

BODENSTEINER | SCHLIMM

ONE POT SOUL- FOOD

80 SEELENWÄRMER-
REZEPTE FÜR TOPF,
BLECH ODER PFANNE

G|U



SOULFOOD - SO GEHT'S

4	SOULFOOD: ESSEN FÜR DIE SEELE
6	DAS PRINZIP ONE-POT
8	GLÜCKSBINGER IM TOPF
10	DIE KUNST, MIT SPASS ZU KOCHEN
44	SOULFOOD-SPECIAL: ONE-POT PASTA
82	SOULFOOD-SPECIAL: GEMÜSE-EINTOPF
136	SOULFOOD-SPECIAL: INDISCHE KÜCHE
170	SOULFOOD-SPECIAL: MILCHREIS
188	REGISTER
192	IMPRESSUM

REZEPTE

12	VEGETARISCHE WUNDERTÖPFE
24	VORRATSJOKER HÜLSENFRÜCHTE
78	FLEISCHIGES MIT WOHLFÜHLFAKTOR
88	VORRATSJOKER SPECK
128	SEELNFUTTER BEI DIE FISCHE
158	VORRATSJOKER FISCH AUS DER DOSE
164	SEELNSTREICHLER SÜß UND SÜNDIG
178	VORRATSJOKER TK-BEEREN

SOULFOOD: ESSEN FÜR DIE SEELE

Graue Tage kennen selbst die Erfolgreichsten, Reichsten und Schönsten: Momente, in denen man das Gefühl hat, alles hat sich gegen einen verschworen, das Wetter eingeschlossen. Was da hilft? Das Wissen, dass diese Wolken vorüberziehen. Und die richtigen Rezepte, um sich das Leben schönzukochen.

WARUM SEELENFUTTER HilFT

Essen wir etwas, das so richtig gut schmeckt, dann schenkt das auch dem trübsten Tag einen echten Lichtblick. Denn mit einem Lieblingsgericht sagen wir uns selbst: Hey, ich bin gut zu mir, auch wenn es die Welt gerade nicht ist.

Deshalb muss Soulfood Lust machen. Und wenn sich der Lustfaktor durch einen Berg Pasta oder richtig schön viel Fäden ziehenden Käse erhöhen lässt, dann finden wir das vollkommen okay. Essen, das glücklich macht, braucht sich nicht an Diätpläne zu halten.

Viel wichtiger ist es, den Weg zum Soulfood möglichst kurz zu halten. Deshalb jonglieren wir in diesem Buch nicht mit einem ganzen Berg an Küchenkram, sondern mit einem einzigen Topf. Oder einer Pfanne. Oder einem Blech oder einer Auflaufform. Und es müssen auch nicht zusätzlich drei Beilagen zubereitet werden: In der Regel schmurgelt in dem einen Topf eine komplette Mahlzeit für zwei. In einigen wenigen Fällen würden wir etwas Brot dazu servieren, und wer Appetit auf eine Extraportion Vitamine hat, kann natürlich noch schnell einen Salat mischen. Aber mehr ist wirklich nicht nötig.

Wir hoffen, dass Sie in diesem Buch das eine oder andere Rezept entdecken, das für Sie das Zeug zur Stimmungsfeuerwehr hat: auch und gerade dann, wenn das Leben mal wieder in den Stressmodus geschaltet hat. Denn dafür haben wir das Buch geschrieben.

Susanne Bodensteiner

Sabine Schell









VEGETARISCHE
WUNDERTÖPFE





SAUER-MACHT-LUSTIG- GEWÜRZ

Sumach ist ein säuerliches Gewürz, das in den nahöstlichen Küchen gern verwendet wird. Es sind die getrockneten, gemahlene Früchte des Essigstrauchs. Es gibt Sumach in türkischen oder arabischen Lebensmittelgeschäften. Wer keines findet, kann dem Couscous stattdessen mit 1-2 EL Zitronensaft Säure verleihen.



Wer Glück hat, der findet für dieses orientalisches inspirierte Rezept Mangold, dessen Stiele in allen Farben von gelb über orange bis dunkelrot leuchten. Aber natürlich funktioniert es auch mit weißstieligen Sorten – dann wirken die Granatapfelkerne wie kleine Juwelen.

ONE-POT-COUSCOUS MIT MANGOLD

1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Den Mangold putzen, waschen und die Blätter von den Stielen schneiden. Die Stiele in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden, die Blätter in fingerbreite Streifen. Die Walnuskerne grob hacken. Die Korianderkörner im Mörser etwas andrücken.

2 Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. glasig schwitzen. Koriander, Sumach und Walnüsse unterrühren und kurz mitrösten, dann die Mangoldstiele zugeben. Die Gemüsebrühe angießen, alles aufkochen und bei kleinster Hitze zugedeckt 5 Min. köcheln lassen.

3 Inzwischen die Granatapfelkerne herauslösen. Die Mangoldblätter unter das Gemüse rühren und 1 Min. zusammenfallen lassen. Den Couscous einrühren, den Topf vom Herd nehmen und den Couscous in ca. 5 Min. ausquellen lassen. Die Granatapfelkerne vorsichtig unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren jede Portion mit etwas Joghurt garnieren.

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG: 35 Min.
PRO PORTION ca. 900 kcal,
23 g E, 43 g F, 100 g KH

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
250 g Mangold (s. oben)
50 g Walnuskerne
2 TL Korianderkörner
3 EL Olivenöl
2 EL Sumach (s. Tipp)
500 ml Gemüsebrühe
½ Granatapfel
200 g Couscous
Salz | Pfeffer
150 g Sahnejoghurt (z. B. griechischer Joghurt)

Hier gibt's eine große Portion Seelenfutter für jeden – für hungrige Cowboys und -girls genau das Richtige! Süßkartoffeln, kräftige Gewürze und eine kleine Prise Kakaopulver sorgen für den ganz speziellen Mmhhh-Effekt.

PFANNEN-CHILI MIT SÜSSKARTOFFELN

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote halbieren, Kerne entfernen, die Hälften waschen und fein hacken. Den Sellerie putzen, waschen und nach Belieben entfädeln oder mit einem Sparschäler schälen. In dünne Scheiben schneiden. Die Süßkartoffel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch einrühren und bei großer Hitze 3–4 Min. braten, bis es braun und krümelig ist. Zwiebel, Knoblauch, Chili und Staudensellerie dazugeben und bei kleinerer Hitze ca. 2 Min. unter Rühren mitbraten. Die Süßkartoffelwürfel unterrühren und kurz mitbraten. Dann alles nach Belieben mit dem Bier ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander, 1 kleinen Prise Pimentón de la Vera und dem Kakaopulver würzen.

3 Die Brühe angießen und die Tomaten dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen. Die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, nach Belieben abbrausen und zum Chili geben. Alles umrühren und aufkochen. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.

4 Das Chili nochmals mit Salz, Pfeffer und Pimentón de la Vera abschmecken. Den Cheddar grob darüberreiben und das Koriandergrün darüberstreuen. Die Tortilla-Chips nach Belieben an den Rand stecken und das Chili sofort servieren.

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG: 40 Min.
PRO PORTION ca. 805 kcal,
48 g E, 39 g F, 57 g KH

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
1 Stange Staudensellerie
1 kleine Süßkartoffel (200 g)
2 EL Öl
250 g Rinderhackfleisch
1 Schuss dunkles Bier (nach Belieben)
Salz | Pfeffer
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL gemahlener Koriander
ca. ½ TL edelsüßes geräuchertes Paprikapulver (Pimentón de la Vera, dulce; ersatzweise edelsüßes Paprikapulver)
1 Prise Kakaopulver
200 ml kräftige Rinderbrühe
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
1 Dose Kidneybohnen (240 g Abtropfgewicht)
1 kleines Bund Koriandergrün
30 g Cheddar
Tortilla-Chips zum Servieren (nach Belieben)



KANN MAN GLÜCK ESSEN?



ABER JA:

Butterweich geschmortes Rindfleisch, deftige Köttbullar-Pasta, cremiger Lachs-Risotto und über 80 weitere essbare »Therapeuten« sind echte Gute-Laune-Garanten. Zumal ihre Zubereitung einfacher nicht sein kann: Nur ein Topf, eine Pfanne, ein Blech – alles drauf oder hinein – ab in den Ofen oder auf den Herd – fertig! Sprechen Sie die Zauberformel »One Pot« und kochen Sie sich den Alltag schön!

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6763-7



9 783833 867637



www.gu.de