

Das Original

**TASTY**<sup>TM</sup>

**KOCHSCHULE**





Das Original

**TASTY**<sup>TM</sup>

**KOCHSCHULE**

**ALLE BASICS + 75 GENIAL  
EINFACHE REZEPTE**



**südwest**







A vertical photograph on the left side of the page shows a wooden cutting board. On the board, there is a large piece of roasted salmon with a dark, charred skin and a pinkish-orange interior. A large, silver-handled knife is positioned diagonally across the bottom of the board. The background of the page is white with a decorative black and white wavy border at the top and bottom.

# INHALT

Bevor es losgeht 7

Küchenausstattung 13

Im Vorratsschrank 19

**Ein ausgewogenes Frühstück 23**

**Suppenhelden 41**

**Da haben wir den Salat 57**

**Pasta la Vista 73**

**Fischers Fritze 93**

**Fleisch auf die Rippen 113**

**Grünzeug 133**

**Süßes Finale 151**

**Wenn Gäste kommen 169**

Register 186

Danksagung 190





# BEVOR ES LOSGEHT

Was bedeutet das: erwachsen werden? Erwachsen werden bedeutet, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen, aber auch mal fünf gerade sein zu lassen. Die Freiheit, die mit der Unabhängigkeit kommt, zu genießen und gleichzeitig zu verstehen, dass Handlungen Konsequenzen haben. Sich in üppigen Zeiten zu belohnen, in mageren Zeiten für sich zu sorgen, Kuchen zum Frühstück zu essen, einfach weil man's kann. Beim Erwachsenwerden geht es darum, Spaß zu haben, sich Gedanken zu machen, Verantwortung zu übernehmen, Fehler zu machen und sie zu korrigieren, Bedenken in den Wind zu schlagen, auf sich selbst zu achten und Vorbild zu sein.

Hast du gedacht, wir sprechen über das *Leben*? Nein, gemeint war dieses Buch. Wir sprechen nämlich über das *Erwachsenwerden in der Küche*.

Willkommen also zu diesem ultimativen Küchen-Guide für junge oder jung gebliebene Erwachsene! Vom Frühstück bis zum Abendessen und von der Single-Mahlzeit bis zur Gastgeberküche findest du in diesem Buch alles, was du brauchst, um köstlich, aufregend und eben verdammt erwachsen zu kochen.

Dieses Buch ist wie dein Lieblingslehrer in der Schule, der dir viel fürs Leben beigebracht, dich aber auch

mal hat schwänzen lassen. Unsere Ratschläge zum cleveren Befüllen deines Vorratsschranks und zur Ausstattung deiner Küche sollen dich für alle Eventualitäten wappnen. Und unsere Rezepte lassen dich Gerichte auf den Tisch zaubern, die alles andere als langweilig sind und garantiert schwer beeindrucken. Du bist dabei nie allein: Mit Tipps und Tricks boosten wir dein kulinarisches Selbstvertrauen. Denn erwachsen werden heißt auch: loslassen, sich um sich selbst kümmern und ... nun ja ... erwachsen sein. In diesem Buch findest du so manche dafür notwendigen Ratschläge.



## Der Umgang mit Rezepten

Der wichtigste Rat hier lautet: *Lies* das Rezept. Ganz im Ernst: Lies es dir von Anfang bis Ende durch. Und danach liest du es noch einmal. Auch den Einleitungstext solltest du nicht übergehen, denn darin finden sich weitere wichtige Infos. Nicht zu vergessen die Rubrik »Life Skill«: Sie zieht sich durchs gesamte Buch und birgt kochtechnische Tipps und Tricks, die dir auch beim nächsten und übernächsten Kochbuch noch gute Dienste leisten werden – versprochen!

Sieh nach, ob das Rezept Zeiten beinhaltet, in denen nichts zu tun ist, also etwa Back- oder Kühlzeiten. Stell dir jeden Zubereitungsschritt bildlich vor und überlege, ob irgendetwas unklar ist. Betrachte das Rezept als Stadtplan oder Wanderkarte: Wo willst du hin und wie gelangst du dorthin? Weißt du das nicht genau, hake an dieser Stelle nach. Manchmal muss man improvisieren, manchmal muss man sich aber auch erst einmal solides Grundwissen aneignen. Kochen heißt auch: lernen.

Als Nächstes suchst du die Zutaten zusammen und liest noch einmal nach, ob und wie

sie vorbereitet werden sollen. Tu Letzteres jetzt, nicht später – im schlimmsten Fall brennt dir nachher beim Gemüseschneiden bereits das Fleisch an. Gib alles auf Teller, in Schalen oder auf Schneidbrettchen und stelle die Zutaten anschließend zu Gruppen je eines Zubereitungsschritts zusammen. Kommen die getrockneten Gewürze alle zur selben Zeit in den Topf? Falls nicht, haben sie auch nichts gemeinsam in einem Schälchen zu suchen. Werden die Zwiebeln in Butter angedünstet, reihen sie sich hinter der Butter auf, damit du alles in der richtigen Reihenfolge zur Hand hast. Hast du Zeit bis zum nächsten Zubereitungsschritt, weil beispielsweise etwas gekühlt werden muss, bereitest du die Zutaten dafür später vor. So stellst du sicher, dass sie stets frisch verwendet werden.

Diese ausgesprochen erwachsene Art zu kochen nennt man *mise en place*, französisch (auch ungeheuer erwachsen!) für »an seinen Platz gestellt«. Was zunächst überaus pingelig wirken mag, hat durchaus seinen Sinn, denn nur ein organisierter Koch ist ein entspannter und damit guter Koch.





## Entspanntes Kochen

Jetzt kommen wir zu dem Teil, der *Spaß* macht. Wähl deine Lieblings-Playlist aus, dreh die Lautstärke auf, und los geht's!

Denk immer daran: Kochen ist kein Wettrennen. Entspann dich und arbeite konzentriert. Nimm dir für jeden einzelnen Schritt Zeit, auch wenn dir schon der Magen knurrt. Stelle sicher, dass das, was passieren soll, auch passiert. Wir geben in unseren Rezepten immer einen zeitlichen Rahmen an, erklären dir aber auch, woran du erkennst, dass alles so funktioniert, wie es soll. Dazu brauchst du vor allem eines: deine Sinne. Hörst du es brutzeln, wenn du die Hähnchenbrust in die Pfanne legst? Sehen die Kekse goldbraun aus? Beginnen die Gewürze zu duften? Ist die angebratene Paprikaschote knackig, zart oder knackig-zart?

Der wichtigste Sinn aber ist der Geschmacksinn, sonst würde dieses Buch nicht *Tasty* heißen. Also lautet das oberste Gebot: probieren, probieren, probieren! Das Geheimnis, das aus einem *Wuäh*-Gericht ein *Wow!*-Gericht macht, ist das Würzen. Eine kleine Schale mit Salz und eine Pfeffermühle sollten immer in deiner

Reichweite stehen. Schmeck zwischendurch immer wieder ab und frag dich: Wie schmeckt das? Lautet die Antwort: gut, besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass es anderen auch schmecken würde.

Und schließlich weiß jeder Küchenprofi, dass nur ein sauberer Arbeitsplatz ein guter Arbeitsplatz ist. Spül die Schalen und Teller immer gleich ab, wenn du die jeweilige vorbereitete Zutat verwendet hast, wisch die Arbeitsplatte zwischendurch sauber, halte das Schneidbrett hin und wieder unter den Wasserhahn und lege Utensilien wie den Pfannenwender auf einer entsprechenden Ablage ab. Es gibt nichts Schöneres, als sich in dem Wissen zu Tisch zu setzen, dass die Hälfte des Abwaschs schon erledigt ist.

## Wenn's mal schief läuft

Kochen lernt man nur, wenn man kocht. Und wie jede andere Fähigkeit erfordert auch das Kochen Übung, Geduld und Beharrlichkeit. Also: Geh in die Küche und mach Fehler! Angebrannt, zu stark gesalzen, einen Zubereitungsschritt übersprungen, vergessen, den Ofen





vorzuheizen. Die meisten Fehler macht man nur einmal. Nur so lernst du, klüger und aufmerksamer zu kochen.

Es gibt Zeiten, da muss man improvisieren, und es gibt Zeiten, da nützt alles Improvisieren nichts, da muss man lernen. Läuft etwas aus dem Ruder, frage dich, wie du das Gericht retten könntest. Riecht es angebrannt? Dann nimm den Topf vom Herd und reduziere die Temperatur. War die Prise Salz eher eine kleine Handvoll? Versuche, mit Brühe oder Wasser gegenzusteuern. Raucht der Ofen? Dann öffne die Ofentür und ein Fenster, lass den Rauch abziehen und begutachte den Schaden.

Mit ein wenig Fantasie kannst du fast jedes Gericht retten – und unterschätze nie die Macht der Petersilie oder eines Spritzers Zitronensaft, kleinere Mängel zu übertünchen! Ist das Ergebnis nicht ganz so wie erwartet, mach dir deswegen keinen Stress. Serviere, was serviert werden kann. Im schlimmsten Fall fängst du einfach noch mal von vorn an, im allerschlimmsten Fall bestellst du eine Pizza. Hauptsache, du gibst nicht auf.

## Der Aufbau des Buchs

Blättere das Buch Kapitel für Kapitel durch und lass deinen Magen entscheiden.

Mit »Pasta la Vista« gibt's einen Nudelabend, für den du keinen Glasöffner brauchst – denn die Tomatensauce ist selbst gemacht. »Suppenhelden« hilft dir dabei, das Gefrierfach mit lauter selbst zubereiteten Suppen zu füllen, die nur darauf warten, erwärmt zu werden. In »Da haben wir den Salat« findest du Salate, die gut für deine Vitamin- und Haushaltsgeldbilanz sind und bei denen die Kolleg\*innen im Büro mittags Augen machen werden.

Fisch zuzubereiten ist ebenfalls sehr erwachsen, außerdem liefert er wertvolle Proteine. Du kannst aber auch Hühner-, Rind- und Schweinefleisch neue Aromen verleihen, die süchtig machen und dabei leicht herzustellen sind. Und mit den Rezepten im Kapitel »Grünzeug« können Vegetarier\*innen den industriell verarbeiteten und zu Tode verpackten Fleischersatz ein für alle Mal vergessen.

Erwachsen werden heißt natürlich auch, so cool wie Mama zu sein, der der Spagat zwi-





schen gesund und nicht-so-gesund-aber-lecker gelingt, eben genauso wie in »Ein ausgewogenes Frühstück«. Das »Süße Finale« schließlich beeindruckt mit Desserts, die deutlich schwieriger aussehen, als sie tatsächlich sind. Und wenn Freunde zu Besuch kommen – der wahrscheinlich größte Vorteil des Erwachsenwerdens –, ist das mit »Wenn Gäste kommen« kulinarisch auch kein Problem.

In diesem Buch erfährst du, wie du Lieblingsessen aus deiner Kindheit erwachsen werden lassen kannst. Das geht morgens los mit den *Süßen Frühstückstaschen* (siehe S.24f.) – früher gekauft, heute selbst gemacht. Das Kind in dir, das sich nach Gemüse mit Ranch-Dressing sehnt, wird von *Röstkarotten & -brokkoli mit Ranch-Joghurt* (siehe S.58) begeistert sein. Für Tage, an denen du das sonntägliche Mittagessen von zu Hause vermisst, eignen sich die *Spaghetti mit Fleischbällchen wie bei Oma* (siehe S.74f.) und *Das perfekte Brathähnchen* (siehe S.114f.) am besten. Dunkle Erinnerungen an matschige Mikrowellen-Fischstäbchen lassen sich gut mit *Fisch & Zwiebelringen im*

*Bierteig* (siehe S.94) vertreiben. Und bei Freunden kannst du mit der *Fancy Käseplatte* (siehe S.170) mächtig Eindruck schinden.

Am besten funktioniert dieses Buch, wenn du dir seine Rezepte voll und ganz zu eigen machst. Wer beiläufig erwähnt, er mache gern *Salat mit kurz gebratenem Thunfisch* (siehe S.102) oder *Schoko-Dream-Cake ohne Mehl* (siehe S.154–157), steckt definitiv nicht mehr in den Kinderschuhen. Auf einer Party mit *Gacamole Glow up* (siehe S.175) aufzutauchen oder die Liebsten zur *Cremigen Hühnersuppe mit Klößchen* (siehe S.122) einzuladen ist ohne Zweifel unglaublich reif. Ein paar *Karottenkuchenmuffins* (siehe S.29) aus dem Ofen oder eine *Hühnernudelsuppe* (siehe S.42) vom Herd zu ziehen bringt dich fast in eine Liga mit deinem Lieblings-Fernsehkoch. Doch am schönsten ist es, sich ins Kochen zu stürzen, sich selbst etwas Tolles zuzubereiten und dabei herauszufinden, dass man es immer schon irgendwie draufhatte.

Dann, Freunde, hat dieses Buch sein Ziel erreicht.





# KÜCHEN- AUSSTATTUNG

## Preiswert & leicht zu handhaben

Beginnen wir mit den Basics. Informiere dich in Läden oder Zeitschriften, welche Geräte preiswert sind, aber trotzdem etwas taugen. Die folgenden sollten in jeder Küche vorhanden sein:

**Aufbewahrungsbehälter** Die brauchst du als Transportbox, um Reste aufzuheben und Suppen einzufrieren. Behälter aus Glas oder Silikon sind toll – umweltfreundlicher und obendrein preiswerter ist es allerdings, Behälter vom Lieferservice zu recyceln, sofern sie denn hierfür geeignet sind.

**Dosenöffner** Das klassische Modell funktioniert immer noch am besten.

**Fischwender aus Edelstahl** Er ist dünner und schmaler als der herkömmliche Pfannwender und lässt sich deshalb ganz hervorragend unter empfindlichen Fisch schieben. Fleisch oder Pfannkuchen wenden kann man mit ihm aber natürlich auch.

**Geschirrtücher** Dekorative Geschirrtücher sind zweifellos sehr hübsch, doch solltest du dir zusätzlich ein paar robustere Modelle zulegen, die auch mal schmutzig werden dürfen und mit denen du im Notfall sogar einen heißen Topf anfassen kannst. Küchenpapier sollte der Umwelt zuliebe nur sparsam zum Einsatz kommen.

**Holzlöffel** Ein guter Holzlöffel sollte so handlich sein, dass du bequem mit ihm rühren kannst und so robust, dass sich damit auch etwas zerdrücken lässt.

**Klarsichtfolie, Alufolie und Backpapier** Die brauchst du zum Aufbewahren und zum Backen. Zum Aufbewahren von Lebensmitteln sind abwaschbare Bienenwachstücher natürlich die wesentlich ökologischere Alternative.

**Küchenthermometer** Um die Fleischtemperatur zu checken und zu prüfen, ob das Öl schon heiß genug zum Frittieren ist, kauft man am besten ein digitales Thermometer.

**Malerkrepp und Filzstift** Verlass dich nicht zu sehr auf dein Gedächtnis! Alles, was in den Kühlschrank oder ins Gefrierfach wandert, sollte sofort mit Inhalt und Datum (und in WGs auch mit den Initialen des Inhabers) beschriftet werden. Ein Streifen Malerkrepp als klebender Notizzettel hat sich hierfür als besonders geeignet erwiesen.

**Messbecher** Die meisten Messbecher eignen sich sowohl für feste als auch für flüssige Zutaten. Leg dir unbedingt auch einen kleinen Messerbecher zu, mit dem man Mengen wie z. B. 75 Milliliter abmessen kann.

**Messlöffel** Sie sollten von  $\frac{1}{4}$  Teelöffel bis zu 1 Esslöffel reichen. Natürlich kannst du statt der Messlöffel auch einfach Tee- und Esslöffel verwenden, bei kleineren Mengen misst man damit jedoch oft zu ungenau.

**Nudelholz** Ein robustes Nudelholz brauchst du, wenn du Teig ausrollen, Fleisch zart klopfen, Eis zerstoßen, Gewürze mahlen und Kekse zerbröseln willst. Am vielseitigsten ist ein Nudelholz aus Holz – eine leere Weinflasche ist in der Not allerdings kein schlechter Ersatz.

**Ofenhandschuhe und Untersetzer** Sie sind unabdingbar für heiße Töpfe und Pfannen.

**Pfannenwender aus Silikon** Er ist perfekt fürs Mischen, Unterheben, Vom-Pfannenrand-Kratzen und Portionieren.

**Reibe** Damit lässt sich fast alles (ab-)reiben, von der Zitrusfruchtschale über Käse, Ingwer und Knoblauch bis zur Muskatnuss.

**Rührschüsseln** Leg dir am besten gleich ein Set aus stapelbaren Schüsseln zu, das mindestens eine kleine, eine mittelgroße und eine große Schüssel umfasst. Am besten säubern lassen sich Schüsseln aus Edelstahl, an Plastik können Gerüche anhaften.

**Schneebesen** Die große, klassische Variante eignet sich zum (friedlichen) Schlagen und Rühren verschiedenster Zutaten.

**Schneidbrett** Wähle hier die Variante groß, robust und rutschfest. Wenn du es nach dem Gebrauch immer gleich abspülst, brauchst du vermutlich nur eines.

**Schöpfkelle** Damit kann man nicht nur Suppe schöpfen, sondern auch Teig in die Pfanne geben und Gerichte mit Sauce beträufeln.

**Sieb** Nimm am besten ein großes, um Nudeln abzugießen, Getreide zu waschen, Bohnen abzuspülen, Brühe durchzuseihen, Mehl zu sieben, etwas mit Puderzucker zu bestäuben, Gemüse zu dämpfen, Zitronenkerne aufzufangen ... Die Verwendungsmöglichkeiten sind schier endlos.

**Sparschäler** Mit ihm kann man Äpfel schälen, Zucchini in feine Scheiben schneiden, Parmesan hobeln und Schokoladenspäne her-





stellen. Es gibt ihn mit quer und längs gelagerter Klinge – probier aus, womit du besser zu-rechtkommst.

**Spinnensieb** Dieses nützliche Gerät muss man sich wie einen Schaumlöffel vorstellen, aber feiner und mit Zwischenrippen im Drahtgeflecht, die an ein Spinnennetz erinnern. Es eignet sich hervorragend zum Herausheben von Frittiertem und Feinem wie z. B. Lorbeerblättern.

**Zange aus Silikon** Silikonzangen greifen besser als die aus Metall und zerkratzen zudem Beschichtungen nicht. Du brauchst sie zum Wenden von Fleisch, zum Testen, ob die Nudeln schon gar sind, und zu vielem mehr.

## Kostet etwas Geld

Die im Folgenden aufgelisteten Utensilien sind ebenfalls sehr empfehlens-, aber leider nicht mehr ganz so preiswert. Wähle wenn möglich solche aus dem mittleren Preissegment aus, dann sprengst du weder dein Budget, noch musst du die Geräte alle paar Jahre ersetzen.

**Backform aus Metall, ca. 23 x 33 cm** In einer solchen Allzweckform kann Fleisch im Ofen gebraten, Lasagne gemacht, Kuchen gebacken und ein Auflauf zubereitet werden. Verkleinert wird sie ganz einfach durch eine improvisierte Trennwand aus Alufolie.

**Beschichtete Pfanne** Sie eignet sich gut für Rühreier, Pfannkuchen, Fisch und überhaupt alles, das nicht scharf angebraten werden soll. Manche Modelle sind sogar bis zu einem gewissen Grad ofenfest.

**Große & kleine Töpfe** Die brauchst du für so ziemlich alles, von A wie Aufwärmen bis Z wie Zwiebelnandünsten.

**Gusseiserne Pfanne** Sie ist gewissermaßen das Gegenstück zur beschichteten Pfanne und kommt immer dann zum Einsatz, wenn

Fleisch oder Gemüse scharf angebraten und bzw. oder das Bratgut direkt in der Pfanne vom Herd in den Ofen wandert. Die Investition in eine gute, 30 Zentimeter große gusseiserne Pfanne (und sie zu pflegen, *siehe Life Skill unten*) ist quasi Schritt 1 beim Erwachsenwerden. Wenn du dafür bereit bist, dann bist du auch bereit für Pflanzen, ein Haustier und vielleicht sogar ein Baby und eine Hypothek.

**Kochmesser** Im Grunde ist das das einzige Messer, das du brauchst. Es muss nicht teuer sein, sollte dir aber gut in der Hand liegen, denn du wirst es oft benutzen. Ein stumpfes Messer erhöht die Gefahr von Verletzungen, investiere deshalb auch in einen Messerschleifer – oder finde heraus, wo man Messer schleifen lassen kann.

**Mixer & Küchenmaschine** Mittlerweile werden relativ preiswerte Geräte angeboten, die sowohl die Aufgaben eines Mixers als auch die einer Küchenmaschine übernehmen können. Sie sparen Geld und Platz.

**Sägemesser** Mit seinem sogenannten Wellenschliff ist es die perfekte Ergänzung zum Kochmesser; es eignet sich zum Schneiden von knusprigem Brot und weichen Tomaten.

## LIFE SKILL

Wer eine gusseiserne Pfanne besitzt und möglichst lange etwas von ihr haben will, muss sie notwendigerweise pflegen. Nach dem Gebrauch wird sie zunächst mit reichlich warmem Wasser und einer weichen Pfannenbürste gereinigt. Ist etwas kleben geblieben, hilft eine Mischung aus Meersalz und einigen Tropfen Öl weiter, mit der man die noch schmutzige Stelle behandelt. Zu Seife solltest du nur im Notfall greifen, Scheuerschwämme sind tabu. Nach der Reinigung wird die Pfanne noch einmal bei hoher Temperatur erhitzt, damit sie vollständig trocknet. Hat sie sich etwas abgekühlt, wischst du sie mit etwas neutralem Pflanzenöl aus. In den Schrank kommt sie erst, wenn sie ganz abgekühlt ist.

**Schälmesser** Dieser Messertyp ist deutlich kleiner als ein Kochmesser und ideal für Aufgaben mit Fingerspitzengefühl, also beispielsweise für das Schälen von Gemüse und das Schneiden feiner Scheiben.

**Schmortopf** Darin bereitest du vor allem Eintöpfe und Schmorgerichte zu. Der Topf eignet sich aber auch zum Kochen von Nudeln, zum Frittieren und zum Brotbacken. Ein Fassungsvermögen von 4½ bis 5½ Liter ist ideal.

**Tiefes Backblech** Das Blech sollte rund 45 x 33 Zentimeter groß und etwa 2½ Zentimeter tief sein. Ein dickes, robustes Blech verteilt die Wärme gleichmäßiger und sorgt so für die perfekte Bräunung.

## Zum Aufrüsten

Braucht man diese Utensilien? Sicher nicht, man kann sich auch anders behelfen. Letztlich sparen sie aber jede Menge Zeit.

**Backform, 20 x 20 cm** Die quadratische Form eignet sich wunderbar zum Backen von Brownies, man kann darin aber auch Tomaten im Ofen rösten oder eine kleinere Portion Enchiladas zubereiten. Im Grunde kommt sie immer dann zum Einsatz, wenn die 23-mal-33-Zentimeter-Form zu groß ist.

**Brotbackform** In einer solchen meist länglichen Form kann man nicht nur Brot backen, sondern auch Kuchen, Pasteten, kleine Lasagnen und Eis zubereiten.

**Eisportionierer** Ihn gibt es in verschiedenen Größen, und er eignet sich bei Weitem nicht nur zum Portionieren von Eis. Man kann damit auch Muffin-, Keks- oder Kuchenteig abstechen, und sogar Fleischbällchen lassen sich leichter mit ihm formen.

**Elektrisches Handrührgerät** Ein Schneebesen kann eigentlich all das, was ein elektrisches Handrührgerät kann; wenn du allerdings oft Eiweiß oder Sahne steif schlagen oder Teig rühren willst, solltest du deinem Bizeps auch mal eine Pause gönnen und in ein solches Gerät investieren.

**Grillpfanne** Etwas scharf anbraten kann man in einer gusseisernen Pfanne auch, die hübschen Grillstreifen bekommst du darin aber nicht hin.

**Kuchenform** Sie ist zum Backen von ... nun ja ... Kuchen gedacht. Es gibt sie in den verschiedensten Durchmessern und Größen, du wirst dir im Lauf der Zeit also wahrscheinlich mehrere von ihnen zulegen.

**Muffinblech** Es gibt einen Trick, auch ohne Muffinblech auszukommen (siehe S. 29). Wer aber gern Muffins oder Cupcakes isst, sollte sich unbedingt ein Muffinblech – oder mehrere – zulegen.

**Springform** Auch in ihr wird Kuchen gebacken, aber eben runder. Du brauchst die Form für Torten und Tartes. Der Rand wird mithilfe eines Scharniers arretiert. Nach dem Backen wird das Scharnier gelöst und der Rand einfach entfernt. Voilà!

**Tiefe Pie-Backform** Sie ist tatsächlich nur etwas für echte Pie-Fans, egal, ob die Pies nun süß oder herzhaft sind.











# IM VORRATSSCHRANK

Die meisten der folgenden Zutaten sind relativ preiswert und halten sich im Vorrats- oder Kühlschranks sehr lange, weshalb du sie auch nur hin und wieder kaufen musst. Da sie das Fundament der meisten Rezepte (keineswegs nur für jene in diesem Buch) bilden, sollten sie immer zur Hand sein. (Außerdem ist ein gut sortierter Vorratsschrank ungeheuer ... na klar: erwachsen!)

## Fette & Öle

**Natives Olivenöl extra** Das bekommt man in guter Qualität (und je nach Herkunftsland unter leicht abweichender Bezeichnung) mittlerweile in praktisch jedem Supermarkt. Benutze das weniger teure zum Braten und das etwas teurere für Dressings und Dips sowie zum Beträufeln.

**Neutrales Pflanzenöl** Mit ihrem geringen Eigengeschmack und dem hohen Rauchpunkt eignen sich neutrale Pflanzenöle ausgezeichnet zum Frittieren, für Wokgerichte und zum Braten. Raps- und Traubenkernöl z.B. sind nicht teuer, dafür aber vielseitig verwendbar.

**Geröstetes Sesamöl** Hier lohnt es sich, das etwas teurere zu nehmen, es schmeckt einfach besser. Erhitzt man es zu stark, wird es bitter – verwende es also lieber für Dressings und zum Beträufeln. Im Gegensatz dazu eignet sich normales (also ungeröstetes) Sesamöl sehr gut zum Braten.

**Butter** Unserer Meinung nach ist gute Butter ihr Gewicht in Gold wert. Allerdings sollte Butter immer möglichst frisch verwendet werden.

**Antihaft-Kochspray** Mit dem Spray ist jede Backform und jedes Backblech in Sekunden-schnelle eingefettet – sehr praktisch!

## Essig

**Rotweinessig** Guter Rotweinessig ist hocharomatisch und peppt fast jedes Gericht auf. Achte jedoch darauf, dass er feinere Aromen nicht überlagert.

**Weißweinessig** Dieser Essig bietet sich für die Dressings zarter Salate und zum Würzen leichter Fleischgerichte an.

**Reisessig** Die subtile Süße dieses Essigs aus fermentiertem Reis oder Reiswein passt hervorragend zu asiatischen Gerichten.

## Würzmittel & -saucen

**Dijonsenf** Vergiss alle anderen Senfsorten – Dijonsenf ist *der* Senf. Er verleiht Dressings, Saucen und Sandwiches jede Menge Aroma, und das ganz ohne unangenehmen Nachgeschmack.

**Mayonnaise** Unsere Geheimwaffe: Mayonnaise rettet so manches fade Gericht und bindet einfach wunderbar.

**Ketchup** Dieses Würzmittel eignet sich nicht nur für Burger, sondern verleiht auch Saucen und Glasuren eine pikante Säure.

**Chilisauce** Sie reicht von Sauce im mexikanischen Stil bis zur allseits beliebten thailändischen Sriracha-Sauce. Leg dir eine für den Alltagsgebrauch und andere für spezifische Gerichte zu. (Aber mal ehrlich: Wenn du der Chilisaucen-Typ bist, hast du vermutlich ohne-