Messer gut zu führen, weil sie so fünf Kilo Zwiebeln doppelt so schnell hacken können wie jeder

Laie. Lernen Sie, Ihre Messer wie ein Profi zu führen, dann kommen auch Sie beim Vorbereiten von Gemüse, Fleisch und Fisch auf ein höheres Tempo. Belegen Sie einen Kurs oder schauen Sie Online-Tutorials. Üben Sie das Erlernte jedes Mal, wenn Sie etwas zerkleinern müssen. Wenn Sie den sicheren und ergonomischen Umgang mit dem Messer beherrschen, kochen Sie schneller und effektiver.

Nutzen Sie die Hitze sinnvoll

Wenn Sie versuchen, etwas rasch zu kochen, kann es verführerisch sein, das Gargut direkt in den Ofen zu stellen, auch wenn dieser noch nicht heiß genug ist. Der Garvorgang dauert dann aber länger, und es ist schwieriger zu entscheiden, wann das Gargut fertig ist.

Ähnlich verhält es sich mit der Grillpfanne. Wenn diese noch nicht vor Hitze raucht, bevor Sie Ihre Koteletts auflegen, dauert es deutlich länger, bis das Fleisch außen eine gute Farbe annimmt, während die Mitte zu viel Hitze bekommt. Warten Sie immer, bis der Ofen oder die Pfanne heiß genug sind und bis das Wasser wirklich kocht, bevor Sie Pasta oder Gemüse hinzufügen. Ihr Essen wird es Ihnen danken.

Nützliche Küchenutensilien

Gute Küche hat nichts mit einer Küche voller Gadgets zu tun. Es gibt jedoch ein paar Küchenwerkzeuge, die wirklich dabei helfen, köstliches Essen in kürzerer Zeit auf den Tisch zu bringen.

Gute Messer

Mit nur drei Messern schaffen Sie fast alles. Das wären: ein großes Kochmesser, ein kleines Schälmesser und ein Brotmesser mit Wellenschliff. Halten Sie diese scharf (siehe S. 9), lagern Sie die Messer in einem Messerblock oder an einer Messerleiste statt lose in einer Schublade, und spülen Sie sie immer von Hand. So sollten Sie lange Freude an Ihren Messern haben.

Flambierbrenner

Flambierbrenner sind nicht nur zum Karamellisieren des Zuckers auf einer Crème brûlée nützlich. In meinen Küchen verwenden wir sie ständig, um die Marinade an Fleisch oder Fisch abzuflammen, um Käsekrusten zu schmelzen oder um Zucker auf allen Arten von Desserts zu karamellisieren. Man braucht sie nur für wenige Sekunden, und doch gehören sie zum Handwerkszeug jedes Kochs, der Wert auf kurze Zubereitungszeiten legt.

Digitalwaage

Digitalwaagen sind nicht nur genauer als die altmodischen Küchenwaagen, sondern man kann auch viel schneller damit arbeiten. Sie können alle Zutaten direkt in der Messschüssel abwiegen und mit der Tara-Funktion weitere Zutaten zuwiegen, indem Sie die Waage immer wieder auf Null zurücksetzen. Sie sind auch super zum Abwiegen von Flüssigkeiten.

Multifunktions-Küchenmaschine

Eine Multifunktions-Küchenmaschine erleichtert verschiedene Aufgaben, zum Beispiel das Zerkleinern von Kohl oder Sellerieknollen, das Reiben von Käse, das Pürieren von Suppe oder das Herstellen von frischem Paniermehl. Verwenden Sie den kleineren Aufsatz zum blitzschnellen Zubereiten kleinerer Mengen sowie zum Aufschlagen von Dressings, Marinaden und Saucen.

Gemüsehobel

Ganz gleich, wie gut Sie mit dem Messer umgehen, ist ein Gemüsehobel oder ein Mandolinschneider unglaublich hilfreich beim schnellen und gleichmäßigen Schneiden von Scheiben. Ich verwende in diesem Buch immer wieder einen, weil sich Rote Beten, Karotten, Gurken, Äpfel und Ähnliches damit so leicht in Scheiben schneiden lassen, dass man die Küchenmaschine nicht herausholen muss.

Mörser und Stößel

Ein großer, schwerer Mörser mit Stößel ist ein tolles Küchenutensil zum Zerstoßen und Zerreiben von Kräutern und Gewürzen. Ihre Aromen werden dadurch perfekt freigesetzt.

Gemüseschäler

Die schwenkbare Klinge erleichtert das Schälen von Früchten und Gemüse und sorgt für weniger Abfall. Auch Hartkäse lässt sich damit toll hobeln und Gemüse kann in breite Streifen geschnitten werden.

Stabmixer

Ein Stabmixer ist nützlich zum Pürieren und Mixen von heißen Suppen, Dips und Dressings, direkt im Zubereitungsgefäß. Auch Ausbackteig lässt sich damit herstellen.

Backmatte aus Silikon

Das Auslegen eines Backblechs mit einer Silikonmatte dauert tatsächlich nur Sekunden und anders als beim Backpapier verbrennt nichts. Diese Dauerbackfolie ist wiederverwendbar, was deutlich umweltfreundlicher als Alufolie oder Backpapier ist.

Ofenform

Ideal für die Zubereitung von Gerichten im Ofen sind Mini-Backbleche oder Auflaufformen aus (emailliertem) Stahlblech oder beschichtetem Aluminium. Sie werden deutlich schneller heiß als vergleichbare Keramikformen. Die Temperaturangaben und Garzeiten in diesem Buch basieren auf der Verwendung solcher Formen.



Viel Aroma und wenig Aufwand

Je knapper die Zeit, desto wichtiger das Würzen. Für ein schnelles, leckeres Essen brauchen Sie daher einen gut bestückten Vorratsschrank. Ich gehe davon aus, dass Sie Olivenöl, irgendein Pflanzen- oder Sonnenblumenöl zum Braten, einige Essigsorten, Senf, Salz und Pfeffer im Haus haben, dazu ein paar Kräuter und Gewürze. Hier ist eine Liste von Zutaten, die Ihnen vielleicht noch fehlen, aber garantiert ein Aha-Erlebnis bringen.

Dashi-Pulver

Dashi ist eine japanische Brühe aus Seetang (Kombu), die reich an Umami und Grundlage vieler japanischer Gerichte ist, von Miso-Suppe bis zu Brühen für Ramen-Nudeln. Dashi-Pulver ist der schnellste Weg, um Ihre Küche auf schmackhaften Kurs zu bringen.

Fenchelpollen

Ein intensives, anisartiges Gewürz aus den Blüten der Fenchelpflanze. Toll zu Fisch, Hühnchen, Schweinefleisch und Salaten.

Fischsauce

Fischsauce ist aus der ost- und südostasiatischen Küche nicht wegzudenken. Diese fermentierte Würzsauce sorgt für das pikante Umami-Aroma in Tunken, Suppen, Nudel- und Wokgerichten.

Furikake-Würzmischung

Eine leckere Mischung, die in der Regel schwarzen und hellen Sesam, getrockneten Seetang und Dörrfisch enthält. Die Japaner streuen das Gewürz vorwiegend über Reis. Es peppt aber auch Fisch-, Hühnchen- und Reisgerichte sofort auf.

Gochujang-Chilipaste

Fermentierte Chilipaste aus Korea, die zugleich süß, pikant und sehr scharf ist. Brillant in Marinaden und Saucen, kann aber auch für Eintöpfe, Wokgerichte und Suppen verwendet werden.

Harissa

Eine duftende Paste aus Chili und rotem Paprika aus Nordafrika zum Verfeinern von Fleisch, Couscous, Eintöpfen und Saucen. Rosenharissa ist eine Variation, in der Rosenblätter die Schärfe der Chilischoten abmildern und eine duftende Süße hinzufügen.

Mirin

Der Reiswein aus Japan, der dem Sake ähnlich ist, verleiht Dips, Brühen und Marinaden eine gewisse Süße.

Miso-Paste

Japanische Paste aus fermentierten Sojabohnen, die nur so vor Umami strotzt. Es gibt sie als weiße, gelbe, rote oder einfach dunkle Paste. Die weiße Paste ist am mildesten, die rote ist salziger und stärker.

Paprikapulver

Ob edelsüß oder rosenscharf: Je nach Sorte verleiht Paprikapulver sofort ein rauchiges und volles Aroma.

Ras el-Hanout

Eine marokkanische Gewürzmischung, die Sie sofort in die Souks von Nordafrika versetzt. Sorgt bei flüssigen und trockenen Marinaden – den Rubs – sowie bei Tajine-Gerichten mühelos für ein exotisches Flair.

Reisessig

Ein milder, süßlicher Essig, der eine feine Säure für Saucen, Marinaden und Wokgerichte bietet.

Safran

Das milde Gewürz verleiht Gerichten eine goldgelbe Farbe sowie ein dezentes, ganz eigenes Aroma. Es eignet sich für Saucen, Risotto, Pasta, Fisch und Hähnchen.

Shaoxing-Reiswein

Ein fermentierter Reiswein, der chinesischen Saucen und Suppen Intensität und Komplexität verleiht.

Zutaten, die beim Kochen Zeit sparen

Shichimi Togarashi (Sieben-Gewürze-Pulver)

Eine schmackhafte Mischung aus sieben Gewürzen, darunter Chiliflocken, Orangenschale, Sesamsaat und gemahlener Ingwer; wird verwendet, um Suppen, Nudelgerichte, Grillfleisch und Fisch zu verfeinern.

Sriracha-Sauce

Thailands vielseitige Chilisauce, die scharf, würzig und zugleich süßlich ist.

Sumach

Ein zitroniges Gewürz, das in ganz Nordafrika beliebt ist. Wird über Gerichte gestreut, um ihnen die fruchtige Säure von Zitronen und Limetten zu verleihen.

Szechuanpfeffer

Ein pfeffriges Gewürz mit leicht betäubender Wirkung auf der Zunge, das gut duftet und in der chinesischen Küche für Schärfe sorgt.

Tamarindenpaste

Gibt Saucen und Marinaden sofort eine süß-saure Note.

Thailändische Garnelenpaste

Eine Paste, die salzig und stark nach fermentierten Garnelen schmeckt. Macht südostasiatische Currys und Nudelsuppen herzhaft.

Zitronengraspaste

Die ganze Duftintensität von frischem Zitronengras in einer sehr nützlichen Paste.

Küchenfertige Zutaten zu kaufen ist keine Mogelei. Es ist eher so, als hätten Sie einen Souschef, der Ihnen heimlich zuarbeitet! Aber achten Sie darauf, dass die Zutaten, die Sie kaufen, nur zerkleinert oder gegart und ansonsten nicht verändert wurden. Hier ist eine Liste der Dinge, mit denen Sie schneller kochen.

- gefrorene gehackte Chilischoten, Zwiebeln und Kräuter
- tiefgekühlte Erbsen und Spinat
- küchenfertiges Gemüse, vor allem solches, das aufwendig zu schälen oder zu zerkleinern ist, zum Beispiel Butternut und andere Kürbissorten
- spiralförmig geschnittenes Gemüse
- Blumenkohlreis
- vorgegarte Rote Bete
- Blattsalate im Beutel
- Tomaten, Bohnen und Hülsenfrüchte in der Dose
- gegrillte Paprika und Artischocken im Glas
- Röstzwiebeln
- frische Pasta und Nudeln
- vorgegarter Reis
- Backwaren
- backfertiger Blätterteig und Mürbeteig
- Paniermehl, trocken und frisch
- Brühe und Fonds im Glas



Suppen und Salate



**Blumenkohlsuppe mit brauner Butter
und Käsetoast 19**

**Nudelsuppe mit Hühnchen
und Shiitakepilzen 20**

**Sellerie-Apfel-Suppe
mit gehackten Walnüssen 23**

Pikante Kürbis-Linsen-Suppe 24

**Salat aus Soba-Nudeln, Zucchini
und Shrimps mit Tamari-Dressing 27**

**Caesar Salad mit Grünkohl
und Knoblauchcroûtons 28**

**Warme Aubergine
mit Tomaten und Burrata 31**

**Salat aus grünem Spargel
und grünen Bohnen mit Halloumi 32**

Rote-Bete-Salat mit Ziegenkäsecreme 35

**Vietnamesischer Nudelsalat
mit Fleischbällchen 36**



Blumenkohlsuppe mit brauner Butter und Käsetoast

4 Portionen

2 EL Olivenöl
20 g Butter
1 Zwiebel, abgezogen und fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, abgezogen und in Scheiben geschnitten
1 kleine Handvoll Salbeiblätter
800 g Blumenkohl
500 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer
200 ml Vollmilch
200 ml Schlagsahne

Für die braune Butter

40 g Butter
1 EL Trüffelöl
1 Handvoll Salbeiblätter

Für den Käsetoast

4 Scheiben Ciabatta, diagonal in dünne Scheiben geschnitten
120 g geriebene gemischte Käsesorten (Mozzarella, Cheddar, Blauschimmelkäse und Gruyère oder eben das, was der Kühlschrank hergibt)

Zeitspartipp

Wenn Sie die Brühe bei mittlerer Hitze in einem Topf erwärmen, während Sie die Zwiebeln, den Knoblauch und Blumenkohl vorbereiten, kocht Ihre Suppe schneller, wenn Sie die Brühe mit dem Gemüse in den Suppentopf geben. So sind Sie schneller fertig.

Die Herstellung von brauner Butter oder Nussbutter ist eine der Techniken, die Küchenmeister lieben, Hobbyköche dagegen lieber meiden, weil sie schwierig klingt. Glauben Sie mir, es ist wirklich nicht kompliziert, und je öfter man es übt, desto sicherer wird man im Erkennen des Zeitpunkts, wann der Topf von der Herdplatte genommen werden muss. Durch die braune Butter erhält diese Cremesuppe eine aromatische nussige Note, und sie duftet umwerfend.

- 1 Grill vorheizen.
- 2 Einen großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Öl und Butter hineingeben. Wenn die Butter geschmolzen ist, Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und 5 Minuten andünsten. Salbeiblätter hinzugeben und eine weitere Minute dünsten.
- 3 In der Zwischenzeit den Blumenkohl vorbereiten. Blätter entfernen und in Röschen teilen. In kleine, etwa gleich große Stücke hacken.
- 4 Den gehackten Blumenkohl und die Brühe in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Milch und Schlagsahne hinzufügen und weitere 8 Minuten köcheln lassen.
- 5 In der Zwischenzeit die braune Butter zubereiten. Die Butter in einem kleinen Topf bei hoher Temperatur zerlassen. Wenn sie braun wird, den Topf von der Kochplatte nehmen und das Trüffelöl und die Salbeiblätter hinzugeben. Gut umrühren und abkühlen lassen.
- 6 Toast zubereiten. Ciabatta-Scheiben auf ein Backblech legen und 2–3 Minuten (oder bis sie auf einer Seite leicht goldgelb sind) grillen. Jede Scheibe wenden, großzügig mit dem geriebenen Käse bestreuen. Für weitere 4 Minuten unter den Grill schieben, bis der Käse geschmolzen und überbacken ist.
- 7 Wenn der Blumenkohl gar ist, die Mischung mit einem Stabmixer pürieren. Abschmecken und ggf. nachwürzen. Die Suppe in Schalen schöpfen und mit einem Löffel die braune Butter und Salbeiblätter darüber geben. Mit dem Käsetoast als Beilage servieren.

Nudelsuppe mit Hühnchen und Shiitakepilzen

4 Portionen

- 1,5 Liter Hühnerbrühe
- 4 Hähnchenschenkel mit Haut
- 12 getrocknete Shiitakepilze
- 1 Stück frische Ingwerwurzel (2–3 cm), geschält und in Juliennestreifen geschnitten
- 1 Sternanis
- 2 Frühlingszwiebeln, geputzt und halbiert
- 100 ml Shaoxing-Reiswein
- Meersalz und gemahlener weißer Pfeffer
- 180 g Eiernudeln
- 2 EL Sojasauce
- 200 g Choi Sum (Blattsenf)

Zum Servieren

- 80 g Bambussprossen
- Asiatische Microgreens (junge essbare Keimpflanzen) oder Korianderblätter
- 2 TL Sesamöl

Zeitspartipp

Den Ingwer mit einem Teelöffel schälen – das geht schneller als mit dem Messer, und es fällt weniger Abfall an.

Ich liebe die verschiedenen Kraftbrühen und Nudelsuppen, die es im asiatischen Raum gibt, zum Beispiel in China, Japan, Malaysia und Vietnam. Die Brühen für diese Suppen werden in der Regel stundenlang gekocht, damit sie ein intensives Aroma entwickeln, aber bei dieser Suppe kürzen getrocknete Shiitakepilze diesen Arbeitsgang ab. Sie sind wirklich reich an Umami und bescheren diesem Gericht in kürzester Zeit einen wundervollen Geschmack.

- 1 Einen Topf auf hoher Stufe erhitzen. Die Hühnerbrühe hineingeben, dann die Hähnchenschenkel und die Pilze hinzufügen.
- 2 Den Ingwer zusammen mit dem Sternanis, den Frühlingszwiebeln und dem Reiswein in den Topf geben. Mit einer guten Prise Meersalz und einer kleinen Prise weißem Pfeffer würzen.
- 3 Die Suppe aufkochen, Schaum abschöpfen. Wenn der Siedepunkt erreicht ist, die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen.
- 4 In der Zwischenzeit Wasser im Wasserkocher aufkochen. In einen sauberen Topf gießen, stark erhitzen und salzen. Nudeln hinzugeben und in 3–4 Minuten bissfest garen. Nudeln abgießen und unter fließend kaltem Wasser abkühlen. Abtropfen lassen und beiseitestellen.
- 5 Einen Hähnchenschenkel aus der Brühe heben und prüfen, ob er gar ist, indem eine Messerspitze in die dickste Stelle gestochen wird; der austretende Saft sollte klar und nicht mehr rötlich sein. Wenn das Fleisch gar ist, alle Hähnchenteile und die Pilze aus der Brühe heben und beiseitestellen.
- 6 Mit einer Schaumkelle Sternanis, Ingwer und Frühlingszwiebeln aus der Brühe entfernen und erneut stark erhitzen. Sojasauce hinzufügen und abschmecken.
- 7 Den Choi Sum in ungefähr 7 cm lange Stücke hacken und die Stiele vom Blattgrün trennen. Die Stiele in den Topf geben und 2 Minuten garen.
- 8 Die Haut von den Hähnchenschenkeln entfernen und das Fleisch zerpflücken – die Knochen wegwerfen. Die Choi-Sum-Blätter zur Brühe hinzugeben, den Herd abschalten.
- 9 Die Nudeln auf 4 Schalen verteilen und darauf die Shiitakepilze, das Hühnchenfleisch und den Choi sum legen, dann die Brühe in die Schalen schöpfen. Mit Bambussprossen und Microgreens oder mit ein paar Korianderblättern garnieren und mit einigen Tropfen Sesamöl beträufeln.





Sellerie-Apfel-Suppe mit gehackten Walnüssen

4–6 Portionen

- 1 Zwiebel, abgezogen und grob gehackt
- 1 Sellerieknolle (600–800 g), geschält und gewürfelt
- 2 Cox-Orange-Äpfel, geschält, entkernt und grob gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer oder weißer Pfeffer
- 1 EL Thymianblättchen
- 1 Liter Gemüsebrühe

Zum Servieren

- 1 große Handvoll Walnüsse, grob gehackt
- Natives Olivenöl extra zum Beträufeln

Sellerie ergibt selbst ohne das Hinzufügen von Sahne oder Milch die köstlichsten Cremesuppen – das ist super für Veganer –, und ist auch ohne weitere Zutaten sehr schmackhaft. Die Kombination mit süß-sauren Äpfeln wie Cox-Orange ergänzt das Aroma hervorragend und intensiviert es. Ich liebe den Kontrast zwischen der seidigen, cremigen Textur der Suppe und den knackigen Walnüssen.

- 1** Zwiebel, Sellerie und Äpfel wie angegeben vorbereiten.
- 2** Einen großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und das Olivenöl hineingeben. Zwiebeln mit 1 Prise Salz hinzufügen und 4–5 Minuten andünsten, bis sie weich, aber noch nicht gebräunt sind.
- 3** Sellerie, Äpfel und Thymianblättchen hinzugeben und 5 Minuten dünsten.
- 4** Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis der Sellerie weich ist.
- 5** Topf von der Kochplatte nehmen und mit einem Stabmixer gründlich pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, probieren und bei Bedarf weiter abschmecken.
- 6** In vorgewärmte Schalen schöpfen und vor dem Servieren mit den gehackten Walnüssen bestreuen und mit etwas nativem Olivenöl beträufeln.

Pikante Kürbis-Linsen-Suppe

4 Portionen

- 1 EL mildes Olivenöl
- 40 g Butter
- 1 Zwiebel, abgezogen und gewürfelt
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 4 Knoblauchzehen, abgezogen
- 1 Stück frische Ingwerwurzel (5 cm), geschält
- 2 rote Chilischoten (nach Belieben entkernen)
- 1 TL mildes Currypulver
- 1 kg Butternut-Kürbis
- 1,2 Liter Hühner- oder Gemüsebrühe
- 250 g rote Linsen
- 250 ml Kokosmilch
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zum Garnieren

- 2 EL mildes Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 große Handvoll frische Curryblätter
- ½ TL mildes Currypulver
- 1 rote Chilischote, in dünne Scheiben geschnitten (nach Belieben entkernen)

Zeitspartipp

Mehrere Knoblauchzehen lassen sich richtig schnell und leicht abziehen, indem man sie in einen Metalltopf mit dicht schließendem Deckel gibt und den Topf etwa 30 Sekunden, oder bis alle Zehen wundersamerweise abgezogen sind, kräftig mit beiden Händen schüttelt. Das funktioniert auch mit einer ganzen Knolle!

Suppe ist das ultimative Fast Food, und dieser herzhaft-eintopf ist ein tolles Beispiel: Er ist nahrhaft, sättigend und wärmt. Und in nur einer halben Stunde ist er fertig. Ich mache meistens die doppelte Menge und friere den Rest für ein sogar noch schnelleres Essen ein. Plötzlich sind kalte Winterabende gar nicht mehr so düster und kalt! Bei Zubereitung mit Gemüsebrühe ist diese Suppe vegan.

- 1 Das Öl und die Butter auf mittlerer Stufe in einem großen Topf erhitzen. Wenn die Butter geschmolzen ist, die Zwiebel und den Kreuzkümmelsamen hinzufügen und 2–3 Minuten dünsten.
- 2 In der Zwischenzeit den Knoblauch, den Ingwer und die Chilis in einen Mixer geben und zu einer Paste verarbeiten. Zusammen mit dem Currypulver in den Topf geben und weitere 2–3 Minuten dünsten.
- 3 Den Butternut-Kürbis schälen und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Kürbisfleisch in 1 cm große Würfel schneiden und zusammen mit der Brühe in den Topf geben. Die Hitze auf die höchste Stufe stellen und aufkochen.
- 4 Die roten Linsen hinzufügen und 10 Minuten kochen.
- 5 Die Kokosmilch in eine kleine Schüssel geben und mit dem Schneebesen glattrühren. Sechs Teelöffel für die Garnitur zurückhalten und den Rest in den Topf geben. Bei starker Hitze kochen, bis der Kürbis weich ist und die Linsen gar sind.
- 6 In der Zwischenzeit das Öl für die Garnitur in einer kleinen Pfanne erhitzen. Wenn es heiß ist, den Kreuzkümmelsamen, die Curryblätter und das Currypulver hinzugeben. Gut umrühren, dann die Pfanne vom Herd nehmen.
- 7 Mit einem Stabmixer die Suppe glatt pürieren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Suppenschalen schöpfen. Die restliche Kokosmilch und das Curryöl darüber träufeln. Vor dem Servieren mit ein paar Scheiben roter Chilis bestreuen.

