



CLEVER KOMBINIEREN BESSER KOCHEN

INHALT

Studie

WAS KOCHTE ICH HEUTE?	6
DIE STUDIE	7
DER SINGLE	12
DER SINGLE & WURST-GOURMET	14
DAS PAAR	16
DER PROFI	18
DIE FAMILIE	20
DIE WIEDERHOLUNGSTÄTER	22

Basiswissen

WAS MACHT GESCHMACK AUS	24
GARVERFAHREN	30

Rezepte

GURKE	40
APFEL	52
KARTOFFEL	64
SPINAT	78
BROT	90
MÖHRE	102
TOMATE	114
MILCHPRODUKTE	126
KOHL	138
EI	152
HÜLSENFRÜCHTE	164
SÜSSES	176

Nachgang

REGISTER	188
BEHIND THE SCENES	191
IMPRESSUM	192



DIE KUNST ZU IMPROVISIEREN UND MIT EINFACHEN ZUTATEN FRISCH UND LECKER ZU KOCHEN

Köche sind Genießer mit Anspruch. Das Improvisieren ist für sie ein schöpferischer Prozess, es bedeutet für sie, völlig frei eigene Kompositionen zu kreieren und so aus immer gleichen Zutaten immer wieder neue, ganz unterschiedliche und köstliche Gerichte entstehen zu lassen. Die Zeit in der Küche ist knapp bemessen, deshalb kommt die Improvisationsküche meist mit wenigen Zutaten aus. Dabei geht es nicht um Kaviar, Jakobsmuscheln oder Champagner, die Kunst besteht vielmehr darin, schnell aus einfachen Zutaten schmackhafte Gerichte zu zaubern.

WAS KOCHTE ICH HEUTE?

Mich als erfahrenen Küchenmeister und passionierten Kochbuchautor juckt es deshalb einfach immer in den Fingern und kitzelt es am Gaumen, Familie, Freunde und Mitarbeiter im Studio mit kreativen kulinarischen Überraschungen zu verblüffen – wem ich dann das Geheimnis meines »Was koche ich heute?« offenbare, der ist doppelt verblüfft. Denn: Zu wissen, was womit schmeckt und wie ich es richtig kombiniere, eröffnet einen neuen Kochhorizont.

Aber das war mir nicht genug. Schließlich weiß ich, wie schwierig es ohne ein wenig Hilfestellung für »Nicht-Köche« ist, Tag für Tag im Alltag etwas auf den Tisch zu zaubern, das lecker ist und toll aussieht, zumal, wenn man Wert auf gutes Essen legt und gerne genießt. Meistens ist die Zeit zum Einkaufen und Kochen knapp, im Kühlschrank liegen ein paar Grundzutaten – die Ausgangslage ist ein wenig so wie bei uns Köchen.

Neben dem Kochen und Foto-Shooting für unsere Kochbücher habe ich ein Experiment gewagt, getüftelt und immer wieder ausprobiert. Am Ende ist erstmalig gelungen, woran schon viele vor mir gescheitert sind: Man kann das Improvisieren einer Profi-Küche, in der schnell und intuitiv, kreativ und frisch gekocht wird, alltagstauglich auf die privaten vier Wände übertragen! Hier kommt nun also endlich, worauf alle, die mit Genuss essen, so lange gewartet haben. Die Ergebnisse auf den Tellern können sich sehen und schmecken lassen. Für wen, womit und wie, das waren die entscheidenden Fragen – mit meiner speziell entwickelten »Bedienungsanleitung« für intelligentes Kochen ist das nun für alle leicht, immer wieder. Aber der Reihe nach ...



DIE STUDIE

Wer kocht wie?

Kochen und essen soll Tag für Tag Spaß machen und nicht langweilig sein. Ich musste also nicht wie sonst so oft neue Trends kreieren, sondern herausfinden, was die Leute im Schnitt tatsächlich im Vorrat haben, gerne essen und zubereiten mögen.

Womit kann ich sie außerdem »heiß« machen und zum eigenständigen Improvisieren bewegen? Um mir ein besseres Bild über Essgewohnheiten und Geschmack unserer Nation zu machen, habe ich etwas getan, was in der Form noch niemand getan hat: Ich habe mir die Mühe gemacht und 100 Kühlschränke inspiziert, außerdem habe ich deren unterschiedlichste Besitzer mit einem kleinen Fragenkatalog zu Ess- und Einkaufsverhalten interviewt. Die Kühlschrankinspektion und die Antworten im Rahmen der Studie haben wir ausgewertet. Dabei kam ein authentischer Querschnitt der Gesellschaft im Hinblick auf Einkauf, Vorratshaltung und Kochgewohnheiten heraus, den wir hier in Kurzform wiedergeben wollen.

Einkauf

Singles kaufen ohne Einkaufszettel ein und haben einen großen Drang zum kreativen Kochen.

Der **Zwei-Personen-Haushalt ohne Kinder** plant den Einkauf schriftlich, geht aber auch gerne mal »frei Schnauze« einkaufen. Eine große Affinität zu Obst und Früchten konnten wir ausmachen, »Exoten« wie Granatapfel, Ananas oder Melonen landen öfter im Einkaufswagen als bei anderen. Das Vorratssortiment ist mit Kichererbsen, Oliven, Nüssen, Kernen, Energydrinks oder Gemüsechips sehr abwechslungsreich.

Für die **klassische Familie** und die **Patchwork-Familie** hat der sogenannte »Großeinkauf« Tradition. Die Geschmäcker von Familien können komplexer nicht sein, insbesondere die Vorlieben der Kinder sind unterschiedlich. Die Herausforderung, allen Familienmitgliedern geschmacklich gerecht zu werden und dabei das Zeitmanagement nicht aus den Augen zu verlieren, ist groß. Gemüse und Milchprodukte werden bei Familien favorisiert.

Vorrat

Zum **Basissortiment** aller gehören **Brot, Wein, Eier, Wurst, Käse und Obst**. Zutaten wie Ingwer und Kokosmilch, auch Sauerkraut und Essiggurken, konnten wir in vielen Kühlschränken vorfinden. Knoblauch ist scheinbar ein Muss – türkischen und griechischen Einflüssen verdanken wir es, dass niemand mehr Knoblauch als rein orientalisches Aroma sieht.

Jede Kultur hat natürlich ihre eigenen kulinarischen Vorlieben entwickelt. Geschmack wird traditionell von zu Hause übernommen – glücklicherweise aber auch über Nationen-, Generationen- und sonstige Grenzen hinweg transportiert! Ganz klar waren bei allen Teilnehmern der Studie in Einkaufsverhalten und Lebensmittelauswahl interkulturelle Einflüsse erkennbar – weit über das hinausgehend, was man gemeinhin aus Gastronomie und Imbissbude so kennt. Die Kühlschränke unserer Nation sind mit kulinarischen Leckerbissen aus der ganzen Welt gefüllt.



Kochverhalten

Die Kochquote liegt durchschnittlich bei vier bis fünf Mal in der Woche. Die meisten der Befragten legten viel Wert auf Schnelligkeit beim Kochen. Kreativ zu kochen wurde als äußerst positiv empfunden oder für die Zukunft unbedingt gewünscht.

EINFACH UND GUT SOLL ES SEIN,
OHNE ZU ÜBERFORDERN UND ALLZU
VIEL ZEIT IN ANSPRUCH ZU NEHMEN

DER SINGLE #TYP 01

NAME
KRYSTIAN

ALTER
23 JAHRE

STATUS
SINGLE

WOHNORT
DORTMUND

BERUF
STUDENT
(Marketing und digitale Medien)



WIE KAUFEN SIE EIN – MIT EINKAUFSZETTEL ODER OHNE?

Immer ohne Einkaufszettel, ich bin ein Spontankäufer. Grundsätzlich kaufe ich immer Frisches ein.

WIE OFT KOCHEN SIE IN DER WOCHE?

Täglich.

KOCHEN SIE AUF VORRAT?

Nein.

WAS KOCHEN SIE AM LIEBSTEN?

Grill- und BBQ-Gerichte liebe ich. Steaks und Geflügel vom Grill gibt es mehrmals die Woche. Ich achte seit einigen Monaten stark auf reduzierten Verzehr von Kohlenhydraten.

WELCHE ZUTAT/LEBENSMITTEL HABEN SIE IMMER IM HAUS?

Brot und Süßigkeiten.

DER SUPERMARKT SCHLIESST IN DREI MINUTEN. WAS LANDET IN IHREM EINKAUFSWAGEN?

Ganz klar Süßes! Schokolade, Puffreis, Gummitiere.

WAS IST DAS SCHWIERIGSTE BEIM KOCHEN?

Mein Steak-Fleisch schön rosa im Kern zu braten. Mittlerweile habe ich ein Kerntemperatur-Messgerät, damit klappt es fast immer.

ESSEN SIE ABENDS NOCH AUF DER COUCH – WENN JA, WAS?

Salziges oder Puffreis, gesunde Snacks.

WELCHE LEBENSMITTEL WERFEN SIE AM HÄUFIGSTEN WEG?

Milch. Da ich keine Milch trinke und nur gelegentlich verwende, wird die Milch im Kühlschrank schon mal sauer.

WAS HAT FRÜHER BESSER GESCHMECKT ALS HEUTE?

Jedes Alter bringt seine Vorlieben mit. Am liebsten esse ich polnische Piroggen mit Quark- oder Kartoffelfüllung.

„Grundsätzlich kaufe ich *immer* Frisches ein.“

DER SINGLE & WURST-GOURMET #TYP 02

NAME
TIM

ALTER
49 JAHRE

STATUS
SINGLE &
WURST-
GOURMET

WOHNORT
ESSEN

BERUF
GASTRONOM



WIE KAUFEN SIE EIN – MIT EINKAUFSZETTEL ODER OHNE?

Immer ohne Einkaufszettel, aber gerne mit der wunderlist-app.

WIE OFT KOCHEN SIE IN DER WOCHE?

Drei bis vier Mal in der Woche.

KOCHEN SIE AUF VORRAT?

Nein.

WAS KOCHEN SIE AM LIEBSTEN?

Das ändert sich dauernd, im Augenblick Bulgur, Couscous mit Samen und Nüssen, Gemüse steht bei mir hoch im Kurs.

WELCHE ZUTAT/LEBENSMITTEL HABEN SIE IMMER IM HAUS?

Ketchup, Nudeln und Gemüse.

DER SUPERMARKT SCHLIESST IN DREI MINUTEN. WAS LANDET IN IHREM EINKAUFSWAGEN?

Obst und Joghurt.

WAS IST DAS SCHWIERIGSTE BEIM KOCHEN?

Die Herausforderung, für meine drei Kinder zu kochen und allen geschmacklich gerecht zu werden. Die Geschmäcker sind so verschieden.

ESSEN SIE ABENDS NOCH AUF DER COUCH – WENN JA, WAS?

Selten – wenn ja, Schnitten oder Brote.

WELCHE LEBENSMITTEL WERFEN SIE AM HÄUFIGSTEN WEG?

Leider zu viel, Wurst und Aufschnitt, wenn die Kinder wieder weg sind, und manchmal Gemüse, weil ich beruflich zu viel unterwegs bin.

WAS HAT FRÜHER BESSER GESCHMECKT ALS HEUTE?

Da fällt mir spontan das Eis „Brauner Bär“ der 70er-Jahre mit diesem sensationellen Karamellkern ein. Das hat früher viel besser geschmeckt und geklebt als heute. Ob daran mittlerweile verbotene Geschmacksverstärker und künstliche Zusätze schuld waren, weiß ich nicht. Zum Thema Geschmack würde ich aber noch gern den allgemeinen Wunsch loswerden, dass Gemüse bei uns in Deutschland doch bitte auch immer nach Gemüse schmecken sollte.

WIE VIELE KOCHBÜCHER BESITZEN SIE UND WIE OFT KOCHEN SIE DARAUS?

Ich habe circa 500 Koch-, Food- und Getränkebücher. Ich nutze sie allerdings mehr als Inspiration und weniger, um direkt danach zu kochen.

WAS IST DAS LIEBLINGSESSEN IHRER KINDER?

Das ändert sich natürlich andauernd, aber ich befürchte, dass sie sich aktuell Bockwürste in Pizzateig mit Ketchup wünschen würden.

„*Lieblingsessen meiner Kids:
Bockwürste in Pizzateig.*“

DIE FAMILIE #TYP 05

NAME
SINA & FEYZI

ALTER
40 & 41
KINDER 9, 8 & 1,5

STATUS
FAMILIE
(3 Kinder)

WOHNORT
MÜLHEIM AN
DER RUHR

BERUF
MUTTER &
BETRIEBSWIRT



WIE KAUFEN SIE EIN – MIT EINKAUFSZETTEL ODER OHNE?

Ich mache einen Einkaufszettel und vergesse ihn oft zu Hause, mittlerweile arbeite ich aber auch mit Handy, das hat man immer dabei.

WIE OFT KOCHEN SIE IN DER WOCHE?

Täglich, sieben Mal die Woche.

KOCHEN SIE AUF VORRAT?

Ab und zu.

WAS KOCHEN SIE AM LIEBSTEN?

Das ist ganz unterschiedlich, den Kindern versuche ich immer Gemüse unterzumogeln. Und natürlich Gerichte aus der türkischen Küche.

WELCHE ZUTAT/LEBENSMITTEL HABEN SIE IMMER IM HAUS?

Tomatenmark, von meiner Schwiegermutter selbst zubereitet.

DER SUPERMARKT SCHLIESST IN DREI MINUTEN. WAS LANDET IN IHREM EINKAUFSWAGEN?

Wenn ich sehr spät im Supermarkt bin, dann meistens Eis für ein abendliches Gelage.

WAS IST DAS SCHWIERIGSTE BEIM KOCHEN?

Timing, dass alles gleichzeitig auf den Tisch kommt, gerade bei drei Kindern ist der Alltag durchstrukturiert. Die Geschmäcker und Ansprüche von fünf Personen unter einen Hut zu bekommen und dabei noch abwechslungsreich und halbwegs gesund zu kochen, ist nicht immer einfach.

ESSEN SIE ABENDS NOCH AUF DER COUCH – WENN JA, WAS?

Wir essen abends ab und zu Nüsse und Meze.

WELCHE LEBENSMITTEL WERFEN SIE AM HÄUFIGSTEN WEG?

Brot vergammelt bei uns schon mal, da wir es kaum essen.

WAS HAT FRÜHER BESSER GESCHMECKT ALS HEUTE?

Was früher besser geschmeckt hat? Da fällt mir einfach nichts ein.

WIE VIELE KOCHBÜCHER BESITZEN SIE UND WIE OFT KOCHEN SIE DARAUS?

Wir haben sechs Kochbücher, von denen ich zwei oft nutze.

WAS ESSEN IHRE KINDER AM LIEBSTEN?

Enes isst alles – sehr gerne türkische und orientalische Gerichte. Nayla isst am liebsten Nudeln ohne Sauce und Pfannkuchen.

„Wir kochen *täglich*,
sieben Mal die Woche.“

DER PROFI #TYP 04

NAME
BJÖRN FREITAG

ALTER
46 JAHRE

STATUS
VERHEIRATET

WOHNORT
DORSTEN

BERUF
KOCH



WIE KAUFEN SIE EIN – MIT EINKAUFSZETTEL ODER OHNE?

Ich kaufe immer ohne Einkaufszettel ein.

WIE OFT KOCHEN SIE IN DER WOCHE?

Fünf Mal in der Woche.

KOCHEN SIE AUF VORRAT?

Nein, leider nicht, ich vergesse das immer.

WAS KOCHEN SIE AM LIEBSTEN?

Nudeln mit Tomatensauce.

WELCHE ZUTAT/LEBENSMITTEL HABEN SIE IMMER IM HAUS?

Tomatenpüree, Olivenöl, Zwiebeln.

DER SUPERMARKT SCHLIESST IN DREI MINUTEN. WAS LANDET IN IHREM EINKAUFSWAGEN?

Kartoffeln, Sahnequark, Kräuter.

WAS IST DAS SCHWIERIGSTE BEIM KOCHEN?

(Björn schmunzelt ...)

ESSEN SIE ABENDS NOCH AUF DER COUCH – WENN JA, WAS?

Abends gerne einen Joghurt mit Früchten.

WELCHE LEBENSMITTEL WERFEN SIE AM HÄUFIGSTEN WEG?

Bananen.

WAS HAT FRÜHER BESSER GESCHMECKT ALS HEUTE?

Speiseeies hat früher viel besser geschmeckt!

WIE VIELE KOCHBÜCHER HABEN SIE?

Insgesamt besitze ich um die 50 Kochbücher. Ich muss gestehen, dass ich nicht nach Kochbüchern koche, sondern sie als Inspiration nutze.

WIE OFT WIRD EIN PROFI WIE SIE VON SEINEN FREUNDEN BEKOCHT?

Ich werde sehr oft zum Essen eingeladen, bin aber überhaupt nicht kritisch, da bei mir die Gesellschaft und das Gespräch im Vordergrund stehen.

„*Ich nutze Kochbücher
als Inspiration.*“

Bitter abschmecken // Bitteres in Getränken unterstützt deren Genuss. Bittere Kräuterliköre oder Tonic Water sind ebenso beliebt wie bittere Schokolade zum Wein, die bitteren Noten von Bier oder Kaffee werden ebenfalls geschätzt. Aber bei Speisen hat Bitteres keine große Relevanz – niemand mag dominante Bitternoten in seinem Essen. Höchstens wird ungesüßtes Kakaoapulver zum Würzen von Rotweinsaucen verwendet.

Lebensmittel mit angenehmen dezenten Bitternoten sind Chicorée, Radicchio, Rosenkohl oder Lakritz. Die Avocado setzt ihre Bitterstoffe nur beim Erhitzen frei, im kalten Zustand wird ihr Geschmack gerne als nussig definiert. In der Küche entstehen Bitterstoffe bei zu stark eingekochten dunklen Saucen oder bei zu kräftigen Röstaromen. Unerwünschte Bitternoten zu kaschieren gelingt kaum, ein Teelöffel Läuterzucker zur Sauce hinzugefügt kann zumindest helfen.

Umami abschmecken // Der japanische Chemiker Ikeda Kikunae hat den Geschmack umami als fleischig und herzhaft definiert. Der Geschmack wird durch die Aminosäure Glutamin hervorgerufen. Beim Kochen entsteht Glutamin durch lange Kochprozesse. Die lange Kochzeit bei der Zubereitung von Gulasch oder Schmorbraten, das Einkochen und Reduzieren von Saucen verstärken also den Glutamingehalt einer Speise.

In der asiatischen Küche ist der Einsatz von Glutamatpulver gängig und beliebt, bei uns hingegen ist Glutamat als Geschmacksverstärker eher verpönt. Um den umami-Geschmack auf natürliche Weise zu potenzieren, eignet sich die Zugabe getrockneter pürrierter Tomaten, reifer Hartkäsesorten oder gerösteter Nüsse. Morcheln und Steinpilze, die leider nicht ganzjährig verfügbar sind, sind ebenfalls wunderbare Geschmacksverstärker.

*Die „Mutter der natürlichen
Geschmacksverstärker“ ...*



GURKE

Gurken finden wir in jedem Kühlschrank und sie gehören für mich definitiv in dieses Buch.

Ob frische Salatgurke, kleine Landgurke, eingelegte Gewürzgurke oder Gemüsegurke: Sie alle haben die den Gurken eigene Frische, Kühle und Bitternote gemeinsam. Grüne und knackige Gurken mit ihrem hohen Wassergehalt sind bestens für eine leichte Küche geeignet.

In Schmorgurkenrezepten wird die Gurke gebraten, was aber meines Erachtens einer frischen Gurke nicht gerecht wird. Die Gurke schmeckt am besten roh und kühl, gerne als Salat oder Beilage. Entdecken Sie hier, womit Sie die Gurke raffiniert zubereiten, kombinieren und mischen können. Es warten ein paar Überraschungen auf Sie.

GEWÜRZE UND KRÄUTER

Basilikum, Bockshornklee, Borretsch, Dill, Estragon, Fenchelkraut, Garam Masala, Honig, Ingwer, Kapern, Kerbel, Koriander, Kresse (Brunnenkresse, Gartenkresse, Shiso-Kresse), Melisse, Minze, Muskatblüte (Macis), Muskatnuss, Petersilie, Pfeffer, Schnittlauch, Schwarzkümmel (Nigella), Senf, Senfkörner, Sesam, Waldmeister, Wasabi

ESSIG UND ÖL

Apfelessig, (heller) Balsamico, Himbeeressig, Olivenöl, Rapsöl, Reissessig, Sesamöl, Sonnenblumenöl, Traubenkernöl, Weißweinessig

NÜSSE UND SAMEN

Cashewnüsse, Erdnüsse, Haselnüsse, Pistazien, Sesamsamen, Tonkabohne, Walnüsse

MILCHPRODUKTE

Buttermilch, Crème fraîche, Joghurt, Kefir, saure Sahne, Schmand

INSPIRATION

Gurkensalat mit Wassermelone und Nori-Algen //
Gefüllte Gurke mit Hüttenkäse und Honig //
Gurke, Frischkäse und Räucherlachs im Glas //
Hähnchenschnitzel mit Gurken-Feta-Minze-Salat //
Gurkenkefir mit Rapsöl und Shiso-Kresse //
Gurken-Kartoffel-Salat mit Senfsauce und Würstchen //
Apfel-Nudel-Salat mit Gurke

OBST

Apfel (grün), Banane, Erdbeeren, Himbeeren, Limette, Mango, Melone, Papaya, Yuzu, Zitrone

GEMÜSE

Avocado, Fenchel, Gewürzgurke, grüner Salat, Kartoffeln, Kohlrabi, Nori-Algen, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Sellerie, Tomaten

ALKOHOL

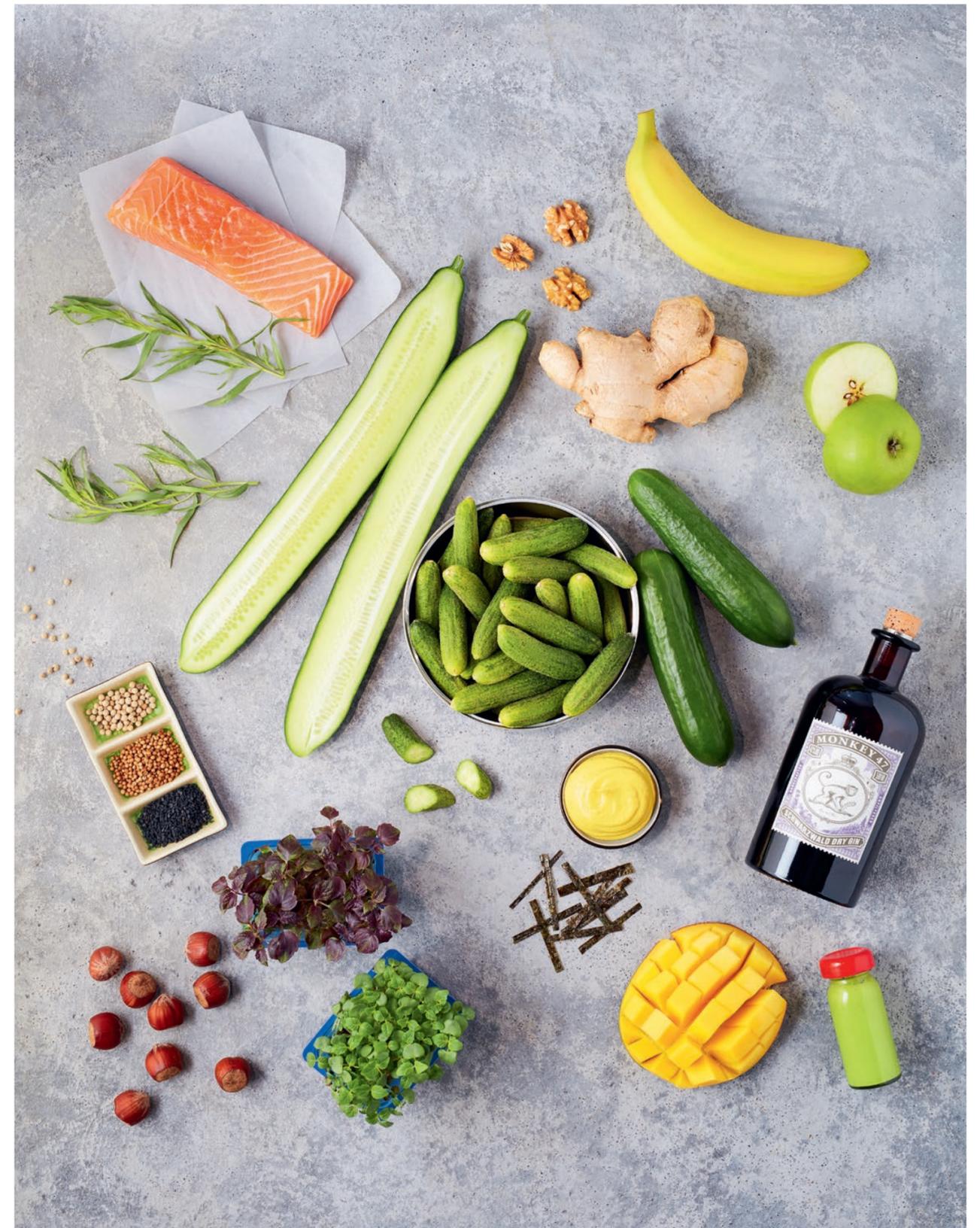
Gin, Sake, Wodka

AUS DEM MEER

Austern, Kaviar, Lachs, Makrele, Matjes, Räucherfisch, Tintenfisch (Sepia), Thunfisch, Wolfsbarsch

VOM LAND

Helles Fleisch (Hähnchen, Kalb, Pute, Schwein), Rindfleisch



KROSSER LACHS

Zubereitungszeit 30 Minuten // Für 4 Personen



Krosser Lachs

600 g frischer Lachs mit Haut
Salz
2 EL Olivenöl
frisch gemahlener weißer Pfeffer

Mango-Gurken

1 EL Sesamsamen (8 g)
1 Salatgurke (400 g)
1 Mango
Salz
1/2 TL Chiliflocken
2 EL Olivenöl
2 EL Apfelessig
1 TL abgeriebene Schale von 1 Zitrone

Wasabi-Creme

50 g Mayonnaise
50 g saure Sahne
1 TL abgeriebene Schale von 1 Limette
2 TL Wasabi aus dem Glas
1 EL Mirin (süßer, heller Reiswein,
alternativ 1 TL Zucker)
Salz

Außerdem

Kresse oder andere
Blättchen zum Dekorieren

Tipp: Tauschen Sie die Zutaten »frei Schnauze«. Anstatt Mango passen auch Ananas oder Pfirsiche. Beweisen Sie Mut und legen Sie das enge Korsett des Rezepts beiseite, bedienen Sie sich der Zutaten aus der Liste – ganz wie Sie Lust haben. Wenn Sie keinen Lachs haben, schmecken auch Hähnchen, Pute oder Zanderfilet in dieser Komposition.

mit Mango-Gurken und leichter Wasabi-Creme

Für den krossen Lachs den Lachs in Tranchen schneiden und auf der Hautseite salzen. Olivenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen und den Lachs darin auf der Hautseite etwa 6 Minuten anbraten. Den Herd ausschalten, die Lachsstücke wenden und 3 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

Für die Mango-Gurken in einer zweiten Pfanne den Sesam ohne Fett bei mittlerer bis hoher Temperatur etwa 2 Minuten rösten. Die Gurke schälen und der Länge nach vierteln. Mit einem Löffel vom Mittelstück mit den Kernen befreien und in Rauten schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in 1 cm große Würfel schneiden. Mangowürfel und Gurkenrauten mischen, mit Salz und Chiliflocken würzen. Olivenöl und Apfelessig zufügen und vermengen. Mit Zitronenschale und geröstetem Sesam bestreuen.

Für die Wasabi-Creme die Mayonnaise und saure Sahne miteinander glatrühren. Limettenschale, Wasabi und Mirin unterrühren und mit Salz würzen.

Lachs und Mango-Gurken mit der Wasabi-Creme anrichten und mit Kresse oder anderen Blättchen dekorieren.

SPINAT

Spinat ist gemäß Kühlschranks-Check in vielen Haushalten vorhanden. Je nach Aussaattermin bezeichnet man ihn als „Frühlings-“, „Sommer-“, „Herbst-“ oder „Winterspinat“.

Die frühen Sorten haben zarte Blätter und eignen sich gut für Salate. Zarten jungen Spinat verarbeite ich aber auch direkt in der Pfanne mit ein paar Tropfen Olivenöl. Herbst- und Winterspinat wird blanchiert und mit Zwiebeln und Knoblauch geschwenkt. Man unterscheidet Blatt- und Wurzelspinat: Beim Blattspinat werden bei der Ernte die Blätter gepflückt, der Wurzelspinat wird mit dem Wurzelansatz geerntet. Der Wurzelansatz kann gegessen werden, die meisten entfernen ihn allerdings beim Putzen des Spinats. Verwende ich den Spinat für eine Suppe, die püriert wird, spare ich mir diesen Arbeitsschritt. Grundsätzlich muss Wurzelspinat vor der Verarbeitung, etwa dem Anschwitzen, in Salzwasser blanchiert werden. Das Volumen von Spinat ist in rohem Zustand enorm groß und kann etwas täuschen, nach dem Garen fällt der Spinat nämlich sehr stark in sich zusammen. Der hohe Anteil an Oxalsäure im Spinat hinterlässt bisweilen ein raues Gefühl im Mund, das aber durch die Zubereitung mit Milchprodukten gemildert wird. Beliebt ist Spinat als Beilage, Hauptgericht oder als Belag für Pizzen, Quiches oder Tartes.

GEWÜRZE UND KRÄUTER

Algen, Anis, Bockshornklee, Curry, Estragon, Ingwer, Knoblauch, Kreuzkümmel, Muskat, Nelken, Petersilie, Safran, Salbei, Sauerampfer, Sternanis

WÜRZPRODUKTE

Miso (japanische Würzpaste aus Sojabohnen), Senf

ESSIG UND ÖL

Olivenöl

BROT

Pumpnickel

EIER

Hühnerei, Wachtelei

NÜSSE UND SAMEN

Kokosnuss, Pinienkerne, Sesamsamen, Walnüsse

INSPIRATION

Hähnchenbrust mit Orangensauce auf Rahmspinat // Hummer mit Babyspinat, Knoblauch und Speck // Kartoffel-Spinat-Suppe mit Feta // Lammrücken mit Spinat-Kartoffel-Auflauf // Safranspinat mit Frischkäsesauce // Spinat-Waldpilz-Salat mit Pumpnickel-Croûtons

MILCHPRODUKTE

Burrata, Butter, Feta, Frischkäse, Milch, Mozzarella, Parmesan, Ricotta, Sahne

OBST

Granatapfel, Orange

GEMÜSE

Blumenkohl, Kartoffeln, Meerrettich, Möhren, Paprika, Portulak, Sellerie, Tomaten, Zwiebeln

PILZE

Austernpilze, Champignons, Morcheln, Pfifferlinge, Steinpilze

ALKOHOL

Champagner, Noilly Prat, Pernod, (weißer) Portwein, Sherry, Weißwein

AUS DEM MEER

Fisch (Kabeljau, Lachs, Rotbarsch, Seelachs, Thunfisch), Krustentiere (Garnelen, Hummer, Languste), Meeresfrüchte (Jakobsmuschel)

VOM LAND

dunkles Fleisch (Lamm, Rind, Wild), helles Fleisch (Hähnchen, Kalb, Pute, Schweinefleisch – auch Schinken und Speck)



Garnelen mit
Estragon-Spinat
in TomatensudSpinat mit Currysauce
und Walnüssen

Orangendressing

Butterspinat

Spinatsalat mit
Orangendressing

SPINAT MIT CURRYSAUCE UND WALNÜSSEN

Zubereitungszeit 15 Minuten
Für 4 Personen
600 g frischer Spinat
(alternativ TK)
1 Schalotte (60 g)
2 EL Rapsöl
2 TL Currypulver
1 Prise Zucker

1 Spritzer Zitronensaft
80 g Sahne oder Kokosmilch
Salz
frisch geriebene Muskatnuss
1 Prise Chilipulver
40 g Walnüsse

Den Spinat putzen, waschen und trocken schütteln, die Schalotte fein würfeln. Das Rapsöl bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Schalotte darin 2 Minuten anschwitzen. Das Currypulver zufügen und 2 Minuten mitschwitzen lassen, bis es duftet, Zucker und Zitronensaft zugeben.

Den Spinat zufügen und verrühren, bis er etwas in sich zusammenfällt. Mit der Sahne auffüllen und alles aufkochen, dann vom Herd nehmen. Mit Salz, Muskatnuss und Chilipulver würzen.

Zum Servieren die Walnüsse hacken und darüberstreuen.

Tipp: Spinat mit Currysauce ist eine wunderbare Gemüsebeilage zu Fisch oder Geflügel.

SPINATSALAT MIT ORANGENDRESSING

Zubereitungszeit 10 Minuten
Für 4 Personen
Salat
300 g frischer Babyspinat
2 Orangen
20 g Rosinen
60 g Ricotta

Dressing
50 ml Orangensaft
1 TL Senf
4 EL Olivenöl
Salz
frisch gemahlener weißer Pfeffer

Für den Salat den Spinat putzen, waschen und trocken schütteln. Die Orangen mithilfe eines Messers schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen und die Filets herauslösen. Den Spinat in einer Schüssel mit Rosinen, Orangenfilets und Ricotta anrichten.

Für das Dressing Orangensaft, Senf und Olivenöl mit einem Schneebesen kräftig verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat mit dem Dressing beträufelt servieren.

Tipp: Dieser Salat ist eine echte Vitamin-C-Kur. 100 g Spinat enthalten ungefähr so viel Vitamin C wie eine Orange.

BUTTERSPINAT

Zubereitungszeit 10 Minuten
Für 4 Personen
600 g frischer Spinat (alternativ TK)
1 Schalotte (60 g)
1 Knoblauchzehe
40 g Butter
Salz
frisch geriebene Muskatnuss
frisch gemahlener weißer Pfeffer

Den Spinat putzen, waschen und trocken schütteln. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Butter bei niedriger bis mittlerer Temperatur erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin 3 Minuten glasig dünsten. Den Spinat zufügen und rühren, bis er in sich zusammenfällt. Mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer würzen.

GARNELEN MIT ESTRAGON-SPINAT IN TOMATENSUD

Zubereitungszeit 15 Minuten
Für 4 Personen
600 g frischer Spinat
(alternativ TK)
1 Schalotte (60 g)
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Estragon
20 g Butter
1 EL Olivenöl

300 g geschälte Garnelen
1 EL Tomatenmark
3 cl Wermut (Noilly Prat)
80 g Sahne
Salz
frisch geriebene Muskatnuss
frisch gemahlener weißer Pfeffer

Den Spinat putzen, waschen und trocken schütteln. Die Schalotte abziehen und würfeln. Den Knoblauch abziehen und mit einem Messer andrücken. Den Estragon waschen und trocken schütteln. Die Butter mit dem Olivenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Garnelen und Knoblauch darin auf jeder Seite 1 Minute braten.

Schalotte und Spinat untermengen und 1 Minute mitbraten. Tomatenmark und Estragon zufügen, die Temperatur erhöhen und das Tomatenmark 1 Minute kräftig anrösten, dann mit dem Wermut ablöschen. Die Sahne zufügen und auf die Hälfte einkochen. Mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer würzen. Warm servieren.

Tipp 1: Wermut ist sehr intensiv im Geschmack und geringe Mengen reichen zum Aromatisieren aus.

Tipp 2: Meeresfrüchte und Fisch harmonieren ebenfalls mit anishaltigen Schnäpsen. Der bekannteste ist Pernod.

SPINAT- STRUDEL

Zubereitungszeit 45 Minuten // Für 4 Personen

800 g Spinat (TK, aufgetaut und
ausgedrückt ca. 400 g)
2 Zwiebeln (160 g)
1 Knoblauchzehe
100 g Cashewnüsse
2 EL Olivenöl
400 g Feta
Salz
frisch geriebene Muskatnuss
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
100 g Butter
1 Packung Strudelteig (FP)
2 EL Schwarzkümmel

mit Feta und Schwarzkümmel

Den Spinat auftauen und kräftig ausdrücken. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln, die Cashewnüsse hacken. Das Olivenöl bei niedriger bis mittlerer Temperatur erhitzen und Zwiebeln sowie Knoblauch darin 3 Minuten glasig dünsten. Dann den Spinat und die Cashewnüsse zufügen. In einer Schüssel auskühlen lassen.

Den Feta auf den Spinat bröseln und untermengen. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 170 °C Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Butter zerlassen. Eine Tartefom (24 cm Ø) mit etwas Butter ausstreichen. Die Strudelteigblätter auf die Arbeitsfläche legen und mit je 4 EL Spinatfüllung am unteren Rand belegen, mit leichtem Druck aufrollen. Jede Rolle mit etwas Butter bestreichen und spiralförmig in die Form legen. Mit dem Schwarzkümmel bestreuen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 25–30 Minuten backen.

Der Strudel schmeckt warm und kalt.

Tipp 1: Es gibt mehrere Sorten Spinat (siehe Seite 78). Wurzelspinat schmeckt besonders aromatisch, ist jedoch nicht für Salate geeignet. Frühjahrsspinat ist feiner und milder.

Tipp 2: Gern wird behauptet, Spinat habe einen besonders hohen Eisengehalt. Das stimmt nicht wirklich, Spinat hat einen durchschnittlich hohen Eisenwert, der aber durchaus höher liegt als bei anderen Gemüsesorten.



FIXE REZEPTE



Vollkornbrot
mit Kirschbutter
und Comté

Baguette mit Räucherlachs-
Estragon-Butter

Obatzter-Stullen
mit Radieschen

Röstbrot mit
Gemüse-Tartar

OBATZTER-STULLEN MIT RADIESCHEN

Zubereitungszeit 10 Minuten
Für 4 Personen
Obatzter
1/2 größere Zwiebel (50 g)
250 g Camembert
100 g weiche Butter
50 g Frischkäse
1/2 TL Rapsöl
1/2 TL edelsüßes
Paprikapulver
1/2 TL scharfes Paprikapulver

Salz
frisch gemahlener
weißer Pfeffer
1 TL gehackte Kümmelsamen
Außerdem
60 g Radieschen
1 Frühlingszwiebel mit Lauch
4 Scheiben Graubrot

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Camembert würfeln. Zwiebel, Camembert, Butter, Frischkäse und Rapsöl in einer Schüssel mit einem Holzlöffel vermengen. Die Käsemasse mit Paprikapulver, Salz, weißem Pfeffer und Kümmel würzen. Radieschen und Frühlingslauch in Scheiben schneiden. Den Obatzter auf das Graubrot streichen und mit Radieschen und Frühlingslauch servieren.

Tipp: Haben Sie schon mal versucht Gewürzsamen zu schneiden? Meist springen die winzigen Samen in alle Richtungen vom Schneidebrett. Mit ein paar Tropfen Öl vermengt bleibt alles an Ort und Stelle.

RÖSTBROT MIT GEMÜSE-TARTAR

Zubereitungszeit 10 Minuten
Für 4 Personen
300 g Gemüse (z. B. Möhren,
Knollensellerie, Zucchini, Rote Bete)
4 EL Olivenöl
4 EL Rosinen
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
4 Scheiben Schwarzbrot
50 g Crème fraîche

Das Gemüse waschen, nach Bedarf schälen und auf einer groben Reibe raspeln. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl bei hoher Temperatur erhitzen. Das Gemüse und die Rosinen darin 6 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Schüssel abkühlen lassen. In derselben Pfanne das übrige Olivenöl bei hoher Temperatur erhitzen und das Schwarzbrot darin auf jeder Seite 2 Minuten braten. Das Gemüse mit Crème fraîche vermengen. Das Schwarzbrot mit Gemüse-Tartar servieren.

BAGUETTE MIT RÄUCHER- LACHS-ESTRAGON-BUTTER

Zubereitungszeit 10 Minuten
Für 4 Personen
80 g Räucherlachs
150 g weiche Butter
1 TL grobkörniger Senf
2 EL gehackter Estragon
ausgepresster Saft und abgeriebene
Schale von 1/2 Zitrone
Salz
frisch gemahlener weißer Pfeffer
1/2 Baguette

Den Räucherlachs fein hacken. Die Butter mit einem Mixer auf höchster Stufe 3 Minuten schaumig rühren. Lachs, Senf, Estragon, Zitronensaft und -schale untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in Frischhaltefolie zu Rollen formen und kalt stellen. Mit frischem Baguette servieren.

Tipp: Estragon ist nicht immer frisch verfügbar, verwenden Sie gerne getrockneten Estragon oder ersetzen Sie ihn durch Dill oder Schnittlauch. Der grobe Senf kann durch normalen Senf oder durch Sahnemeerrettich ersetzt werden. Erlaubt ist, was schmeckt.

VOLLKORNBROT MIT KIRSCHBUTTER UND COMTÉ

Zubereitungszeit 10 Minuten
Für 4 Personen
2 Zweige Rosmarin
200 ml trockener Rotwein
150 g weiche Butter
1 EL Kirschkonfitüre
10 ml alter Sherry
2 Pimentkörner
Salz
frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer
200 g Comté
4 Scheiben Vollkornbrot

Rosmarin waschen und trocken schütteln. Den Rotwein mit dem Rosmarin 10 Minuten auf 50 ml (etwa 2 EL) einkochen. Die Rosmarinzwige entfernen und die Rotweinreduktion abkühlen lassen. Die Butter mit dem Mixer auf höchster Stufe 3 Minuten rühren, dabei die Rotweinreduktion, die Kirschkonfitüre und den Sherry zufügen. Piment im Mörser zerstoßen. Die Kirschbutter mit Salz, Pfeffer und Piment würzen. Den Käse in Scheiben schneiden und mit Vollkornbrot und Kirschbutter servieren.

Tipp: Diese Butter ist ein klasse Aufstrich zu Käse und Wurst. Sie eignet sich ebenso perfekt zu Steaks oder Grillgemüse.

HÄHNCHEN- DÖNER

Zubereitungszeit 70 Minuten // Für 4 Personen

Döner

- 1 Fladenbrot
- 4 Hähnchenkeulen
- Salz
- 1/4 Kopf Rotkohl (300 g)
- 1/4 Kopf Weißkohl (300 g)
- 80 ml Apfelessig
- 1/4 Salatgurke (80 g)
- 1 Zwiebel (80 g)
- 4 eingelegte Peperoni

Dönergewürz-Mischung

- 1 EL Knoblauchpulver
- 1 EL Cayennepfeffer
- 1 EL Zwiebelpulver
- 3 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Salz

Außerdem

- Zatziki zum Dazureichen (Seite 46)
- Ayran als Getränkeempfehlung

mit selbst gemachtem Dönergewürz

Den Backofen auf 180 °C Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Das Fladenbrot vierteln und die Brotaschen aufschneiden. Die Hähnchenkeulen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Salz würzen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 50 Minuten backen.

Währenddessen Rotkohl und Weißkohl putzen, in feine Streifen schneiden und in getrennte Schüsseln geben. Jeweils salzen und mit Apfelessig marinieren. Beide Kohlsorten 2 Minuten kräftig kneten. Die Salatgurke waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Die Peperoni in einem Sieb abtropfen lassen.

Alle Zutaten für das Dönergewürz mischen.

Die Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen, dann die Haut abziehen. Das Fleisch mit den Fingern von den Knochen zupfen und mit dem Dönergewürz bestreuen.

Die Fladenbrotaschen mit Weißkohl und Rotkohl füllen, das Fleisch drauf verteilen und mit Gurkenscheiben, Zwiebelstreifen und Peperoni garnieren. Das Zatziki (Seite 46) als Sauce dazureichen und genießen.

Tipp 1: Sie können das Fladenbrot in einer heißen Pfanne ohne Fett 1–2 Minuten knusprig erwärmen, bevor Sie es füllen.

Tipp 2: Hähnchenkeulen trocknen beim Garen nicht so schnell aus wie die klassische Hähnchenbrust, sie sind saftiger.

Gerne können Sie die Stücke auch kurz in heißem Rapsöl knusprig anbraten und dann mit dem Dönergewürz bestreuen.



BURGER

Zubereitungszeit 30 Minuten // Für 4 Personen

mit Tomaten-Pfirsich-Chutney auf Zimt-Buns

Für das Chutney die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Pfirsiche vierteln, häuten, entsteinen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und ebenfalls in Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein reiben, die Chilischote waschen und fein hacken.

Das Olivenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Zwiebel darin 2 Minuten glasig werden lassen. Tomatenmark und Zucker zufügen, die Temperatur erhöhen und alles 2 Minuten rösten. Pfirsiche, Tomaten, Knoblauch, Chili und Essig zufügen. Mit dem Saft auffüllen und alles 15 Minuten einkochen, bis das Chutney eine cremige Konsistenz hat. Mit Salz würzen.

Für die Zimt-Buns die Burger-Brötchen aufschneiden. Ei, Milch, Puderzucker und Zimt verquirlen. In einer Pfanne die Butter bei mittlerer Temperatur zerlassen. Die Brötchenhälften mit der Schnittseite in die Ei-Zimt-Masse tauchen und 1 Minute in der Butter goldbraun anbraten.

Das Rinderhackfleisch mit allen Gewürzen in einer Schüssel vermischen. Aus der Fleischmasse vier 2 cm dicke Burger formen. In die Mitte eine Vertiefung mit dem Daumen drücken, das verhindert ein Wölben der Burger während des Grillens.

In einer weiteren Pfanne das Rapsöl bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Burger-Pattys darin auf jeder Seite 3 Minuten braten. Auf die Buns setzen und mit reichlich Chutney toppen. Mit Parmesan bestreuen und dazu frische Gurkenscheiben reichen.

Tomaten-Pfirsich-Chutney

- 1 Zwiebel (80 g)
- 2 Pfirsiche (275 g)
- 250 g Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Chilischote
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Zucker
- 1 EL Obstessig (Apfel oder Himbeere)
- 100 ml Fruchtsaft (Apfel oder Pfirsich)
- Salz

Zimt-Buns

- 4 Burger-Brötchen
- 1 Ei
- 100 ml Milch
- 1 EL Puderzucker
- 1/2 TL gemahlener Zimt
- 40 g Butter

Burger-Pattys

- 600 g Rinderhackfleisch
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1 TL Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Rapsöl zum Braten

Außerdem

- Parmesan zum Bestreuen
- frische Gurkenscheiben zum Dazureichen

Tipp: Bestreuen Sie die Burger mit frischem Hartkäse. Außer Parmesan eignen sich Pecorino oder auch Manchego sehr gut.

KOHL

Die facettenreiche Kohlfamilie ist größer als man vermutet. Chinakohl, Weißkohl, Wirsing, Rotkohl, Spitzkohl, Rosenkohl, Grünkohl, Blumenkohl, Brokkoli, Romanesco, Kohlrabi oder Kohlrübe gehören dazu. Eine Einteilung in Knollen, Stängel, Blätter und Blüten schafft ein wenig Struktur.

Wir haben Vertreter aller Art in einem Kapitel zusammengefasst und können nur einen kleinen Einblick gewähren, was mit Kohl alles möglich ist. Grundsätzlich harmonisiert Kohl mit kräftigen Zutaten – nur der feine Blumenkohl bildet da eine Ausnahme. Kohlgemüse ist zum Teil schwefelhaltig und verstärkt diese Eigenschaft bei längerem Kochen, deshalb empfiehlt es sich, Kohl nur so lange wie nötig zu kochen.

GEWÜRZE UND KRÄUTER

Algen, Anis, Beifuß, Curry, Curryblätter, Estragon, Galgant, Gewürznelken, Ingwer, Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Lavendel, Lorbeer, Majoran, Minze, Muskat, Muskatblüte, Petersilie, Pfeffer, Rosmarin, Tamarinde, Thymian, Tonkabohne, Vanille, Wacholder, Weinraute, Zimt

WÜRZPRODUKTE

Rosenwasser, Senf, Sojasauce, Wasabi, Zucker

ESSIG UND ÖL

Arganöl, (dunkler) Balsamico, Sesamöl, Walnussöl, Weinessig

NÜSSE UND SAMEN

Haselnüsse, Mohn, Pekannüsse, Sesamsamen, Walnüsse

MILCHPRODUKTE

Blauschimmelkäse, Butter, Camembert, Cheddar, Feta, Munsterkäse, saure Sahne, Schmand

INSPIRATION

Brokkoli mit Parmesan, Speck und Orangen // Chinakohlsalat mit Camembert, Feigen und Haselnüssen // Krautsalat mit Ananas und Speck // Rotkohlsuppe mit Maronen // Weißkohl-Kartoffel-Puffer mit saurer Sahne // Weißkohl-Möhren-Salat mit Minze und Aprikosen //

OBST

Aprikosen, Apfel, Bergamotte, Birne, Feigen, Granatapfel, Johannisbeeren, Limette, Orange, Pflaumen, Rosinen, Trauben, Zitrone

GEMÜSE

Avocado, Esskastanien, Fenchel, Kartoffeln, Knoblauch, Knollensellerie, Meerrettich, Möhren, (schwarze) Oliven, Rote Bete, Stangensellerie, Süßkartoffeln, Zwiebeln

PILZE

Steinpilze

ALKOHOL

Cidre, Portwein, Rotwein, Weißwein

AUS DEM MEER

Fisch (Lachs, Saibling, Seeteufel, Zander, Wels), Krustentiere (Garnelen)

VOM LAND

dunkles Fleisch (Lamm, Rind, Wild), Geflügel (Ente, Gans, Taube), helles Fleisch (Hähnchen, Kalb, Pute, Schweinefleisch – auch Schinken und Speck), Wurst (Blutwurst)



FIXE REZEPTE



Marokkanischer
Rotkohlsalat

Kimchi-Salat
mit Birne (siehe S. 147)

Brokkolischnitte

Weißwurst-Hot-Dog
mit Sauerkrautsalat

Rosenkohl mit Backpflaumen
und Haselnüssen

ROSENKOHL MIT BACKPFLAUMEN UND HASELNÜSSEN

Zubereitungszeit 25 Minuten
Für 4 Personen
750 g Rosenkohl
Salz
50 g Backpflaumen (Trockenpflaumen)
2 EL Rapsöl
30 g gehackte Haselnüsse
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Den Rosenkohl putzen und in Salzwasser 15 Minuten kochen, abgießen und abtropfen lassen. Die Backpflaumen in Stücke schneiden. In einer Pfanne das Rapsöl bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen und Rosenkohl sowie Backpflaumen darin 3 Minuten anschwitzen. Die Haselnüsse zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Heiß servieren.

Tipp: Rosenkohl harmoniert gut mit vielen Nussorten, also schauen Sie in Ihren Vorratsschrank und trauen Sie sich, neu zu kombinieren – Erdnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse oder Kürbiskerne warten auf Ihren Einsatz. Kochen Sie freihändig!

BROKKOLISCHNITTE

Zubereitungszeit 15 Minuten
Für 4 Personen
250 g Brokkoli
Salz
1 Schalotte (60 g)
3 EL Olivenöl
100 g geröstete Erdnüsse
3 EL gehackte Petersilie
Saft von 1/2 Limette
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
60 g Frischkäse
4 Scheiben Graubrot

Den Brokkoli in Röschen zerteilen und in Salzwasser 10 Minuten kochen. Kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Schalottenwürfel in 1 EL Olivenöl bei mittlerer Temperatur 2 Minuten anschwitzen.

Brokkoli, Schalotte, restliches Olivenöl, Erdnüsse und Petersilie in einer Küchenmaschine 30 Sekunden mixen. Den Limettensaft zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Graubrotsscheiben mit Frischkäse bestreichen und mit dem Brokkolipüree servieren.

Tipp: Geröstete Erdnüsse sind oft schon gesalzen, es kann sein, dass ein zusätzliches Würzen mit Salz nicht mehr nötig ist.

WEISSWURST-HOT-DOG MIT SAUERKRAUTSALAT

Zubereitungszeit 10 Minuten
Für 4 Personen
Hot Dog
8 Weißwürstchen
4 Hot-Dog-Brötchen
4 EL süßer Senf
Sauerkrautsalat
200 g Sauerkraut
aus der Dose
4 EL Sonnenblumenöl
1 EL Zucker
2 EL Apfelessig
1/2 Apfel (Boskop)
Salz

Für die Weißwürstchen in einem Topf Wasser bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Weißwürstchen darin 4 Minuten kochen. Die Hot-Dog-Brötchen in der Mitte einschneiden und mit süßem Senf bestreichen. Für den Salat das Sauerkraut waschen und ausdrücken. Mit Sonnenblumenöl, Zucker und Apfelessig vermengen. Den Apfel schälen, fein reiben und untermengen. Mit Salz würzen. Jedes Hot-Dog-Brötchen mit etwas Sauerkraut und zwei Würstchen füllen und servieren.

MAROKKANISCHER ROTKOHL-SALAT MIT ROSENWASSER, ARGANÖL UND APRIKOSEN

Zubereitungszeit 35 Minuten
Für 4 Personen
1/2 Kopf Rotkohl (600 g)
Salz
4 EL Sonnenblumenöl
3 EL Rosinen (60 g)
80 g getrocknete Aprikosen
1 Apfel (180 g)
3 EL Rosenwasser
5 EL Arganöl
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
60 g gehackte Mandeln

Den Rotkohl putzen, in feine Streifen schneiden und mit Salz würzen. Sonnenblumenöl und Rosinen zufügen und alles 3 Minuten kräftig durchkneten. Die Aprikosen in Streifen schneiden. Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Aprikosenstreifen und Apfelwürfel unter den Rotkohl heben.

Den Salat mit Rosenwasser und Arganöl marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat mit Mandeln bestreut servieren.

Tipp: Rotkohlsalat geht wirklich schnell und hält sich kühl aufbewahrt mehrere Tage. Diese orientalische Version kommt ohne Essig aus, dafür wird das sehr aromatische Arganöl verwendet. Der Arganbaum kommt in Marokko und Algerien vor, Arganöl wird aus seinen Früchten gewonnen und in der Küche oft für die Zubereitung von Salaten und Couscous oder auch einfach zum Dippen verwendet.

HACK- BÄLLCHEN

Zubereitungszeit 45 Minuten // Für 4 Personen

Fleischbällchen

1 Zwiebel
50 g durchwachsener Speck
2 Scheiben Toast
450 g Rinderhackfleisch
3 EL Milch (60 ml)
1 Ei
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
4 EL Rapsöl

Wirsinggemüse

550 g Wirsing
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
Salz
170 g geschälte Tomaten aus der Dose

Zimtpflaumen

400 g Pflaumen
40 g Butter
1 EL Puderzucker
1/2 TL gemahlener Zimt

mit Wirsing und Zimtpflaumen

Für die Fleischbällchen die Zwiebel abziehen, Speck und Zwiebel würfeln. In einer Pfanne bei mittlerer Temperatur den Speck 2 Minuten auslassen, dann die Zwiebel zufügen und 3 Minuten anschwitzen. Währenddessen den Toast entrinden und fein reiben.

Die Speck-Zwiebel-Mischung mit dem Hackfleisch vermengen, den geriebenen Toast, die Milch und das Ei zufügen. Alles zu einer homogenen Masse verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Masse 20 kleine Bällchen formen. Das Rapsöl bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen und die Bällchen darin rundum 2 Minuten braten.

Den Wirsing putzen und in 2 cm große Stücke schneiden, den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Das Olivenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen, Wirsing und Knoblauch darin anschwitzen. Mit Salz würzen und alles 5 Minuten dünsten. Die Tomaten zufügen und den Wirsing 30 Minuten weich dünsten.

Die Pflaumen waschen, entsteinen und vierteln. In einer Pfanne die Butter bei niedriger bis mittlerer Temperatur zerlassen, die Pflaumen zufügen und mit Puderzucker bestreut 2 Minuten anbraten, dann mit Zimt bestäuben. Die Hackbällchen auf dem Wirsing anrichten und mit den Zimtpflaumen garniert servieren.



KAFFEE- WACKELPUDDING

Zubereitungszeit 15 Minuten plus 2 Stunden Kühlzeit // Für 4 Personen

Wackelpudding

6 Blätter Gelatine

2 Zweige Minze

60 g Zucker

10 g Vanillezucker

1/2 TL gemahlener Kardamom

400 ml starker Kaffee

Außerdem

250 g Himbeeren

200 g Sahne

Kakao zum Bestäuben

mit Himbeeren

Die Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsangabe einweichen und ausdrücken, die Minze waschen und trocken schütteln. Die Gelatine mit Minze, Zucker, Vanillezucker, Kardamom und Kaffee erwärmen, bis sich die Gelatine aufgelöst hat.

Die Mischung durch ein Sieb seihen und auf vier Gläser verteilen, dann 2 Stunden kühl stellen. Währenddessen die Himbeeren abspülen und die Sahne steif schlagen.

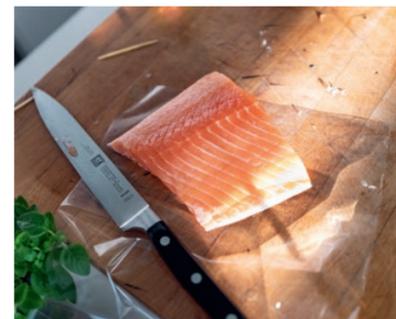
Zum Servieren die Himbeeren auf dem Wackelpudding verteilen, mit einer Sahnehaube verzieren und mit Kakao bestäubt servieren.

Tipp 1: Unser Kaffee ist mit Minze und Kardamom aromatisiert. Vanille, Amaretto und Chili passen ebenfalls wunderbar.

Tipp 2: Grob geriebene dunkle Schokolade auf der Sahne freut jeden Chocoholic und harmoniert perfekt mit dem Kaffee.



Q			
Quarkbällchen mit Schokoladenriegeln	184	Spinatstrudel mit Feta und Schwarzkümmel	88
Quetschkartoffeln mit Oliven-Tapenade und Zitronen-Ricotta	70	Spitzkohl	145
R		Steinpilz-Apfel-Suppe mit Paprika	55
Ragout	121, 168	Steinpilze	55, 151
Raita	121	Stracciatella-Creme mit Tonka	182
Räucheraal	59	Strudel	88
Räucherlachs	97	Struktur/Textur	25
Reis	133	Stullen	97
Rigatoni Bœuf Stroganoff	49	Suppe	55, 67, 87, 109
Rinderfilet	49	süßen/süß abschmecken	26
Rinderhackfleisch	119, 148	Süßes	176–187
Rippchen	63	Süßkartoffel-Pommes, krosse, mit Feta, Oliven und Orangen-Cocktailsauce	68
Risotto	59	T	
Rosenkohl mit Backpflaumen und Haselnüssen	145	Tartar	97
Röstbrot mit Gemüse-Tartar	97	Tee	133
Rote Bete	59, 77, 94, 109	Temperatur	25
Rote-Bete-Apfel-Salat mit Sellerie	59	Thunfisch	121
Rotkohl	100, 143, 145	Toast	87, 93, 158
Rotkohlsalat, marokkanischer, mit Rosenwasser, Arganöl und Aprikosen	145	Tomate	71, 85, 114–125, 148, 161, 168, 171
Rotwein	143	Tomaten-Bohnen-Ragout	121
Rüblükuchen mit Basilikumreis	112	Tomaten-Brot-Salat	122
Rührei mit Schnittlauch	158	Tomaten-Frittata	121
Russischer Eiersalat	161	Tomaten-Gurken-Raita	121
S		Tomaten-Pfirsich-Chutney	119
Safranmöhren mit karamellisiertem Butter-Vanille-Pfirsich	111	Tomaten-Thunfisch-Sauce	121
Saftiger Eierlikörkuchen mit Eierlikör-Schokoladen-Glasur	185	Tomatensauce	125
Salat	46 f., 59, 74, 85, 105, 122, 140, 145, 171, 174	Tomatensud	85
Salbeibutter	71, 94, 125	Tonkabohne	182
Salsa	106	Tortelloni-Teig	151
salzig abschmecken	27	Trauben	143
Sauce hollandaise	158	U	
Sauce	63, 121, 125, 158	umami abschmecken	28
sauer abschmecken	27	V	
Sauerkraut	73, 145, 151	vegetarische Rezepte	44, 46 f., 55, 59, 67 f., 70 f., 73, 85, 87 f., 93 f., 97, 99, 105 f., 109, 111 f., 116, 121 f., 129 f., 133, 135 f., 140, 145, 151, 154, 158, 161 f., 171, 174, 179, 182 f., 185 f.
Sauerkrautfüllung	151	Vichysoisse, eiskalte	67
Sauerkrautsalat	145	Vinaigrette	74, 174
Sauerkraut-Tortelloni im Pilzsud	151	Vollkornbrot mit Kirschbutter und Comté	97
Schlagsahne	130	Volumen	25
schmoren	35	W	
Schnibbelbohnen	167	Wachteleier	77
Schnitzel	125	Wackelpudding	180
Schokolade	56, 99, 135, 154, 179, 182, 184 f.	Waffeln	109
Schwarzwälder-Kirsch-Pfannenauflauf	99	Walnüsse	85, 105
Schwedischer Gurkensalat mit Dill	47	Warme Kartoffelsuppe	67
Schweinerippchen mit Apfelsauce	63	Wasabi-Creme	43
Semmelknödel mit Spinat, Rote Bete und Käse, dazu Salbeibutter	94	Weißbohnen-Creme mit Parmesan, Mandeln und Oliven	171
Shakshuka mit Chili und Kreuzkümmel	116	Weißkohl	100
Smoothie	44	Weißwurst-Hot-Dog mit Sauerkrautsalat	145
Souffliertes Ei mit Kürbispüree	154	Wirsinggemüse	148
Spargel	140	Z	
Speckquark	81, 133	Zatziki	46, 100
Spiegeleier mit Spinat, Parmesan und Balsamico	161	Zimt-Buns	119
Spinat	78–89, 93 f., 161	Zimtpflaumen	148
Spinat mit Currysauce und Walnüssen	85	Zitrone	70
Spinat-Kokos-Suppe mit Eiertost	87	Zitronen-Ricotta	70
Spinat-Lachs-Puffer mit Speckquark	81	Zwiebeln	93, 121
Spinatsalat mit Orangendressing	85		



ENDLICH „FREI SCHNAUZE“ KOCHEN!

Aus dem Kühlschrank, fertig, los!

Für sein neues Kochbuch hat sich der renommierte Kochbuchautor und erfahrene Küchenmeister Rafael Pranschke auf eine kulinarische Entdeckungsreise begeben und dabei 100 Kühlschränke vom Single-Haushalt in der Nachbarschaft bis zum bekannten TV-Koch Björn Freitag unter die Lupe genommen. Ergebnis: Deutschlands erster Kühlschrank-Check!

Entdecken Sie die vielfältigen Kombinationsmöglichkeiten von simplen Zutaten wie Gurke, Apfel, Ei, Kartoffel & Co. – eben den zwölf Lieblingslebensmitteln Deutschlands, die garantiert in jedem Kühlschrank zu finden sind. Wie lassen sich daraus neue, köstliche Gerichte zaubern? Was schmeckt womit? Rafael Pranschke vermag es, die Kunst des Improvisierens überraschend einfach zu vermitteln, so können auch Sie schnell leckere, gesunde Gerichte zaubern!

- // **Was koche ich heute?** Alltagstaugliche Rezepte mit nur wenigen Zutaten
- // **Gurke, Apfel, Ei, Kartoffel & Co:** Die Kunst, in der Küche zu improvisieren
- // **Kleine Kochschule:** Was macht Geschmack aus? Wie schaffe ich Spannung, Kontraste und Volumen auf dem Teller?
- // **Praktische Profi-Tipps** zu Kräutern, Aromen und Kombinationsmöglichkeiten
- // **Tolle Farbfotos** machen dieses Kochbuch zu einem einzigartigen visuellen Genuss!



Clever kombiniert, einfach zubereitet: schnelle Rezepte mit wenig Zutaten für jeden Tag

Aus allem, was vorrätig ist, werden ruckzuck kreative Mahlzeiten – frisch, nachhaltig und gelingsicher: Spinat mit Currysauce und Walnüssen, Apfel-Kiwi-Carpaccio, Röstbrot mit Gemüse-Tartar oder Galette mit Käse. Köstliche, gesunde Rezepte mit Fisch und Fleisch sowie viele vegetarische Rezepte werden Sie überraschen.

Clever kombinieren – besser kochen ist Improvisationskunst für den Alltag: verblüffend, überraschend und köstlich. So haben Sie knusprigen Kartoffelsalat, bunte Semmelknödel oder saftigen Möhrenkuchen noch nie gekostet!

ge
GUT
EDEL

GutEdel Verlag

www.gutedel-verlag.de

29,95 € [D] 30,80 € [A]
ISBN 978-3-948525-01-9



9 783948 525019