

KEVIN GEDIKE

GENIALE KOMBINATIONEN



NEXT CHEF
AWARD
Gewinner

ZUTATEN KREATIV KOMBINIEREN
UND MIT ALLEN SINNEN GENIESSEN!

GU



INHALT

VORWORT	7
PORTRÄT KEVIN GEDIKE	8
GENIALE FOOD-KOMBINATIONEN - GRUNDLAGEN	14
GRUNDLAGE NR. 1 - DER GUTE GESCHMACK	16
GRUNDLAGE NR. 2 - HARMONIE UND KONTRAPUNKT	18
GRUNDLAGE NR. 3 - DER FEINSCHLIFF	20

DIE REZEPTE

FLEISCH, GEFLÜGEL, WILD	24
FISCH & MEERESFRÜCHTE	68
GEMÜSE & VEGGIE	110
DESSERTS & SÜSSSPEISEN	142
BROTE, SALSA, CHUTNEY	180

GLOSSAR	184
REGISTER	186
IMPRESSUM	192

SAIBLING AUF PAPRIKA-CHORIZO-FREGOLA-SARDA, TAPENADE UND GEFLÄMMTE HIMBEER-PAPRIKA



SAIBLINGFILETS



TAGIASCA-
OLIVEN



GETRÖCKNETE TOMATEN

Prägende Aroma-
Komponenten



RÖTE SPITZPAPRIKA



CHORIZO



HIMBEEREN



KNOBLAUCH

PAPRIKA-CHORIZO-FREGOLA-SARDA

FÜR 4 PERSONEN
ZEITBEDARF: 25 MIN.
PLUS 25 MIN. BACKEN,
15 MIN. KOCHEN
PRO PORTION: ca. 560 kcal

GEFLÄMMTE PAPRIKA

4 rote Spitzpaprika
4 Zweige Rosmarin
4 Knoblauchzehen
Salz | Pfeffer
100 ml Olivenöl
12 Himbeeren

PAPRIKA-CHORIZO-FREGOLA-SARDA

1 geblämmte Paprika
(siehe oben)
330 ml Gemüsebrühe
10 g Butter
40 g Chorizo
200 g Fregola Sarda
(siehe auch Info, S. 84)
90 ml Weißwein
Salz
20 g Parmesan
(am Stück)

GEFLÄMMTE PAPRIKA: Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Den Rosmarin abbrausen und trocken schütteln, den Knoblauch andrücken, beides auf einem Backblech verteilen.

Die Paprikahälften mit der Haut nach oben auf den Rosmarin und den Knoblauch legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und gleichmäßig mit dem Olivenöl beträufeln. Im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen, bis die Haut tief gebräunt, fast schon schwarz ist und Blasen wirft.

Die Paprika aus dem Ofen nehmen und ein wenig abkühlen lassen, dabei mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken. Dann die Paprikahälften von der Haut befreien und in eine Schüssel geben. Die Himbeeren und das Öl vom Blech dazugeben und alles vermengen.

PAPRIKA-CHORIZO-FREGOLA-SARDA: Die Paprika mit 80 ml Gemüsebrühe und der Butter in einen kleinen Topf geben. Alles zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen, bis die Paprika richtig schön weich ist und das Fleisch fast zerfällt.

Die Chorizo in kleine Würfel schneiden, zur Paprika geben und langsam auslassen. Dann die Fregola Sarda hinzufügen und mit Weißwein ablöschen. Wenig salzen und mit der übrigen Gemüsebrühe (250 ml) aufgießen. Die Fregola Sarda ca. 10 Min. köcheln lassen, bis fast keine Flüssigkeit mehr im Topf ist und die Nudeln gar sind. Dann den Parmesan fein reiben und unterrühren, um den Paprika-Chorizo-Fregola-Sarda eine leicht cremige Konsistenz zu verleihen.



TAPENADE

FÜR 4 PERSONEN
ZEITBEDARF: 10 MIN.
PRO PORTION: ca. 245 kcal

100 g Tagiasca-Oliven
1 Knoblauchzehe
20 g getrocknete Tomaten
1 Zweig Thymian
½ rote Chilischote
65 ml fruchtiges, mildes Olivenöl
(siehe auch Info, S. 132)

Das Fleisch der Oliven vom Kern schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und grob würfeln, die getrockneten Tomaten ebenfalls grob würfeln. Thymian abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Chili waschen, weiße Trennwände und Kerne entfernen, Chili grob hacken. Alles mit dem Öl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

SAIBLINGFILETS

FÜR 4 PERSONEN
ZEITBEDARF: 15 MIN.
PRO PORTION: ca. 235 kcal

1 Bio-Zitrone
1 Zweig Thymian
1 Knoblauchzehe
4 Saiblingfilets (à 120–140 g,
mit Haut)
Salz
2 EL Mehl
20 ml Öl
20 g Butter

Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, mit einem Zestenreißer die Schale in feinen Streifen abziehen. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Knoblauchzehe kräftig andrücken.

Die Saiblingfilets mit Küchenpapier trocken tupfen und salzen. Die Hautseite der Filets gleichmäßig mit Mehl bestreuen, überschüssiges Mehl abschütteln.

In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Saiblingfilets mit der Haut nach unten in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. braten. Dann Zitronenschale, Thymian, Knoblauch und die Butter dazugeben. Filets wenden und nun die Fleischseite 30 Sek. braten, damit sie den vollen Geschmack der Aromaten aufnimmt.



Saiblingfilets, Himbeeren, Chorizo, Paprika und Oliven – das sind hier die Hauptakteure. Die fruchtigen Himbeeren harmonieren perfekt mit der roten Paprika, beides zusammen verleiht dem Gericht eine feine Süße, die durch die Würzigkeit der Chorizo optimal abgerundet wird. Oliventapenade kitzelt das gewisse Umami heraus, der Saibling liefert ein feines Fischaroma.

SAIBLING AUF PAPRIKA-CHORIZO-FREGOLA-SARDA, TAPENADE UND GEFLÄMMTE HIMBEER-PAPRIKA

FÜR 4 PERSONEN
ZEITBEDARF (GESAMT):
1 STD. 15 MIN.
PRO PORTION: ca. 1020 kcal

PAPRIKA-CHORIZO-FREGOLA-SARDA

(S. 80)

SAIBLINGFILETS

(S. 82)

TAPENADE

(S. 82)

GEFLÄMMTE PAPRIKA MIT GESCHMOLZENEN HIMBEEREN

(S. 80)

ANRICHTEN: Vier vorgewärmte Teller mit einem kleinen, in die Höhe gehenden Rand bereitstellen. Die Paprika-Chorizo-Fregola-Sarda in der Mitte der Teller anrichten. Die Saiblingfilets halbieren und leicht versetzt darauflegen.

Die Tapenade in dünnen Linien um die Fregola-Sarda verteilen.

Die geblämmten Spitzpaprika längs halbieren und die Hälften zu kleinen Türmchen eindrehen. Auf jeden Teller 3 Paprikatürmchen verteilen, dabei ein Türmchen auf den Fisch setzen. Die Himbeeren auf den Paprikatürmchen platzieren.

TIPP: Fregola Sarda sehen zwar aus wie eine Mischung aus Graupen und Reis, sind aber ein sardischer Pastaklassiker. Durch das traditionelle Herstellungsverfahren mit speziellen Bronzeformen ist zum einen die Oberfläche der perlenförmigen Hartweizennudeln um einiges rauer als bei konventionell hergestellter Pasta (perfekt, um mehr Sauce aufnehmen zu können!). Zum anderen erhalten die Nudeln durch ein leichtes Rösten einen ganz besonderen Geschmack.





EINTAUCHEN IN GROSSARTIGE GESCHMACKSWELTEN

Kevin Gedike, Gewinner des Next Chef Award 2019, liebt es, Lebensmittel mit den unterschiedlichsten kulinarischen Eigenschaften überraschend neu zu kombinieren.

Begleiten Sie ihn auf dieser spannenden Geschmacks-Reise! Erfahren Sie, worauf es bei der Auswahl der Zutaten und Zubereitungsmethoden ankommt, und erleben Sie schon beim Kochen ein Wow nach dem anderen im Mund.

Denn so Aromen- und Texturen-vielfältig haben Sie garantiert noch nie gekocht!



Dieses Buch
ist auf PEFC-
zertifiziertem
Papier aus
nachhaltiger
Waldwirtschaft
gedruckt.

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7767-4



9 783833 877674 € 25,00 [D]

www.gu.de