

BIBLIOTHEK FÜRS LEBEN

KOCHEN

Für jede Situation
das perfekte Rezept



G|U





DIE GESICHTER ZUM BUCH
DIE VORRATS-TOP-5 MAL DREI

6
8



PAUSENBROTE UND SNACKS

14



MITTAGESSEN TO GO

48



SCHNELLES FEIERABENDFOOD

102



ENTSPANNTES KOCHEN-ENDE

168



FEINES ZU WEIN UND BIER

224

Wer schreibt hier eigentlich?

DIE GESICHTER ZUM BUCH

Mehr Gemüse, weniger oder ganz ohne Fleisch, vielleicht sogar rein pflanzenbasiert? Unsere 3 Profis haben für jede Gelegenheit die richtige Idee parat und vereinen alle Kochstile von heute in einem Buch.



**Cornelia
Schinharl**

»

Eigentlich ess ich alles gern, Hauptsache abwechslungsreich. Am liebsten mag ich die mediterrane Küche. Da sind Fleisch und Fisch ja eher Beilage als Hauptsache auf dem Teller. Und: Zitronenschale zum Abschmecken finde ich echt genial.

«



Martin Kintrup



Ich bin Autor aus Leidenschaft und habe schon über 50 Kochbücher verfasst. Von der einfachen Stulle bis hin zum aufwendigen Sonntagsgericht – gerne vegetarisch und immer am Puls der Zeit.



Nicole Just



Ich ernähre mich seit über zehn Jahren vegan. Auf Ersatzprodukte kann ich echt gut verzichten – lieber gibt es Linsen und Kichererbsen in allen Varianten und vor allem ganz viel frisches Obst und Gemüse.







MITTAGESSEN TO GO

... oder doch to stay? Egal, ob das Mittagessen im Büro oder im Homeoffice serviert wird, Hauptsache, es ist vorbereitet!



vegetarisch

ROTE-BETE-ORANGEN-SALAT

mit Halloumi

Für 4 Personen

Zubereitung: 20 Min.

Pro Portion: ca. 665 kcal,

29 g EW, 52 g F, 21 g KH

600 g Rote Bete

4 EL Apfelessig

4 EL Rapsöl

2 TL Honig

2 TL Dijonsenf

Salz | Pfeffer

4 Orangen

2 Bund gemischte Kräuter (z.B.

Dill, Schnittlauch, Minze)

60 g Walnusskerne

125 g Feldsalat

400 g Halloumi

2 EL neutrales Öl

1. Die Rote Bete schälen und raspeln (dabei am besten Einmalhandschuhe tragen). Den Essig mit Rapsöl, Honig und Senf verrühren, das Dressing zur Roten Bete geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Die Orangen bis aufs Fruchtfleisch schälen und in Scheiben schneiden, dabei sichtbare Kerne entfernen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Minzblätter und Dillspitzen abzupfen und fein hacken, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Walnüsse mit den Händen grob zerbröckeln und mit den Kräutern mischen. Den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern.

3. Den Halloumi in Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Halloumischeiben darin von beiden Seiten goldbraun braten. Den Feldsalat zum Mitnehmen in Boxen verteilen, den Rote-Bete-Salat daraufhäufen. Die Orangen- und Halloumischeiben darauf anrichten. Alles mit dem Kräuter-Nuss-Mix bestreuen und verschließen. Dazu passt frisch getoastetes Brot.



DEN SALAT VARIIEREN Bei Roter Bete scheiden sich die Geister. Die einen lieben sie, andere können sie nicht ausstehen. Wer zur letzteren Gruppe gehört, braucht auf diesen leckeren Salat nicht zu verzichten. Denn die Roten Beten lassen sich ganz nach Geschmack perfekt durch Möhren, Kohlrabi oder fein gehobelten Spitz- oder Rotkohl ersetzen.



Neuer Lieblingsalat gefällig? Dieses »Fest für die Augen« sorgt genau dann für einen Frische-Boost am Gaumen und auf dem Teller, wenn im Herbst und Winter frisches Grün langsam knapp wird.



vegan

LINSENSALAT *mit Pak Choi*

Für 4 Personen

Zubereitung: 25 Min.

Pro Portion: ca. 515 kcal,

23 g EW, 23 g F, 49 g KH

350 g *Belugalinsen (ersatzweise Puy- oder Berglinsen)*

300 g *Pak Choi (ersatzweise Mangold)*

7 *Blätter Salbei*

3 *Zweige Rosmarin*

1 *kleine Peperoni*

1 *Bio-Zitrone*

4 *EL Apfelessig (ersatzweise Weißweinessig)*

1 *EL Ahornsirup*

2 *EL Olivenöl*

Salz | Pfeffer

2 *Avocado (Sorte Hass)*

1. Die Linsen in einem Sieb kurz abspülen. Mit der doppelten Menge Wasser in einen Topf geben und einmal aufkochen, dann bei mittlerer Hitze zugedeckt in 15–20 Min. gar kochen. Anschließend die Linsen durch ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Inzwischen den Pak Choi und die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Peperoni waschen. Vom Pak Choi die Wurzelansätze gerade abschneiden und den Kohl in feine Streifen schneiden. Die Salbeiblätter fein hacken. Die Rosmarinnadeln von den holzigen Stielen ziehen und ebenfalls fein hacken. Von der Peperoni den Stielansatz, das Kerngehäuse und die weißen Trennwände entfernen, das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale abreiben, den Saft auspressen.

3. Die Zitronenschale mit den gehackten Kräutern und der Peperoni in eine Schüssel geben. Essig, Ahornsirup und 1 EL Olivenöl dazugeben, gut mischen und das Dressing bis zur Verwendung beiseitestellen.

4. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Pak Choi darin für 2–3 Min unter Rühren anbraten. Dann den Pak Choi und die Linsen zum Dressing in die Schüssel geben. Gut umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat zur Seite stellen und ziehen lassen.

5. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und ca. 1 cm groß würfeln, dann mit dem Zitronensaft mischen. Die Avocadowürfel unter den Salat heben, dann alles zum Mitnehmen in eine Box packen.



Linsen, Pak Choi und Avocado sind eine ungewöhnliche Kombi für die Mittagspause. Aber die Mischung aus Protein, Ballaststoffen und gesunden Fetten macht lange satt und ist obendrein einfach unverschämt lecker.





SCHNELLES FEIERABEND- FOOD

*Abends darf's gerne schnell gehen, oder?
Der Tag war schließlich lang, der Hunger
ist groß und die Couch ruft!*



Rezept-Trialog
SUGO



Wann ist ein Sugo eigentlich ein Sugo? Die einstimmige Antwort war schnell gefunden: Tomate ist ein Muss! Am besten so cremig geschmort, dass sie sich wie Öl um die Nudeln legen kann ...

vegetarisch



TAGLIATELLE mit Tomaten-Ziegenkäse-Sugo

Für 4 Personen

Zubereitung: 25 Min.

Pro Portion: ca. 930 kcal,

30 g EW, 37 g F, 111 g KH

2 Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

2 getrocknete rote Chilischoten

2 EL Honig

100 ml trockener Weißwein

(ersatzweise 80 ml Gemüsebrühe und 2 EL Weißweinessig)

2 Dosen stückige Tomaten (800 g)

6 EL kleine schwarze Oliven

(entsteint)

Salz | Pfeffer

500 g Tagliatelle

2 Bund Basilikum

200 g Ziegenfrischkäse

60 g Ziegenkäse (ersatzweise Pecorino)

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und beides darin andünsten, bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Die Chilischoten und den Honig hinzufügen und kurz mitdünsten. Den Wein angießen und kurz einkochen lassen, dann stückige Tomaten, 150 ml Wasser und die Oliven hinzufügen und alles zum Kochen bringen. Etwas salzen und mit schräg aufgelegtem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. kochen.

2. Inzwischen die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.

3. Den Ziegenfrischkäse unter den Sugo rühren und noch einige Min. weiterkochen lassen. Die Nudeln abgießen, dabei 1 Tasse Kochwasser auffangen. Die Sauce mit etwas Kochwasser glatt rühren. Dann die Chilischoten entfernen, Basilikum unterheben und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Käse reiben.

4. Die Tagliatelle auf Teller verteilen, die Sauce darauf geben. Etwas Pfeffer grob über die Teller mahlen, alles mit dem geriebenem Käse bestreuen und servieren.



mit Fleisch

SALSICCIASUGO

Für 4 Personen

Zubereitung: 25 Min.

Pro Portion: ca. 440 kcal,

17 g EW, 38 g F, 6 g KH

400 g Salsiccie | 1 Fenchel

2 Knoblauchzehen

10 Oliven (entsteint)

1 TL Fenchelsamen | Olivenöl

1 Dose stückige Tomaten (400 g)

½ TL Chiliflocken | Salz

1. Die Wurstmasse in kleinen Stücken aus der Haut drücken. Den Fenchel waschen, putzen, längs vierteln und den Strunk herausschneiden. Den Fenchel klein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Oliven fein hacken. Die Fenchelsamen mörsern.

2. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen. Fenchel mit Knoblauch und Fenchelsamen darin andünsten. Die Wurststücke dazugeben und anbraten, dabei mit dem Kochlöffel zerkleinern. Tomaten und Oliven dazugeben. Den Sugo mit Chili und Salz würzen, offen ca. 10 Min. köcheln lassen und mit Lieblingspasta servieren.



vegan

TOMATEN-PAPRIKA-SUGO

Für 4 Personen

Zubereitung: 15 Min.

Backen: 25 Min.

Pro Portion: ca. 250 kcal,

8 g EW, 9 g F, 29 g KH

5 Paprika | 1 Peperoni

2 kg Kirschtomaten

3 rote Zwiebeln

5 Knoblauchzehen

Olivenöl | 100 ml Gemüsebrühe

Salz | Zucker

1 Bund Basilikum

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Paprika, Peperoni und Tomaten waschen. Die Paprika und Peperoni halbieren, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln vierteln, den Knoblauch halbieren.

2. Das Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch mit etwas Olivenöl und 2 TL Salz mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und ca. 25 Min. backen.

3. Nach Ablauf der Backzeit das Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit dem ausgetretenen Saft, 2 Prisen Zucker sowie der Brühe stückig pürieren und abschmecken. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen zum Sugo geben. Den Sugo mit Lieblingspasta servieren.



Let's talk about **SUGO**



Nicole Just



Martin Kintrup



Cornelia Schinharl

Jetzt mal ehrlich: Ist ein Sugo ohne Tomate eigentlich ein Sugo??

Nicole Just: Laut Definition streng genommen ja nicht ... Ich würde aber auch noch ein Paprikasugo durchgehen lassen. Was sagt ihr?

Cornelia Schinharl: Das Wort Sugo kommt ja eigentlich von Saft. Und die Tomaten sorgen halt dafür, dass die Pastasauce schön saftig wird. Aber das nimmt doch niemand so ganz ernst. Hier wird ja auch die Bolognese gerne mal als Sugo bezeichnet, in Italien würde das niemand sagen – dort ist es ein Ragú. Ich bin da eindeutig für Freiheit in der Interpretation ... Hauptsache, es schmeckt richtig gut!

Was ist Euer Gelingrezept für einen Sugo?

Cornelia Schinharl: Richtig saftig muss er eben sein, dafür sorgen in jedem Fall die Tomaten. Beim Würzen kann man beim Salsiccia-Rezept ein bisschen zurückhaltender sein, weil die Wurstmasse ja schon Gewürze enthält. Aber ein bisschen Chili passt immer und zu den Würsten auch Fenchelsamen. Und ich mag es einfach, wenn Gemüse mit im Spiel ist, deshalb kommt noch Fenchel dazu. Den man übrigens gut durch Stangensellerie ersetzen kann.

Martin Kintrup: Meine Formel für einen unwiderstehlichen Sugo: Eine herzhaft Basis aus Zwiebeln und Knoblauch, etwas Süße vom Honig, frische Säure aus trockenem Weißwein, reichlich Umami von Oliven und Ziegenkäse, etwas Pfefferschärfe und zu guter Letzt Basilikum für die sommerliche Kräuterfrische.



Nicole Just: Ich liebe Sugo aus dem Backofen und bereite ihn mit Tomaten und Paprika zu. Das schmeckt so schön fruchtig! Voraussetzung ist, dass Tomaten und Paprika gerade Saison haben, denn nur dann schmecken sie richtig. Ich nehme am liebsten kleine Tomatensorten, die sind besonders aromatisch. Dazu kommt auch bei mir etwas Schärfe und natürlich Knoblauch und Zwiebeln.

Thema Sugo haltbar machen: Einkochen oder einmachen?

Nicole Just: Ich bin ja für Einfrieren.

Martin Kintrup: Ich würde einen Basis-Sugo einkochen und in Gläser abfüllen oder einfrieren. Den kann man dann bei Bedarf beliebig abwandeln. Generell koche ich aber einfach am liebsten frisch.

Streitthema Nudeln? Lang oder kurz? Selbst gemacht oder gekauft?

Nicole Just: Klar, selbst gemachte Nudeln schmecken super. Aber ganz oft fehlt da einfach die Zeit. Und die meisten frischen Nudeln im Supermarkt sind mit Ei gemacht. Darum ist für mich eine Hartweizenpasta immer richtig. Zu Tomatensugo gern mal Penne oder Gemelli, zu cremigen Saucen liebe ich die dünnen Spaghettini ...

Cornelia Schinharl: Zum Salsicciasugo passt Hartweizenpasta am besten und die macht man eher nicht selbst. Ich habe besonders gern Casarecce, die kurzen verdrehten Nudeln. An ihnen haftet der Sugo besonders gut.

Martin Kintrup: Nudeln selbst machen ist ein schönes Event für größere Gruppen – aber eigentlich zu aufwendig. Daher kaufe ich sie dann doch meist. Zum leicht cremigen Tomaten-Ziegenkäse-Sugo serviere ich am liebsten Tagliatelle.





vegan

KÜRBISCARBONARA

mit spicy Blumenkohl

Für 4 Personen

Zubereitung: 50 Min.

Pro Portion: ca. 625 kcal,

18 g EW, 22 g F, 86 g KH

Für die Carbonara

750 g Kürbis (z. B. Butternut)

200 ml vegane Sahnealternative

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

1 EL Olivenöl

1 TL Kala Namak (indisches
Schwefelsalz)

frisch geriebene Muskatnuss

3 EL Nährhefeflocken

1 TL Pfeffer

Für den Blumenkohl

400 g Blumenkohl

2 EL Olivenöl

2 EL Sojasauce

1 TL Liquid Smoke (ersatzweise
Rauchsatz)

2 TL Reissirup

½ TL geräuchertes Paprikapulver

Außerdem

300 g Spaghettini

½ Bund Petersilie

4 EL Granatapfelkerne

1. Den Kürbis waschen, putzen, halbieren, schälen und entkernen. Das Kürbisfleisch grob würfeln, knapp mit Salzwasser bedecken und aufkochen. Zugedeckt in ca. 20 Min. weich kochen. Danach abgießen und den Kürbis mit der Sahnealternative pürieren.

2. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und im Olivenöl goldbraun anschwitzen. Das Kürbispüree dazugeben, umrühren und aufkochen. Die Sauce ca. 10 Min. köcheln lassen, dann mit Kala Namak, Muskatnuss, Hefeflocken und Pfeffer abschmecken.

3. Den Blumenkohl putzen, die äußeren Blätter und den Strunk entfernen und den Blumenkohl mittelfein hacken. Öl, Sojasauce, Liquid Smoke, Sirup und Chilipulver mischen und unter den Blumenkohl heben. Den Blumenkohl in eine Pfanne geben und 3–5 Min. unter Rühren bei mittlerer Hitze anbraten, bis er noch etwas über bissfest ist und ein paar Röstaromen bekommen hat. Dann den Blumenkohl bis zum Servieren warmhalten.

4. Die Spaghettini nach Packungsanweisung bissfest kochen. Anschließend das Wasser abgießen und die heiße Sauce unterheben. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, grob hacken und unter den Blumenkohl heben. Die Spaghettini auf 4 Teller verteilen. Den Blumenkohl und die Granatapfelkerne darüberstreuen und servieren.



Cremig, cremiger, Kürbiscarbonara! Hier lohnt sich die Zubereitung, denn dieser Sauce kann niemand widerstehen! Der würzige Blumenkohl macht's so richtig rund.



vegetarisch

MAULTASCHENPFANNE *mit Pilzen*

Für 4 Personen

Zubereitung: 30 Min.

Pro Portion: ca. 700 kcal,

24 g EW, 40 g F, 56 g KH

2 Stangen Lauch

250 g kleine Kräuterseitlinge

(ersatzweise Austernpilze)

150 g getrocknete Tomaten (in Öl)

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

600 g Gemüsemaultaschen

(Kühlregal)

2 EL Pinienkerne

1 Bund Schnittlauch

80 g Bergkäse

2 EL neutrales Öl

100 ml trockener Weißwein

(ersatzweise 80 ml Gemüsebrühe und 2 EL Weißweinessig)

100 ml Gemüsebrühe

2 EL Butter

Salz | Pfeffer

1. Den Lauch putzen, in Ringe schneiden und gründlich waschen, dann in einem Sieb abtropfen lassen. Die Pilze mit einem Küchentuch abreiben und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln und Knoblauch schälen, die Zwiebeln in feine Streifen schneiden, den Knoblauch fein würfeln. Die Maultaschen diagonal halbieren.

2. Die Pinienkerne in einer großen Pfanne ohne Fett rundherum hellbraun anrösten, dann sofort wieder herausnehmen. Den Schnittlauch waschen, trocken schüteln und in feine Röllchen schneiden. Den Käse reiben.

3. Das Öl der Pfanne erhitzen. Lauch, Pilze, getrocknete Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Maultaschen hineingeben und bei geschlossenem Deckel ca. 8 Min. und mittlerer Hitze anbraten, dabei hin und wieder rühren. Anschließend Wein und Gemüsebrühe dazugießen und zugedeckt einige Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Dann die Butter in der Pfanne schmelzen lassen. Die Maultaschenpfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit Käse, Pinienkernen und Schnittlauch bestreuen und servieren.



Wenn es im Herbst und Winter langsam kalt und ungemütlich wird, ist Seelenfutterzeit! Dann macht Martin es sich ausnahmsweise mit dem Essen auf dem Sofa gemütlich und genießt herzhaftes Gerichte wie dieses.



mit Fleisch

ROULADEN *mit Speck und Tomatenpesto*

Für 4 Personen

Zubereitung: 40 Min.

Garen: 1 Std. 30 Min.

Pro Portion: ca. 640 kcal,

13 g EW, 53 g F, 20 g KH

80 g getrocknete Tomaten (in Öl)

½ Bund Basilikum

2 Knoblauchzehen

*1 TL Kapern (am besten trocken
in Salz; ersatzweise eingelegte
Kapern)*

*2 EL Sonnenblumenkerne
(ersatzweise Pinienkerne)*

6 EL Olivenöl

Salz | Pfeffer

1 Prise Cayennepfeffer

*4 Rindsrouladen (große, dünne
Scheiben, je ca. 150 g)*

*100 g fetter Speck in dünnen
Scheiben (grüner Speck oder
Lardo)*

2 Zwiebeln

2 Stangen Staudensellerie

2 TL Tomatenmark

*125 ml trockener Weißwein
(ersatzweise Gemüsebrühe)*

125 ml Gemüsebrühe

Außerdem

*Rouladennadeln (ersatzweise
Zahnstocher)*

1. Die getrockneten Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen und grob schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Den Knoblauch schälen und achteln. Die Kapern kurz kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Tomaten mit dem Basilikum, dem Knoblauch, den Sonnenblumen- oder Pinienkernen und 4 EL Olivenöl fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

2. Die Rindsrouladen auf einem Küchbrett auslegen und mit dem Handballen noch etwas flacher drücken oder mit dem Fleischklopfers vorsichtig flachklopfen. Die Rouladen leicht salzen und mit den Speckscheiben belegen. Das Pesto großzügig daraufstreichen.

3. Die Ränder der Rouladen einklappen, die Fleischscheiben aufrollen und mit den Rouladennadeln feststecken. Die Rouladen außen salzen und pfeffern.

4. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Den Sellerie waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.

5. In einem Schmortopf die übrigen 2 EL Öl erhitzen. Die Rouladen darin rundherum anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Die Zwiebeln und den Sellerie im Bratfett andünsten. Das Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anbraten. Den Wein und die Brühe angießen und den Bratensatz damit lösen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rouladen wieder hineinlegen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 1 Std. 30 Min. schmoren, bis das Fleisch schön weich ist.

6. Die Rouladen aus dem Topf nehmen, die Sauce eventuell etwas einkochen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rouladen mit der Sauce auf Teller geben und sofort servieren. Dazu schmecken Polenta, Kartoffelpüree oder Butternudeln.



Eine mediterrane Abwandlung, die nur die Art der Zubereitung mit dem Klassiker gemeinsam hat. Besonders fein schmecken die Rouladen mit dem aromatischen fetten Lardo di Colonnata, aber auch grüner, also frischer fatter Speck ist gut geeignet.



mit Fisch

KARTOFFELPUFFER-BURGER

mit Matjes

Für 4 Personen

Zubereitung: 40 Min.

Pro Portion: ca. 595 kcal,

23 g EW, 46 g F, 32 g KH

2 säuerliche Äpfel

1 EL Zitronensaft

½ Bund Dill

150 g saure Sahne

1 TL Senf

1 Msp. flüssiger Honig

Salz | Pfeffer

3 doppelte Matjesfilets

1 Kästchen Kresse

4 Salatblätter

800 g mehligkochende Kartoffeln

1 Zwiebel

3 EL Butterschmalz

1. Für die Salsa die Äpfel vierteln, schälen und von den Kerngehäusen befreien. Die Äpfel in sehr kleine Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft verrühren, damit sie sich nicht zu sehr verfärben. Den Dill waschen und trocken schütteln, die Dillspitzen fein hacken und mit saurer Sahne, Senf und Honig unter die Apfelwürfel mischen. Die Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Die Matjes in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Die Kresse mit einer Schere vom Beet schneiden, die Salatblätter waschen und trocken schütteln

3. Für die Puffer die Kartoffeln und die Zwiebel schälen und fein reiben. Den Saft, der sich dabei bildet, gut auspressen und abgießen. Die Kartoffeln salzen und pfeffern.

4. Am besten in zwei großen Pfannen gleichzeitig das Schmalz erhitzen. Von der Kartoffelmasse je 8 Häufchen in die Pfannen setzen und leicht flach streichen. Die Puffer bei etwas mehr als mittlerer Hitze 4–5 Min. schön goldbraun braten. Wenden und noch mal 4–5 Min. braten.

5. Zum Servieren 4 Puffer auf Teller verteilen. Jeweils 1 Salatblatt darauflegen, die Matjes darauf verteilen. Die Salsa darübergerben, alles mit Kresse bestreuen. Die übrigen Puffer obenauflegen und die Burger servieren.



Im Mai und Juni, wenn junge Matjes wieder frisch auf den Markt kommen, sind sie besonders fein. Eine fruchtige Sauce und knusprige Kartoffelpuffer passen ideal dazu!

EIN KOCHBUCH FÜRS LEBEN



Ihre Jeden-Tag-Inspiration für die Frage »Was koche ich heute?«

Ob im Büro-Alltag oder am Wochenende – Hunger ist irgendwann immer! Mit über 125 Rezepten und jeder Menge Küchenhacks werden Meaties und Veggies nun gleichermaßen glücklich.

Denn die drei GU-Kochprofis Nicole Just, Martin Kintrup und Cornelia Schinharl haben für alles und jeden was Leckeres parat: von »to go« über super schnell bis hin zu ganz entspannt, von zart und saftig bis grün und gesund. So geht kochen heute!



WG 453 Allgemeine Kochbücher
ISBN 978-3-8338-8272-2



9 783833 882722

€ 25,00 [D]

www.gu.de