

A woman with blonde, wavy hair and blue eyes is smiling slightly. She is wearing a grey t-shirt and holding a white plate with four chocolate buns. Each bun is topped with white cream, red strawberries, and powdered sugar. The background is a dark green wall with vertical paneling.

eat

CHELSEA WINTER

ARS VIVENDI



eat

CHELSEA WINTER

Fotos von Tam West

ars vivendi

Hinweise:

Löffelmaßangaben: Falls nicht anders angeführt, sind stets gestrichene Löffel gemeint. EL und TL sind Abkürzungen für Esslöffel und Teelöffel.

Eier: Eier sollten stets Bio-Qualität haben. Rohe oder halb rohe Eier sollten nicht von kleinen Kindern, Schwangeren oder immungeschwächten Personen verzehrt werden.

Backofen: Der Ofen sollte stets auf die angegebene Temperatur vorgeheizt werden. Ein Ofenthermometer ist empfehlenswert. Immer in der Ofenmitte backen und garen (soweit nicht anderweitig angegeben).

Zitrusfrüchte: Bei der Verwendung ihrer Schalen auf Bio-Früchte zurückgreifen und diese zuvor heiß waschen. Zitrussaft sollte immer frisch gepresst sein.

Sterilisierte Einmachgläser verwenden.

Hygiene: Bei der Zubereitung von rohem Fleisch auf peinliche Hygiene achten. Benutzte Schneidebretter, Messer, Arbeitsflächen sowie Hände sofort sorgfältig heiß abwaschen. Fleisch und Gemüse nie auf demselben Schneidebrett verarbeiten.

Die angegebenen Arbeits- und Garzeiten sind Richtwerte. Sie können im Einzelfall variieren.

Fleisch, Geflügel und Fisch sollten vor der Zubereitung mit Küchenpapier immer gründlich trocken getupft werden.

Obst und Gemüse vor der Verarbeitung immer waschen, putzen und/oder bei Bedarf schälen.

Titel der neuseeländischen Originalausgabe: »Eat«

First published by Random House New Zealand Ltd. This edition published by arrangement with Penguin Random House New Zealand Ltd via Michael Meller Literary Agency GmbH, München

Text © Chelsea Winter, 2017

Photography © Tam West, 2017

Design by Helen Gilligan-Reid. Typesetting by Kate Barraclough © Penguin Random House New Zealand. Styling by Victoria Bell.

Special thanks to: Rachel Carter for ceramics, and Flotsam and Jetsam for the vintage ceramics. All rights reserved.

The moral right of the author has been asserted.

Deutsche Erstausgabe

1. Auflage 2018

© 2018 by ars vivendi verlag

GmbH & Co. KG, Bauhof 1, 90556 Cadolzburg

Alle Rechte vorbehalten.

www.arsvivendi.com

Deutsche Übersetzung: Carla Gröppel-Wegener

Lektorat: Simone Gerlach und Dr. Felicitas Igel

Satz: ars vivendi

Printed in the EU

ISBN 978-3-86913-982-1



Dieses Buch ist Euch gewidmet,
meinen Lesern - mit Liebe!





Willkommen

Kia ora und willkommen bei EAT! Es hat fast ein Jahr gedauert, diese Rezepte zu schreiben, auszuprobieren und zu fotografieren – ich habe meine Küche zu Hause richtig gerockt. Es war eine Menge Arbeit, aber ich habe jede einzelne Sekunde davon genossen. Wenn ich einmal drin bin, dann »koche« ich nicht bloß: ich lache, probiere, tanze, singe, sprudele über vor positiver Energie – und das köstliche Essen entsteht fast nebenbei.

Oft verschlagen mir die Rückmeldungen von den Lesern meiner Kochbücher die Sprache. Für mich ist es das Größte zu hören, dass sich die Leute nicht länger auf Fertigprodukte aus Einmachgläsern, Dosen, Tüten und Päckchen verlassen – das ist ein wichtiger Schritt und macht mich glücklich, weil man dieses Zeug wirklich nicht braucht! Ich will euch einfach helfen, echtes, köstliches und spannendes Essen zu kochen: Nahrung für Körper und Seele. Von Grund auf selbst zubereitete Gerichte mit normalen Zutaten, die wirklich jeder zu Hause bewältigen kann.

Ich kümmere mich nicht groß um Ernährungstrends oder die letzte Wunderdiät, die man uns verkaufen möchte. Meine Herangehensweise an die Ernährung ist unkompliziert und solide (so wie ich es eben auch bin). Mir ist es wichtig, Freude am Kochen zu haben und anderen damit Freude zu bereiten – und ich möchte, dass ihr euch in der Küche wohlfühlt.

Ihr seid einfach spitze! Danke, dass ihr mich grüßt, wenn ihr mich unterwegs trifft, danke für eure E-Mails, Nachrichten und die Posts auf meiner Facebook-Seite. Ich bin begeistert, dass ihr die Zeit dafür findet – es zaubert mir immer ein Lächeln ins Gesicht. Dass ihr mich auf dieser leckeren Reise begleitet, ist einfach großartig.

Ich hoffe, ihr und eure Lieben habt Spaß an EAT. Schließlich habe ich es nur für euch gemacht.

Aroha nui,
Chelsea xx

PS: Denkt daran, jeden Tag eine Menge Gemüse zu essen. Gemüse ist gut für euch.
www.facebook.com/chelseawinterdelicious · @chelseawinter



— Inhalt —

Stärken 10

Wohlfühlen 106

Kombinieren 132

Selbst machen 154

Versüßen 172

Über Vorräte 230

Danke 235

Register 236



Stärken

Dies ist der größte und gehaltvollste Abschnitt des Buches – und so sollte es auch sein. Das Abendessen ist keine Kleinigkeit, daher möchte ich euch in diesem Kapitel helfen, es bei euch zu Hause zu einer köstlichen, stressfreien Angelegenheit voll von hausgemachter Qualität zu machen. Sucht euch einfach aus dem vielfältigen Angebot familienfreundlicher Mahlzeiten mit Hähnchen-, Rind-, Lamm- und Schweinefleisch, Fisch, Meeresfrüchten oder Würsten etwas aus – ein paar vegetarische Gerichte sind auch dabei, für eine gesunde Balance. Ich habe alle Rezepte so entworfen, dass wirklich jeder sie zubereiten kann – und dabei auch an die wählerischen Esser gedacht (ich bin mir sicher, dass es davon mehr als nur eine Handvoll unter euch gibt). Grillt, bratet, dämpft, schmort und backt euch euren Weg zum vollkommenen Genuss! Dabei wird euch auffallen, dass die Portionen ziemlich üppig ausfallen, denn was nicht gleich gegessen wird, wird für später aufgehoben. So handhaben wir das in meinem Haushalt – Reste zum Mittagessen sind immer besser als ein fades Sandwich.

Chicken Tikka Masala

Gewürzmischung

- 2 EL Paprikapulver
- 1 EL gemahlene Kurkuma
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- 2 TL Currypulver
- 2 TL Garam Masala
- ½ TL Chilipulver
- ½ TL schwarzer Pfeffer a. d. Mühle
- ½ TL weißer Pfeffer a. d. Mühle
- ¼ TL gemahlene Gewürznelken

Curry

- 700 g–1 kg Hähnchenschenkelfilets mit Haut, in 5 cm große Stücke geschnitten
- 200 g Naturjoghurt, plus mehr zum Servieren
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 50 g Butter (alternativ 3 EL Kokos-, Raps- oder Traubenkernöl), plus mehr bei Bedarf
- 2 Zwiebeln, fein gewürfelt
- 6 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 EL frisch gehackter Ingwer
- 500 ml Hühnerbrühe
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 400 ml Kokosmilch (Dose)
- 1 EL brauner Zucker
- 1 Zimtstange (optional)
- 1 Lorbeerblatt (optional)
- Salz und schwarzer Pfeffer (Mühle)
- gegarter Basmatireis zum Servieren
- Petersilienblätter oder Koriandergrün zum Garnieren
- geröstete Kokosflocken zum Garnieren

Chelseas Tipp

- ♥ Wenn ihr das Hähnchen auf dem BBQ grillt, erhält das Gericht eine tolle rauchige Note. Am besten das Hähnchen auf der mit Öl gefetteten Hotplate anbraten und dann auf dem Grill fertig garen.

ARBEITSZEIT 10 MIN, PLUS 1 STD MARINIEREN · GARZEIT 35 MIN
FÜR 6 PORTIONEN

Hähnchencurry mit dem gewissen Etwas: Für den ultimativen Geschmack und zartes Fleisch werden die Hähnchenschenkel zunächst in Gewürzen und Joghurt mariniert und dann gegrillt (für subtil-rauchige Aromen), bevor sie in der köchelnden Sauce fertig gegart werden. In einem luftdicht verschlossenen Behälter ist das rohe Hähnchenfleisch in der Marinade im Kühlschrank bis zu 2 Tage haltbar, und auch die Sauce kann im Voraus zubereitet und gekühlt aufbewahrt werden, sodass man das Hähnchen nur noch grillen und in der Sauce köcheln lassen muss, bevor man es serviert.

Alle Zutaten für die Gewürzmischung in einer kleinen Schüssel mischen.

Das Hähnchenfleisch mit Joghurt, Zitronensaft und der Hälfte der Gewürzmischung in einer großen Schüssel sorgfältig vermengen. Abgedeckt mindestens 1 Stunde im Kühlschrank marinieren lassen, oder über Nacht – oder für 2 Tage!

Den Ofengrill auf hoher Stufe vorheizen. Ein Backblech mit Alufolie auslegen.

Butter oder Öl in einer Pfanne auf mäßiger Stufe erhitzen. Die Zwiebeln zufügen, sobald die Butter zerlassen ist, und 15 Minuten zart und goldbraun sautieren. Knoblauch und frischen Ingwer zugeben und ein paar Minuten weiterbraten. Die restliche Gewürzmischung darüberstreuen und 1 Minute umrühren. Bei Bedarf – wenn die Mischung zu trocken wirkt – etwas mehr Butter oder Öl zufügen.

Hühnerbrühe, Tomaten, Kokosmilch, Zucker, Zimtstange und Lorbeerblatt (falls verwendet) unterrühren. Auf mittlerer Stufe 20–30 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Flüssigkeit etwa um die Hälfte reduziert und zu curryähnlicher Konsistenz angedickt ist. Den Herd ausschalten.

Inzwischen das marinierte Hähnchenfleisch nebeneinander mit etwas Abstand auf das vorbereitete Blech legen. Unter dem heißen Ofengrill 10–15 Minuten bräunen, bis die Oberfläche sehr dunkel ist und zischt. Spart euch den Aufwand, die Filets zu wenden – sie garen fertig, wenn sie ein paar Minuten in der köchelnden Sauce ziehen.

Falls die Sauce zu dickflüssig ist, einfach etwas mehr Brühe oder Wasser zugießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Hähnchencurry mit Basmatireis servieren, garniert mit frischen Kräutern und in der Pfanne leicht gerösteten Kokosflocken. Ein Klecks Naturjoghurt darauf schmeckt lecker. Dazu passen auch Naan-Brot oder gebratene Wraps.

In einem luftdicht verschlossenen Behälter im Kühlschrank ein paar Tage und eingefroren bis zu 6 Monate haltbar.



Pilz-Thymian-Risotto mit Hähnchen

ARBEITSZEIT 15 MIN · GARZEIT 45 MIN
FÜR 6 PORTIONEN

- 1 l natriumarme Hühnerbrühe
- 500 g Hähnchenschenkel filets ohne Haut, in mundgerechte Stücke geschnitten
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- neutrales Pflanzenöl (z. B. Avocado-, Raps- oder Traubenkernöl) zum Braten
- 60 ml natives Olivenöl extra
- 1 große Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Stangen Staudensellerie, fein gewürfelt
- 400 g Arborio- oder anderer Risottoreis
- 150 ml trockener Weißwein (Sauvignon blanc, Grauburgunder oder Chardonnay)
- 350 g Portobello-Pilze oder große braune Champignons, gewürfelt
- 3 EL frisch abgezapfte Thymianblättchen, plus mehr zum Garnieren
- 75 g Parmesan, frisch gerieben, plus mehr zum Servieren
- 75 g Butter, in Würfel geschnitten
- 1/3 Bund Petersilie, die Blätter frisch gehackt, plus mehr zum Garnieren
- 1 Spritzer frisch gepresster Zitronensaft (optional)

Chelseas Tipps

- ♥ Wenn ihr möchtet, könnt ihr in den letzten Minuten des Kochens noch TK-Erbesen unter den Risotto mischen.
- ♥ Für eine fleischfreie Mahlzeit einfach das Hähnchenfleisch weglassen.

Dieses Rezept werdet ihr lieben – das habe ich im Gefühl. Nebenbei: Traditionell würden Italiener kein Hähnchenfleisch zum Risotto geben, da das Reisgericht als Vorspeise serviert wird, auf die ein fleischlastiges Hauptgericht folgt (wie z. B. das Toskanische goldbraun gebackene Hähnchen mit Kartoffeln auf S. 38). Hier in Neuseeland essen wir Risotto aber als Hauptgericht, und da man für den Reis bloß ein Kochgeschirr braucht, macht es Sinn, auch wirklich alles in einen Topf (bzw. eine Pfanne) zu schmeißen. Eine wunderbare Mahlzeit mit subtilen Aromen, hervorragend für Abende, an denen man Gäste zum Essen hat, aber auch großartig, wenn man sich unter der Woche was gönnen möchte.

Die Hühnerbrühe in einem mittleren Topf abgedeckt zum Sieden bringen. Den Herd ausschalten, den Topf jedoch darauf stehen lassen und die Brühe warm halten.

Die Hähnchenschenkel rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.

In eurer größten Pfanne 1 EL neutrales Pflanzenöl auf hoher Stufe erhitzen. Das Hähnchenfleisch darin von einer Seite goldbraun anbraten, dann wenden und von der zweiten Seite wiederholen. Herausnehmen und beiseitestellen.

Das Olivenöl in dieselbe Pfanne gießen und die Temperatur auf mäßig-schwache Stufe reduzieren. Zwiebel und Staudensellerie zufügen und unter häufigem Rühren 10 Minuten zart und glasig dünsten.

Den Reis zugeben, die Temperatur wieder erhöhen und unter Rühren mit dem Holzkochlöffel ein paar Minuten erhitzen, bis der Reis sehr heiß (aber nicht gebräunt) ist und ein zischendes Geräusch von sich gibt.

Mit Weißwein ablöschen. Sobald die Flüssigkeit verkocht ist, das gebräunte Hähnchenfleisch zurück in die Pfanne geben. Pilze und Thymian untermischen und die Temperatur wieder auf mäßig-schwache Stufe reduzieren. Eine kleine Kelle heißer Brühe zufügen und unter Rühren sanft köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vom Reis absorbiert wurde. Diesen Vorgang wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht ist – das dauert 20–30 Minuten. Der Reis ist so weit, wenn die Körner zart, in der Mitte aber noch ein klein wenig al dente sind. Der Risotto sollte schön feucht, fast suppig sein, nicht trocken.

Parmesan, Butter und Petersilie untermischen. Nach Belieben mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Kann sein, dass ihr mehr Würze braucht, als ihr gedacht hättet – schließlich ist es eine Menge Reis.

Den Risotto in tiefen Tellern oder Schüsseln servieren, bestreut mit mehr frischen Kräutern und geriebenem Parmesan. Einfach so genießen oder einen knackigen Salat und frisches knuspriges Brot dazureichen.



Hähnchen-Saltimbocca

4 Hähnchenbrustfilets ohne Haut
frisch zerstoßener schwarzer
Pfeffer
16–24 Salbeiblätter
8–10 Scheiben Prosciutto
60 g Weizenmehl (Type 405)
50 g Butter
2 EL Olivenöl
120 ml Hühnerbrühe
120 g Sahne
1 EL frisch gepresster Zitronensaft

ARBEITSZEIT 10 MIN · GARZEIT 15 MIN
FÜR 6–8 PORTIONEN

Hier meine Version eines typisch italienischen Rezeptes, das eigentlich mit Kalbfleisch zubereitet wird. Hähnchenfleisch macht sich stattdessen aber auch gut. Übersetzt bedeutet Saltimbocca etwa »Spring in den Mund«. Das gefällt mir, denn wenn man sich das Essen so schnell in den Mund schaufelt, dass es scheint, es würde von selbst hineinspringen, dann muss es gut sein. Und, um ehrlich zu sein, wann haben uns die Italiener jemals enttäuscht, wenn es ums Essen geht? Niemals!

Den Ofen auf 60 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen (um das Hähnchen später warm zu halten). Ein Backblech bereitstellen.

Die Hähnchenbrustfilets durch die dünne Seite längs halbieren, dabei darauf achten, dass die beiden Hälften möglichst gleich dick sind – je etwa 1,5 cm oder weniger. Die Hälften bei Bedarf zwischen zwei Lagen Backpapier dünner klopfen oder nochmals halbieren. Von beiden Seiten mit Pfeffer würzen.

Auf jedes Stück Hähnchenfleisch 2–3 Salbeiblätter legen und je 1 Scheibe Prosciutto darumwickeln – kein Problem, wenn die Enden nicht komplett bedeckt sind. Übrige Salbeiblätter auf das hervorschauende Hähnchenfleisch legen (sie sollten daran haften).

Das Mehl in einen tiefen Teller füllen. Die Hähnchenfleisch-Portionen vorsichtig darin wenden und überschüssiges Mehl zart abklopfen – das Fleisch soll nur sehr dünn bestäubt sein.

Butter und Öl in einer großen Pfanne auf mäßig-hoher Stufe erhitzen, bis die Butter schäumt. Das Hähnchenfleisch darin portionsweise ein paar Minuten goldbraun anbraten, dann wenden und von der zweiten Seite ebenfalls bräunen, bis das Fleisch durchgegart ist. Auf das Backblech legen, mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen warm halten, bis das gesamte Hähnchenfleisch gebraten ist.

Vorsichtig Brühe und 120 ml Wasser in dieselbe Pfanne gießen. Die Temperatur erhöhen, die Flüssigkeit sanft zum Kochen bringen und dabei unter Rühren den Bratensatz vom Pfannenboden lösen. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit um etwa die Hälfte reduziert ist.

Die Sahne zufügen und die Sauce noch ein paar Minuten köcheln lassen, bis sie schön andickt ist. Den Zitronensaft unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Beim Ruhen aus dem Hähnchenfleisch ausgetretenen Saft ebenfalls untermischen.

Das Hähnchenfleisch mit der Sauce servieren, mit Nudeln, Reis oder Kartoffeln und einem Salat oder Gemüse als Beilagen.



Penne mit Hähnchen & Pilzen in cremiger Sauce

400 g Penne oder eine andere kurze Nudelsorte
500 g Hähnchenschenkelfilets ohne Haut, in mundgerechte Stücke geschnitten
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
neutrales Pflanzenöl (z. B. Raps- oder Traubenkernöl) zum Braten
100 g Butter oder 60 ml Olivenöl
4 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 EL frisch abgezupfte Thymianblättchen
60 ml trockener Weißwein (optional)
300–400 g Champignons, in Scheiben geschnitten
350 g Sahne
120 ml Milch
2 EL Dijonsenf
150 g TK-Erbsen
200 g reife Kirschtomaten
½ Bund Petersilie, die Blätter frisch gehackt
frisch geriebener Parmesan oder Cheddar zum Servieren
Bio-Zitronenspalten zum Servieren

Chelseas Tipp

♥ Wer keine Erbsen mag, kann zum Ende der Garzeit auch eine großzügige Handvoll Spinat unter die Sauce mischen – oder gedämpftes grünes Gemüse als Beilage servieren.

ARBEITSZEIT 20 MIN · GARZEIT 30 MIN
FÜR 4–6 PORTIONEN

Es lässt sich nicht verleugnen, dass wir Kiwis Nudeln mit cremiger Sauce richtig gut finden. Was könnte einem daran auch nicht gefallen? Die Fettuccine mit Hähnchen in cremiger Sauce aus *Homemade Happiness* gehören zu meinen erfolgreichsten Rezepten. Dieses Gericht ist sozusagen die kleine Schwester – schneller zubereitet, aber ebenso köstlich. Die Vorbereitung ist entspannt und einfach, das Ergebnis lecker und sättigend. Die Kirschtomaten könnt ihr auch weglassen, aber ich finde, sie bilden einen tollen frischen Kontrast zur Sahnesauce, wenn sie beim Essen im Mund aufplatzen. Seid großzügig bei Kräutern und Zitronensaft – frisch schmeckt am besten!

Einen großen Topf mit Salzwasser abgedeckt zum Kochen bringen, die Nudeln hineingeben, umrühren und ohne Deckel 7 Minuten (oder laut Packungsangabe) *al dente* kochen. Abgießen und etwa 60 ml Kochwasser aufbewahren. Die Nudeln gut abtropfen lassen, zurück in den Topf füllen und beiseitestellen.

Das Hähnchenfleisch rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine große Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. 1 EL Pflanzenöl hineingießen und das Hähnchenfleisch darin von einer Seite goldbraun anbraten, dann umrühren, um die Stücke zu wenden, und von der anderen Seite ebenfalls bräunen. In einer Schüssel beiseitestellen (es muss noch nicht durchgegart sein).

Die Temperatur unter derselben Pfanne (ungespült) auf mittlere Stufe reduzieren. Butter bzw. Olivenöl zufügen und, sobald das Fett heiß ist, Knoblauch und Thymian darin unter Rühren ein paar Minuten aromatisch dünsten. Falls verwendet, das Ganze jetzt mit Weißwein ablöschen.

Die Pilze untermischen und unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten zart sautieren.

Das angebratene Hähnchenfleisch, Sahne, Milch, Senf und 1 TL Pfeffer zufügen und gut umrühren. Die Sauce 5–10 Minuten sanft köcheln lassen, bis sie angedickt ist.

Erbsen, Tomaten, Petersilie und das beiseitegestellte Kochwasser der Nudeln untermischen und 1–2 Minuten köcheln lassen.

Die Sauce in den Topf mit den Nudeln füllen und alles gut vermengen. Mit Salz abschmecken (vergisst diesen Schritt nicht – die Sauce wird Salz brauchen).

Die Nudeln in Schüsseln oder tiefen Tellern servieren, großzügig bestreut mit frisch geriebenem Käse. Die Pfeffermühle und Zitronenspalten zum Selbstwürzen dazureichen.



Scharfe Hähnchenburger mit Blauschimmelkäsesauce

1 kg Hähnchenschenkel filets mit oder ohne Haut
60 ml Chipotle-Chilisauce (optional)
2 EL Tabasco
1 EL Paprikapulver
1 EL gemahlene Koriandersamen
¼ TL Chilipulver
2 TL frisch gepresster Zitronensaft
120 g Weizenmehl (Type 405)
1 EL weißer Pfeffer aus der Mühle
1 EL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL gemahlener Ingwer
3 TL Salz
neutrales Pflanzenöl (z. B. Raps- oder Traubenkernöl) zum Braten
6–8 Burger- oder Ciabatta-Brötchen, halbiert, getoastet und gebuttert
Salat und/oder Gemüse zum Belegen, z. B. geraspelte Karotten, Kopfsalatblätter, Gurken- oder Tomatenscheiben

Blauschimmelkäsesauce

200 g Mayonnaise
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
100 g Blauschimmelkäse, gewürfelt
½ Bund Petersilie, die Blätter frisch gehackt
1 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Stangen Staudensellerie, fein gewürfelt

Chelseas Tipp

♥ Noch cremiger wird die Sauce, wenn ihr die Hälfte der Mayonnaise durch saure Sahne ersetzt.

ARBEITSZEIT 20 MIN, PLUS 30 MIN MARINIEREN

GARZEIT 10–15 MIN, PLUS 5 MIN RUHEN

FÜR 5–6 PORTIONEN

Scharfe Hähnchenfleisch-Häppchen mit Blauschimmelkäsesauce gehören zu meinen Lieblingsnacks aller Zeiten. In meinem Buch *At My Table* findet ihr ein fantastisches traditionelles Rezept dafür. Jetzt, vier Bücher später, habe ich den Klassiker in Burger-Form umgewandelt und das Ergebnis ist wirklich außergewöhnlich köstlich. Selbst Leute, die bei Blauschimmelkäse normalerweise die Nase rümpfen, werden die Burger mögen – da wette ich drauf.

Das Hähnchenfleisch mit Chipotle-Chilisauce (falls verwendet), Tabasco, Paprikapulver, gemahlenem Koriander, Chilipulver und Zitronensaft in einer Glas- oder Kunststoffschüssel ordentlich schwenken, bis alle Zutaten gut gemischt sind, dann abgedeckt 30 Minuten ziehen lassen (oder über Nacht im Kühlschrank).

Für die Blauschimmelkäsesauce alle Zutaten bis auf den Sellerie in einer separaten Schüssel mischen und bis zur Verwendung abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Kurz vor Gebrauch den Sellerie untermischen (bleibt er zu lange in der Sauce, sondert er Flüssigkeit ab und die Sauce verwässert).

Das marinierte Hähnchenfleisch 30 Minuten vor dem Garen aus dem Kühlschrank nehmen.

Mehl, beide Sorten Pfeffer, Ingwer und Salz in einer Schüssel mischen (Achtung, Nies-Gefahr!).

Ein gut mit Marinade benetztes Stück Hähnchenfleisch in der Mehlmischung wälzen, bis es rundherum bedeckt ist. Mit dem restlichen Hähnchenfleisch wiederholen.

Eine Pfanne 2 cm hoch mit Öl füllen und auf mäßig-hoher Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiß ist (das dauert ein paar Minuten), das Hähnchenfleisch zufügen und von jeder Seite 4–5 Minuten braten, bis es rundherum goldbraun ist. Beiseitstellen und vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.

Zum Servieren auf die untere Hälfte der getoasteten, gebutterten Brötchen jeweils etwas Blauschimmelkäsesauce streichen. Je ein Stück Hähnchenfleisch sowie etwas Salat und/oder Gemüse darauf verteilen und mit der oberen Hälfte der Brötchen abschließen.



Festliche Buttercremetorte 180
 Gingernuts 178
 Gluten- und laktosefreie Bananen-Schokoladen-Pancakes 176
 Himbeer-Joghurt-Cremespeise mit weißer Schokolade 222
 Hochstapler-Eiscreme 216
 Hot Cross Buns 190
 Hot-Cross-Vanilleauflauf 226
 Ingwer-Birnen-Kuchen 198
 Kaffeekekuchen 204
 Knuspriger Schokoladenmantel 224
 Kürbiskuchen 184
 Makronen 174
 Nussiger Bananen-Zimt-Kuchen 188
 »Oat My Goodness«-Schnitten 200
 Schokoladen-Haselnuss-Käsekuchen 218
 Schokoladen-Orangen-Schnitten 182
 Tuck Shop Donuts 206
 Vanilletörtchen mit Obst 228
 Weiße-Schokolade-Cranberry-Kühlschrank-Buttertoffee 212
 Zitronen-Kokos-Schnitten 196

Scotch Eggs 62
 Wurstiger Süßkartoffelaufbau 56

Z

Zucchini
 Großartiges Ofengemüse 140
 Mein Ratatouille 144

Zwiebeln
 Großartiges Ofengemüse 140
 Süßkartoffelstampf mit karamellisierten Zwiebeln 136
 Lagerung 233

W

Walnüsse
 Kaffee-Walnuss-Eiscreme 216
 Waldorfsalat 148

Wohlfühlen/Entschleunigen
 Aromatisches Ginger-Beer-Schweinefleisch 124
 Cremiger französischer Hähnchen-Gemüse-Auflauf 128
 Irish Stew 114
 Linsensuppe mit Lammfleisch und Gemüse 130
 Ossobuco mit Gremolata 120
 Quesadillas mit geschmortem Schweinefleisch 116
 Reichhaltiges Rindergulasch 112
 Rinderbäckchen in Rotwein 108
 Saftiges Schweinefleisch & knusprige Speckschwarte im Brötchen 110
 Thai-Hähnchen-Curry aus dem Schongarer 126
 Unheimlich zartes Lammfleisch mit gerösteter Knoblauch-Jus 122

Wurst, siehe auch Chorizo
 Bratwurst-Curry 58

Chelsea Winter besinnt sich auf die essentiellen Dinge im Leben: Familie, Freunde, Wohlgefühl, Glück – und köstliches, hausgemachtes Essen. Aus Zutaten, die ganz einfach erhältlich sind, zaubert sie wahres Seelenfutter für Körper und Geist.

Ob Zitronengras-Ingwer-Hähnchen, reichhaltiges Rindergulasch, gegrilltes Pizzabrot mit süßscharfer Chilisauce und Pesto, selbst gemachtes Ketchup, Schoko-Haselnuss-Käsekuchen oder Aprikosen-Nuss-Kugeln: Hier kommen alle auf ihre Kosten! Einfache Rezepte, normale Zutaten, echtes Essen mit wahren Geschmack, gekocht mit Liebe. Let's eat!



ars vivendi[®]